Toolkit for the
prevention of
body-shaming

Οδηγός για την πρόληψη του Body Shaming

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε εντός του πρότζεκτ Body Shining (πρότζεκτ Erasmus+ KA2, 2020-2-IT03-KA205-019530, χρηματοδοτούμενο από τον Ιταλικό Εθνικό Οργανισμό) με τη συνεργασία πέντε οργανισμών-εταίρων (MOH, ELAN, University of The Atypical, Animus και ΣΜουΘ) και συντονίστηκε από το ΣΜουΘ, Λάρισα, Ελλάδα.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους συντελεστές και όλους/ες τους/τις νέους/ες συμμετέχοντες/ουσες και τους/τις εργαζόμενους/ες που απευθύνονται σε νέους ανθρώπους, που συμμετείχαν και έδωσαν τα πολύτιμα σχόλιά τους στα εργαστήρια που πραγματοποιήθηκαν στο Μπάρι, το Μπέλφαστ, τη Λάρισα, το Παρίσι και τη Σόφια το 2022.

Συντελεστές της παρούσας συλλογής εργαλείων:

Εισαγωγή: Λυδία Πάντζιου, Δέσποινα Μπουνίτση, Δήμητρα Ζαχαρούλη, (ΣΜουΘ), Margarita Rafailova, Elena Golemeeva (ANIMUS)

Μεθοδολογίες:

- MOH: Isabella Mileti
- ELAN: Vera Varhegyi, Elianor Oudjedi, Panni Vegh
- ATYPICAL: Amy Frazer, Zara Lyness, SoSo Ni Cheallaigh
- ANIMUS: Elena Golemeeva, Margarita Rafailova
- ΣΜουΘ: Δέσποινα Μπουνίτση, Λυδία Πάντζιου, Δήμητρα Ζαχαρούλη

Editing: Δήμητρα Ζαχαρούλη, Λυδία Πάντζιου (ΣΜουΘ)

Graphic Design: Κώστας Λαμπρούλης (ΣΜουΘ)

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Eleonora Schulze-Battmann (MOH) για τη φροντίδα της ιστοσελίδας και του YouTube καναλιού BODY SHINING.

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

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή 4

Τι σημαίνει πρόληψη; 4

Οδηγίες για την ανάπτυξη μεθόδων / εργαλείων για την πρόληψη του body-shaming 6

Τι είναι ντροπή; 7

Γενικές οδηγίες για τους/τις συντονιστές/τριες μεθοδολογιών πρόληψης του body-shaming: 9

Πώς να χρησιμοποιείτε αυτή τη συλλογή εργαλείων: 10

Συλλογή Πρακτικών 11

- Αποκεντρώνοντας (decentering) εικόνες σωμάτων 12
- Παγόβουνα και Περιστατικά 15
- Το Θέατρο Forum ως εφόδιο για την αντίδραση σε πράξεις body shaming 19
- Πράγματα που θα ήθελα να γνωρίζεις Ανάγκες πρόσβασης 22
- “Απελευθερώνοντας φορτία” Εργαστήρι εικαστικών τεχνών / γλυπτικής 25
- Αυτο-προσωπογραφία 28
- Με βλέπεις; 31
- Συναίνεση 34
- Διαφορετικά αφηγήματα για το σώμα μέσω της φωτογραφίας 37
- Μια εικόνα - πολλές ιστορίες 40
- Βραδιά Πάρτυ 43

Τέλος... μερικά έργα τέχνης για έμπνευση: 46

Εισαγωγή

Αυτή η συλλογή εργαλείων παράχθηκε ως μέρος του έργου **"Body Shining" (Erasmus+).** Στόχος του είναι να προσφέρει στους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας (youth workers) εκπαιδευτικά εργαλεία βασισμένα στην τέχνη για να διευκολύνει τη δουλειά τους σχετικά με τα φαινόμενα body-shaming μεταξύ νέων από διάφορα πολιτισμικά και κοινωνικά υπόβαθρα.

Το παρόν βιβλίο αποτελείται από μια συλλογή μεθοδολογιών που αναπτύχθηκαν από τους 5 εταίρους οργανισμούς του έργου (ANIMUS, ATYPICAL, ELAN, MOH και SMOUTH). Κάθε οργανισμός ανέπτυξε και υλοποίησε 2 μεθοδολογίες που σχετίζονται με την πρόληψη φαινομένων body-shaming στην πόλη τους. Τα εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν στο Μπάρι, το Μπέλφαστ, τη Λάρισα, το Παρίσι και τη Σόφια με συμμετέχοντες νέους και εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας είτε σε μεικτές είτε σε χωριστές ομάδες. Κάθε οργανισμός υλοποίησε επίσης δύο μεθοδολογίες που αναπτύχθηκαν από άλλους εταίρους, ώστε να δοκιμαστεί η λειτουργία και η δυναμική τους σε διαφορετικές συνθήκες.

Η συλλογή εργαλείων που ακολουθεί ευχόμαστε να εμπνεύσει και να υποστηρίξει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να φέρουν στο προσκήνιο και να αυξήσουν την επίγνωση για την πρακτική του body-shaming με στόχο την πρόληψη τέτοιων φαινομένων.

Προτού παρουσιάσουμε αυτά τα εργαλεία, θεωρούμε κατάλληλο να κατανοήσουμε μερικές βασικές έννοιες που σχετίζονται με το θέμα. Για το λόγο αυτό, τα ακόλουθα κεφάλαια ξεκινούν με μια αναφορά στην έννοια της πρόληψης και τους διάφορους τύπους και στόχους της, μαζί με μερικές γενικές αρχές που πρέπει να ακολουθούνται στις παρεμβάσεις πρόληψης σε εργαστήρια μη τυπικής εκπαίδευσης. Στη συνέχεια, εξηγείται η έννοια της ντροπής, ώστε να κατανοούμε τι είναι αυτό το συναίσθημα, από που προέρχεται και πώς μπορεί να επηρεάζει τους ανθρώπους. Το θεωρητικό πλαίσιο του τι είναι το body-shaming και πώς εμφανίζεται, εξηγείται σε βάθος στον οδηγό IO1. Μετά τη σύντομη θεωρητική πλασιώση, θα βρείτε οδηγίες για το πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την εργαλειοθήκη, τις προτεινόμενες μεθοδολογίες, καθώς και σύντομα βίντεο με την υλοποίησή τους.

Τι σημαίνει πρόληψη;

Γενική εισαγωγή στις παρεμβάσεις πρόληψης:

Αρχικά, η πρόληψη γίνεται συνήθως κατανοητή σε τρία επίπεδα:

- **Πρωτογενής πρόληψη:** ο όρος πρωτογενής πρόληψη περιλαμβάνει **την παρέμβαση πριν την εμφάνιση ενός γεγονότος** που προκαλεί δυσάρεστες συνέπειες, που σημαίνει τη ρήξη του δικτύου των καθημερινών σχέσεων γύρω από το γεγονός μέσω της αφαίρεσης ενός ή περισσότερων κρίκων της αλυσίδας. Η εκπαίδευση και η πληροφόρηση παίζουν ζωτικό ρόλο σ' αυτή τη διαδικασία.
- **Δευτερογενής πρόληψη:** είναι **η έγκαιρη ανίχνευση ενός αναπτυσσόμενου αλλά όχι ακόμη ξεκάθαρα ορατού προβλήματος**, με τρόπο ώστε η πρώιμη παρέμβαση να κάνει πιο ευνοϊκή την πρόγνωση. Η δευτερογενής παρέμβαση ότι λειτουργεί με άτομα ή ομάδες "υψηλού κινδύνου".
- **Τριτογενής πρόληψη:** σημαίνει **την πρόληψη της υποτροπής μιας "ασθένειας"** ή τον περιορισμό των επιπτώσεων των συμπτωμάτων. Αυτό το επίπεδο πρόληψης συνδέεται συνήθως στενά με τη θεραπεία.

Οι παρεμβάσεις πρόληψης μπορούν να γίνουν σε διαφορετικά πλαίσια, με διάφορους στόχους, χρησιμοποιώντας διαφορετικές μεθόδους και με διαφορετικό περιεχόμενο. Η

διάρκειά τους επίσης μπορεί να διαφέρει, αλλά συνήθως έχουν μια αρχή, μια μεσαία φάση κι ένα τέλος. Σε κάθε περίπτωση, μια παρέμβαση έχει:

1. ξεκάθαρα δηλωμένους **στόχους**
2. καθορισμένη **μεθοδολογία**
3. καθορισμένο **θεωρητικό πλαίσιο**
4. λάβει υπόψη της **τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες** της ομάδας στόχου.

Στην πρόληψη οι παρεμβάσεις χωρίζονται σε:Interventions in prevention are divided into:

- εκείνες που εστιάζουν σε άτομα
- και σε παρεμβάσεις εντός ομάδας/κοινότητας.

Οι παρεμβάσεις που εστιάζουν σε άτομα αποσκοπούν στο να καλλιεργήσουν τεχνικές σε κάθε άτομο για την καλύτερη προσαρμογή στο περιβάλλον του, και δεν στοχεύουν στην αλλαγή του ευρύτερου πλαισίου. Από την άλλη, ο δεύτερος τύπος παρεμβάσεων -ο οποίος αφορά και τον στόχο του έργου- αποβλέπει στην προώθηση της κοινωνικής αλλαγής.

Οι παρεμβάσεις πρόληψης μπορούν επίσης να χωριστούν σε:

- **οικουμενικές/γενικές** (η παρέμβαση μπορεί να έχει στόχο οποιοδήποτε άτομο από τον γενικό πληθυσμό)
- αυτές που στοχεύουν σε **ομάδες κινδύνου και υψηλού κινδύνου** (π.χ. όσον αφορά το body-shaming θα μπορούσαν να είναι χορευτές/τριες, μοντέλα κλπ)
- κι εκείνες που εστιάζουν σε **άτομα που έχουν ήδη βιώσει δυσκολίες** (π.χ. άτομα που ήδη αντιμετωπίζουν fat shaming).

Αυτές οι κατηγορίες δεν είναι ανταγωνιστικές, ούτε ακυρώνουν η μία την άλλη, αλλά μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά.

Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων δεν είναι άμεσα ορατά (όπως πιθανώς εκείνα της θεραπείας), αλλά είναι πιθανά και αναμενόμενα. Οι παρεμβάσεις πρέπει να είναι ευαίσθητες στην πολιτισμική ποικιλομορφία και να προωθούν τις αξίες της ισότητας, της κοινωνικής δικαιοσύνης και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας. Σκοπός είναι να επηρεαστεί θετικά η στάση και η συμπεριφορά του ατόμου ή της ομάδας στόχου (είτε τα άτομα που λαμβάνουν αρνητικές αξιολογήσεις για τον σωματότυπό τους είτε τα άτομα που είναι επιρρεπή στο να κάνουν τέτοιου είδους σχόλια).

Στο IO2 δοκιμάσαμε να εστιάσουμε στην πρόληψη συμπεριφορών body-shaming στην κοινότητα. Ανάλογα με τον οργανισμό και τις προτεινόμενες μεθοδολογίες, το επίπεδο της πρόληψης, ο ειδικός στόχος και η ομάδα στόχου διαφέρουν. Συνεπώς, η δουλειά μας σχετικά με το body-shaming έγινε κυρίως σε επίπεδο αποδοχής της διαφορετικότητας και της κατάρριψης μύθων και στερεοτύπων ομορφιάς. Αυτή η δουλειά συμπεριλαμβάνει επίσης μια προσέγγιση στο θέμα των κανονιστικών συμπεριφορών και της επιτελεστικότητας των φύλων. Στο IO3 θα εστιάσουμε στην αποδοχή του σώματος και την καλλιέργεια αυτοεκτίμησης, που αποτελούν άλλη μία πλευρά της πρόληψης σχετικά με φαινόμενα body-shaming.

Οδηγίες για την ανάπτυξη μεθόδων / εργαλείων για την πρόληψη του body-shaming

Παρότι μερικές μεθοδολογίες προτείνονται ήδη σε αυτό το βιβλίο, παρακάτω μπορείτε να βρείτε μερικές γενικές οδηγίες για εργαζόμενους/ες στον τομέα της νεολαίας που επιθυμούν να δημιουργήσουν από την αρχή μεθοδολογίες μη τυπικής εκπαίδευσης.

Γενικές οδηγίες για τη δημιουργία μεθοδολογιών μη τυπικής εκπαίδευσης:

Μια μεθοδολογία θα πρέπει ιδανικά:

- να έχει ξεκάθαρους κύριους στόχους και επιμέρους στόχους
- να έχει ξεκάθαρο πλαίσιο σχετικά με τη διάρκεια κάθε βήματος
- να λαμβάνει υπόψη τα χαρακτηριστικά της ομάδας στόχου σε κάθε βήμα του σχεδιασμού και της υλοποίησης
- να δίνει ξεκάθαρ εικόνα των πόρων και εργαλείων που θα χρησιμοποιηθούν
- να είναι πραγματοποιήσιμη με βάση τους διαθέσιμους πόρους και πλαίσια
- να δίνει αξία στην ομαδική βιωματική εμπειρία και τη σύνθεση των ιδεών
- να αποτελεί πειραματική διαδικασία στην οποία δεν υπάρχουν έτοιμα συμπεράσματα, ούτε να μοιάζει με διάλεξη
- να δημιουργεί κλίμα δημιουργικού διαλόγου και σεβασμού για κάθε γνώμη
- να προωθεί την ελεύθερη έκφραση ιδεών ενόσω δημιουργεί κλίμα ασφάλειας και εμπιστευτικότητας
- να μη στηρίζεται στην ανάδυση προσωπικών εμπειριών, χωρίς ωστόσο να αποτρέπει τέτοιες αφηγήσεις, εφόσον προκύψουν από τα άτομα που συμμετέχουν
- να ενθαρρύνει την ενεργητική συμμετοχή- διασφαλίζοντας ότι υπάρχουν εναλλακτικοί τρόποι συμμετοχής σε περίπτωση δυσκολιών
- να δίνει χρόνο για ανατροφοδότηση
- να είναι συμπεριληπτική, να μην προωθεί τις διακρίσεις και να προσαρμόζεται στη γλώσσα της ομάδας στόχου

Βιβλιογραφία για την πρόληψη:

Albee, G. W. (1996). Revolutions and counterrevolutions in prevention.

Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., & Long, B. (1993). The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist, 48*(10), 1013–1022. https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.10.1013

Kessler, M., & Albee, G. W. (1975). Primary prevention. *Annual review of psychology*.

Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American journal of community psychology*, *15*(2), 121-148.

Συγγραφή κεφαλαίου: *Λυδία Πάντζιου, Δέσποινα Μπουνίτση, Δήμητρα Ζαχαρούλη*

Τι είναι ντροπή;

Δεδομένου ότι στόχος μας είναι προλάβουμε συμβάντα body-shaming και να περιορίσουμε την επιρροή τους όταν συμβαίνουν, πιστεύουμε πως είναι σημαντικό να κατανοήσουμε και να έχουμε στο μυαλό μας τον μηχανισμό της ντροπής γενικά πριν εστιάσουμε σε αυτό το φαινόμενο συγκεκριμένα.

Τι είναι το αίσθημα της ντροπής;

Η ντροπή είναι ένα κεντρικό ανθρώπινο συναίσθημα και συνδέεται με τη βίωση αδυναμίας, ελαττωματικότητας, κατωτερότητας και αποτυχίας, με το αίσθημα ότι είμαστε κάτι λιγότερο από τους άλλους και ότι αυτοί οι άλλοι μας κοιτούν με περιφρόνηση. Η ντροπή μπορεί να σχετίζεται με ένα δυνατό αίσθημα έκθεσης, με τη βίωση τόσο σωματικής όσο και ψυχολογικής "γύμνιας". Πολύ συχνά άτομα που είναι ευαίσθητα στην ντροπή είναι και πιο ευαίσθητα στα μεγέθη, τη σύγκριση και τον ανταγωνισμό.

Το άτομο που παρατηρεί βιώνεται ως επικριτικό ή εχθρικό. Τα ευαίσθητα στην ντροπή άτομα θα επιχειρήσουν να κρύψουν την ευαισθησία τους αποφεύγοντας καταστάσεις στις οποίες μπορεί να "βλέπονται" από άλλους.

Όσοι/ες βιώνουν ντροπή κρύβουν τη δική τους ανάγκη για- και εξάρτηση από- άλλους, οδηγώντας σε ένα αίσθημα ακραίας ανεξαρτησίας και απόρριψης μιας κοινωνικής πραγματικότητας στην οποία στην πραγματικότητα όλοι εξαρτώνται από άλλους.

Η ντροπή πηγαίνει χέρι-χέρι με μια αντίληψη του εαυτού που συνδέεται με την αποτυχία - αποτυχία στην επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, καθηκόντων, ζωής σύμφωνα με κάποια δεδομένα/πρότυπα που ορίζονται εσωτερικά (ιδανικό εγώ) ή από εξωτερικές περιστάσεις (κοινωνικά κριτήρια). Όποιοι και να είναι οι εξωτερικοί παράγοντες και περιστάσεις, η αντίληψη "αποτυχίας" του ατόμου είναι ένα σημαντικό συστατικό του βιώματος της ντροπής.

Το αίσθημα της ντροπής οδηγεί το άτομο προληπτικά να προσπαθήσει να κρυφτεί ή να εξαφανιστεί και μπορεί να εκδηλωθεί είτε ως ντροπαλοσύνη είτε ως εικόνα μεγαλείου.

Ρίζες:

Οι ρίζες της ντροπής θεωρείται ότι είναι δύσκολο να εντοπιστούν αποκλειστικά στον εσωτερικό ή στον εξωτερικό κόσμο. Η ντροπή είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ ενδοψυχικών και κοινωνικών φαινομένων. Τόσο οι ενδοψυχικές όσο και οι εξωτερικές επιδράσεις είναι εξίσου σημαντικές και αλληλεπιδρούν μέσα σε κάθε άτομο. Η ντροπή είναι ένα έντονα ενδοψυχικό φαινόμενο και ταυτόχρονα ένα από τα πιο άμεσα κοινωνικά και διαπροσωπικά εξαρτημένα χαρακτηριστικά του ψυχισμού.

Σε διαφορετικούς ανθρώπους, η ντροπή μπορεί να διαφέρει ως προς το βαθμό και τις εκδηλώσεις της. Σε ορισμένους ανθρώπους, είναι πιο περιορισμένη και αντανακλά μια εμπειρία αδυναμίας ορισμένων τμημάτων της προσωπικότητας να αντεπεξέλθουν - είναι αντιδραστική και καταστασιακή. Σε άλλους ανθρώπους, η εμπειρία της ντροπής είναι ένα μόνιμο χαρακτηριστικό, που διεισδύει βαθιά σε πτυχές της προσωπικότητας.

Παράγοντες:

Η εμπειρία της ντροπής είναι μια φυσιολογική διαδικασία στην ανθρώπινη ανάπτυξη, χαρακτηριστική της περιόδου της παιδικής ηλικίας. Πιστεύεται ότι υπάρχει κάτι ντροπιαστικό στην ίδια την παιδική ηλικία - τα παιδιά είναι μικρότερα, πιο εξαρτημένα,

λιγότερο αποτελεσματικά και κάθε παιδί σε κάποιο σημείο βιώνει αισθήματα ανεπάρκειας, αδυναμίας, αποτυχίας. Αυτό όμως δεν αποτελεί επαρκή προϋπόθεση για να αναδυθεί η ντροπή ως μόνιμο συναίσθημα. Μόνο όταν η φυσική ευαλωτότητα ενός παιδιού γίνεται συστηματικά αντικείμενο εκμετάλλευσης από εξωτερικούς ή εσωτερικούς παράγοντες, υπάρχει κίνδυνος να δημιουργηθούν αισθήματα ταπείνωσης.

Το αίσθημα ντροπής παρατηρείται συχνότερα ως επίμονο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας σε άτομα με ιστορικό σωματικής κακοποίησης, σεξουαλικής κακοποίησης στην παιδική/εφηβική ηλικία, σε άτομα που έχουν ταπεινωθεί στην παιδική ηλικία από γονείς, αδέλφια ή σημαντικούς άλλους, σαν να συμβαίνει αυτό απλώς επειδή ήταν παιδιά (με λιγότερες ικανότητες και δυνατότητες) και σε άτομα τα οποία εξέλαβαν τους γονείς/φροντιστές τους ως εξαιρετικά επικριτικούς.

Σχέσεις:

Συχνά, οι εμπειρίες ντροπής εμφανίζονται σε νεαρή ηλικία σε αλληλεπιδράσεις με σημαντικά πρόσωπα. Αναγνωρίζουμε ότι κάθε παιδί φέρει τις δικές του δυνατότητες και χαρακτηριστικά, δύναμη/ένταση επιθυμιών και παρορμήσεων καθώς και ικανότητά να τις ικανοποιεί.

Παρότι οι ενήλικες γονείς/φροντιστές είναι ισχυρότεροι και ικανότεροι από το παιδί, μπορεί συχνά να είναι απαιτητικοί και να μην έχουν την ικανότητα να ανέχονται την απογοήτευση - νιώθοντας σαν ευάλωτο παιδί που χρειάζεται έναν προστατευτικό άλλο. Η αναπόφευκτη αποτυχία του παιδιού να καλύψει τις ανάγκες του ενήλικα βιώνεται από τον γονέα ως έλλειψη ευγνωμοσύνης. Αυτές οι ανεκπλήρωτες και ανέφικτες ανάγκες του γονέα προβάλλονται ασυνείδητα στο παιδί και οδηγούν σε αισθήματα ανεπάρκειας.

Συνέπειες:

Η χρόνια έκθεση στην ντροπή και την ταπείνωση στην παιδική ηλικία ευνοεί την ανάπτυξη ενός ενήλικα που απαξιώνει τον εαυτό του. Στην προσπάθειά του να αντιμετωπίσει αυτά τα δύσκολα συναισθήματα, αναδύονται ψυχικές άμυνες σχεδιασμένες να εξουδετερώσουν ή να ακυρώσουν την εμπειρία. Μπορεί να εκδηλωθούν εκδικητικές επιθέσεις σε ταπεινωτικές (διωκτικές) φιγούρες ή πράξεις εκδίκησης - όπως απόσυρση της αγάπης για όσους θεωρούνται διώκτες ή απόσυρση από τους ανθρώπους και τη ζωή.

Οι συνέπειες των παραπάνω μπορεί να πάρουν τη μορφή συστολής και αυτοαποκλεισμού, καθώς και μεγαλομανίας και παντοδυναμίας και έλλειψης ανάγκης για τους άλλους.

Το φαινόμενο του body-shaming φέρει την ιδέα της αρνητικής επιρροής από έξω προς τα μέσα, αλλά είναι επίσης μια εσωτερική διαδικασία, που συνδέεται με τους πόρους και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου, που διαμορφώνονται κυρίως στην πρώιμη παιδική ηλικία.

Βιβλιογραφία:

Garfinkle, E. (2012). Shame: The Hidden Resistance. Can.J.Psychoanal.,20:44-69

Morrison AP. Working with shame in psychoanalytic treatment. J Am Psychoanal Assoc. 1984;32(3):479-505. doi: 10.1177/000306518403200303. PMID: 6481082.

Συγγραφή κεφαλαίου: *Margarita Rafailova, Elena Golemeeva*

Γενικές οδηγίες

για τους/τις συντονιστές/τριες μεθοδολογιών πρόληψης του body-shaming:

Όταν επιλέγετε και εφαρμόζετε μια μέθοδο, προσπαθήστε να στοχεύετε:

1. Να ευαισθητοποιήσετε και να καταρρίψετε/αμφισβητήσετε τα στερεότυπα
2. Να παρέχετε ευκαιρίες για αυτοπαρατήρηση και αυτογνωσία
3. Να προάγετε την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση
4. Να προωθείτε την ισότητα και την ισονομία
5. Να ενισχύετε την αποδοχή της διαφορετικότητας
6. Να αποφύγετε τόσο τη θυματοποίηση, όσο και την κατηγορία/κριτική των ανθρώπων για τις συμπεριφορές ή τα λόγια τους - ούτως ή άλλως όλοι μας μπορούμε να βρεθούμε στη θέση του θύματος και του θύτη κάποια στιγμή
7. Να το κάνετε το προσβάσιμο και χωρίς αποκλεισμούς - πάντα σε σχέση με τη συγκεκριμένη ομάδα-στόχο σας- έχοντας επίγνωση των διαφορετικών τρόπων επικοινωνίας, των διαφορετικών αναπηριών και των απαιτήσεων πρόσβασης
8. Να κάνετε χρήση των εργαλείων που βασίζονται στην τέχνη με τρόπο που όλοι οι συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από την εμπειρία τους στις τέχνες, να μπορούν να συμμετάσχουν και να το απολαύσουν - δεν είναι για χορευτές, ή ζωγράφους ή επαγγελματίες φωτογράφους! Η τέχνη είναι το μονοπάτι μας προς την αυτοέκφραση και τον μετασχηματισμό της εμπειρίας.

Πώς να χρησιμοποιείτε αυτή τη συλλογή εργαλείων:

Παρακάτω παρατίθενται 10 πρότυπα με λεπτομερείς οδηγίες για την εφαρμογή μεθοδολογιών που αποσκοπούν στην πρόληψη του body-shaming. Κάθε πρότυπο συνοδεύεται από ένα σύντομο βίντεο πάνω στην εφαρμογή της μεθοδολογίας και κάποιες σύντομες οδηγίες. Όταν πρόκειται να επιλέξετε και να εφαρμόσετε τις προτεινόμενες μεθοδολογίες, λάβετε υπόψη σας τα παρακάτω:

- Επιλέξτε τη μεθοδολογία που θέλετε να εφαρμόσετε με βάση τις ανάγκες, τους στόχους και τις γνώσεις/δεξιότητες σας. Αυτές οι οδηγίες είναι ενδεικτικές και θα πρέπει να σκεφτείτε αν χρειάζεται να αλλάξετε και να προσαρμόσετε κάτι με βάση το δικό σας πλαίσιο. Ίσως χρειαστεί να προσαρμόσετε τον χρόνο, τον χώρο, τα εργαλεία ή ακόμη και την καλλιτεχνική πρακτική, προκειμένου να λειτουργήσει για τη συγκεκριμένη ομάδα-στόχο σας και στο δικό σας τοπικό πλαίσιο.
- Συμβουλευτείτε προσεκτικά τη θεωρία και τα πρότυπα σε συνδυασμό με τα βίντεο.
- Βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε και αισθάνεστε αρκετά εξοικειωμένοι με τη θεωρία και τα προτεινόμενα εργαλεία, εάν επιθυμείτε να τα εφαρμόσετε. Το βιβλίο του IO1 "Τι σημαίνει Body-Shaming;" μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για την κατανόηση του φαινομένου και την εξοικείωση με την κατάλληλη γλώσσα και τις έννοιες. Μπορείτε να βρείτε το βιβλίο διαθέσιμο στο διαδίκτυο εδώ.

Συλλογή Πρακτικών

Αποκεντρώνοντας (decentering) εικόνες σωμάτων

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
Élan interculturel

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Φωτογραφία

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
6-18

Πηγή / Δημιουργός: Vera Varhegyi, με βάση τη μέθοδο των κρίσιμων περιστατικών (critical incidents) της Margalit Cohen-Emerique και τη μεταφορά του παγόβουνου που πρότεινε ο E.T.Hall

Πότε να χρησιμοποιείται: Κατάλληλη για πρώτη δραστηριότητα σε ένα εργαστήριο, ως εισαγωγή στη θεωρία του παγόβουνου (επόμενη πρακτική). Η άσκηση δουλεύει καλύτερα αν το γκρουπ έχει ήδη αναπτύξει κάποιο βαθμό εμπιστοσύνης και οι συμμετέχοντες/ουσες νιώθουν άνετα να εκφράσουν τις αμφιβολίες τους, να αποκαλύψουν τις προκαταλήψεις τους κλπ.

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα: Στόχος της άσκησης είναι να αποκαλύψει έναν βασικό μηχανισμό της ανθρώπινης αντίληψης, που υποβόσκει επίσης στις πράξεις body-shaming: δεν αντιλαμβανόμαστε εικόνες και ανθρώπους ουδέτερα και αντικειμενικά. Αντίθετα, αμέσως ερμηνεύουμε και αξιολογούμε ό,τι βλέπουμε, κινητοποιώντας τις νόρμες, τις αξίες και τις αναπαραστάσεις μας -που αποτελούν το δικό μας πλαίσιο αναφοράς. Αυτό το πλαίσιο περιλαμβάνει επίσης ιδέες και προσδοκίες του τι είναι ένα καλό σώμα, ένα ωραίο σώμα, συμπεράσματα πάνω στα χαρακτηριστικά ανθρώπων με διαφορετική μορφή, σχήμα και λειτουργικότητα του σώματος. Η άσκηση επιδιώκει να αυξήσει την επίγνωση αυτών των κρυφών μηχανισμών προκειμένου να 'φρενάρουμε' τον αυτοματισμό τους και να αποτρέπουμε πράξεις body-shaming.

Χρόνος / Διάρκεια:

30-60 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:

- Επιλέξτε εικόνες που αναπαριστούν μια μεγάλη ποικιλομορφία σωμάτων από άποψη λειτουργικότητας, διακόσμησης και τροποποιήσεων, μορφής, χρώματος, φύλου, ηλικίας και εθνικότητας.
- Ακόμη και αν δεν είναι αυτή η εστίαση της άσκησης, θα πρέπει να γνωρίζετε τα συμφραζόμενα των εικόνων που παρουσιάζετε.
- Σκεφτείτε εξαρχής τις αξίες και τις νόρμες που μπορεί να αναδυθούν από τις συγκεκριμένες εικόνες.
- Υλικά: πίνακας, μαρκαδόρος, τυπωμένες εικόνες

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1:

Πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, συνιστούμε να προειδοποιήσετε την ομάδα για την ευαίσθητο χαρακτήρα της άσκησης. Θα δουλέψουμε με εικόνες που απεικονίζουν ανθρώπους που δεν είναι μαζί μας, που αντιπροσωπεύουν διαφορετικές ομάδες. Ας τιμήσουμε τους πρωταγωνιστές των εικόνων. Αυτό δεν σημαίνει πως δεν μπορούμε να μιλήσουμε για ό,τι αισθανόμαστε ή ό,τι σκεφτόμαστε για τις εικόνες. Στην πραγματικότητα, η άσκηση δουλεύει μόνο αν βάλουμε φρένο στην επιθυμία μας να είμαστε πάντα πολιτισμικά και πολιτικά ορθοί. Είναι εντάξει αν νιώθουμε έκπληξη. Για την ακρίβεια, θα πρέπει να νιώσουμε έκπληξη. Για να μπορέσει να συμβεί αυτό, πρέπει να μας επιτρέψουμε να κάνουμε λάθη, να μιλήσουμε ανοιχτά και να μην κρίνουμε ο ένας τον άλλο. Για τον ίδιο λόγο, ό,τι κάνουμε πρέπει να γίνεται εμπιστευτικά και δεν πρέπει να βγει από έξω από την αίθουσα (εκτός βέβαια από όσα ειπωθούν από τον/την συντονιστή/τρια).

Βήμα 2:

Καλέστε τα άτομα που συμμετέχουν να επισκεφτούν την "έκθεση" που δημιουργήσατε με τις προεπιλεγμένες εικόνες, και ζητήστε τους να κοιτάξουν κάθε εικόνα. Ζητήστε τους να επιλέξουν την εικόνα που τους προκαλεί τη μεγαλύτερη συναισθηματική αντίδραση (δεν παίζει ρόλο αν είναι θετική ή αρνητική). Σ' αυτό το σημείο δεν θα πρέπει να μιλήσουν για τις εικόνες, ούτε να τις αναλύσουν, μόνο να επιλέξουν μία. Η πρώτη επιλογή είναι συχνά η καλύτερη. Μερικοί πιθανώς θα έχουν επιλέξει την ίδια εικόνα, δεν πειράζει. Στο επόμενο βήμα, δημιουργήστε μικρές ομάδες γύρω από τις εικόνες. The first choice is often the best choice. Ομάδες των 3-4 ατόμων δουλεύουν καλύτερα, ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να μην είναι περισσότερα από 4 στην ίδια εικόνα.

Βήμα 3:

Ως επόμενο στάδιο, ζητήστε από τις υπο-ομάδες να εξερευνήσουν μαζί 3 ερωτήσεις (δεν χρειάζεται να συμφωνούν):

1. Πώς τους κάνει να αισθάνονται η εικόνα;

2. Ποιο μέρος της εικόνας ευθύνεται για αυτά τα συναισθήματα; (Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να μπορούν να το δείξουν με το δάχτυλο, πρέπει να είναι ορατό και αντικειμενικό, όχι ερμηνεία.)

3. Ποιες είναι οι δικές τους αξίες,/νόρμες και αναπαραστάσεις που αγγίζονται από την εικόνα; Ποιες είναι οι αξίες που εξηγούν τη συναισθηματική αντίδραση;

Βήμα 4:

Μετά από 15 λεπτά, ζητήστε από 1-2 ομάδες να σας δώσουν τις απαντήσεις τους.

Σχεδιάστε ένα παγόβουνο στον πίνακα και παρουσιάστε το ως μεταφορά που χρησιμοποιείται ευρέως από τους διαπολιτισμικούς εκπαιδευτές. Ρωτήστε τους τι πιστεύουν ότι είναι. Εκτιμήστε μαζί τη δύναμη του παγόβουνου ως οπτικού εργαλείου που δείχνει πως υπάρχει ένα μικρό ορατό κομμάτι πάνω από την επιφάνεια κι ένα πολύ μεγαλύτερο κρυμμένο μέρος που υποστηρίζει το ορατό πάνω μέρος. Το πάνω μέρος είναι οι αντικειμενικά αντιληπτές εκδηλώσεις της κουλτούρας, και το κρυμμένο μέρος περιλαμβάνει τις νόρμες, τις αναπαραστάσεις και τις αξίες που υποστηρίζουν τις εκφάνσεις της κουλτούρας.

Βεβαιωθείτε πως θα βοηθήσετε οι συμμετέχοντες/ουσες θα μείνουν στις συγκεκριμένες ερωτήσεις: αν ρωτώνται για τα ορατά στοιχεία, θα πρέπει να μείνουν σε αυτά. Αν ρωτάτε τα συναισθήματα, θα πρέπει να μιλήσουν για συναισθήματα κλπ. Όσο απαντούν, μπορείτε να γράφετε τις απαντήσεις τους στο παγόβουνο: στην κορυφή, τα ορατά στοιχεία. Γύρω από αυτά, τα συναισθήματα. Κάτω από την επιφάνεια, τις αξίες και τις νόρμες που συνδέονται με αυτά. Μη διστάσετε να τους βοηθήσετε να κατονομάσουν με ακρίβεια τα συναισθήματα και τις αξίες, δεν είναι πάντα εύκολο.

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

Για να κλείσετε τη δραστηριότητα μπορείτε να ζητήσετε από τα συμμετέχοντα άτομα να μοιραστούν πώς αισθάνθηκαν, τι τους ήταν εύκολο και τι δύσκολο. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε αν υπάρχει μια διαφορά στον τρόπο που βλέπουν την εικόνα τώρα μετά την άσκηση.

Μπορείτε επίσης να συζητήσετε αν νιώθουν ότι μπορούν να εφαρμόσουν ό,τι έμαθαν σε καταστάσεις πραγματικών συναντήσεων με αληθινούς ανθρώπους.

Για να αποτιμήσετε τη δραστηριότητα, παρατηρήστε τη συμμετοχή των ατόμων και το βαθμό στον οποίο κατάφεραν να μιλήσουν για το δικό τους πλαίσιο αναφοράς, αντί να μιλούν με βεβαιότητα για τα άτομα στις εικόνες.

Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

Οι συμμετέχοντες/ουσες είναι πιθανόν να μη γνωρίζουν την έννοια της “αξίας”. πείτε τους να σκεφτούν τις αξίες ως πυξίδες με τις οποίες υποδεικ΄νυεται σε κάθε κοινωνία τι θεωρείται καλό και άξιο. Οι νόρμες είναι οι κοινωνικά αποδεκτές αναπαραστάσεις και συμπεριφορές. Participants may not know about the concept of “value”. Για περισσότερες πληροφορίες για την έννοια και τη μέθοδος της αποκέντρωσης δείτε το υλικό μας στο “framework of competences”.

Αναφορές:

Η μέθοδος των κρίσιμων περιστατικών αναπτύχθηκε από τη Margalit Cohen-Emerique. Η άσκηση αποκέντρωσης με εικόνες δημιουργήθηκε από την Vera Varhegyi. Η μεταφορά του παγόβουνου προέρχεται από τον E.T. Hall. Η χρήση του παγόβουνου ως εικόνα ήταν ιδέα της Cécile Stola (élan interculturel).

Παγόβουνα και Περιστατικά

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
Élan interculturel

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Μη τυπική εκπαίδευση, ανάλυση περιστατικών

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
6-20

Πηγή / Δημιουργός:

Η μέθοδος των κρίσιμων περιστατικών αναπτύχθηκε από τη Margalit Cohen-Emerique και η μεταφορά του παγόβουνου προέρχεται από τον E.T. Hall. Η χρήση του παγόβουνου ως εικόνα ήταν ιδέα της Cécile Stola (élan interculturel).

Πότε να χρησιμοποιείται:

Κατάλληλη για χρήση μετά την δραστηριότητα "αποκεντρώνοντας εικόνες" προκειμένου να γίνει πιο στέρεα η έννοια του παγόβουνου και να περάσει ομαλά η ομάδα στο να μοιραστεί περιστατικά.

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Προτείνουμε να αναλυθούν οι πράξεις body-shaming ως κρίσιμα περιστατικά, μέσα από μια διαδικασία που ανοίγει τα πλαίσια αναφοράς τόσου του ατόμου που αφηγείται το περιστατικό, όσο και του ατόμου που το προκάλεσε. Αυτό σημαίνει πως θα προσπαθήσουμε να εντοπίσουμε τις νόρμες, αξίες και αναπαραστάσεις και των δύο μερών, που εξηγούν γιατί προέκυψε μια κατάσταση σύγκρουσης. Η ανάλυση δεν επιχειρεί να σχετικοποιήσει τις πράξεις body-shaming, ούτε να δικαιολογήσει τους θύτες τέτοιων πράξεων. Παρόλα αυτά, αναδεικνύει τη σημασία των υποβοσκουσών πολιτισμικών νορμών και αξιών που πιθανόν συνέβαλαν σε αυτές.

Χρόνος / Διάρκεια:

60-90 λεπτά

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:

- Χαρτιά Α4 για να γράψουν οι συμμετέχοντες/ουσες τα δικά τους κρίσιμα περιστατικά papers
- Χαρτιά για πίνακα (flipchart), μαρκαδόρους για την ανάλυση σε γκρουπ
- Blue tack / βάση για flipchart για να τοποθετήσουν οι ομάδες τα χαρτιά τους κατά την παρουσίαση την ανάλυσης

Τι μπορεί να φέρει η μέθοδος των κρίσιμων περιστατικών στην πρόληψη πράξεων body-shaming?

Απομάκρυνση από την ψευδαίσθηση της ουδετερότητας και αντικειμενικότητάς μας

Η Margalit Cohen-Emerique δημιούργησε τη μέθοδο των κρίσιμων περιστατικών για να αποκαλύψει πώς οι πολιτισμικές μας νόρμες, αξίες και αναπαραστάσεις επηρεάζουν τον τρόπο που αισθανόμαστε, σκεφτόμαστε και αντιδρούμε ο ένας στον άλλο, ειδικά σε καταστάσεις σύγκρουσης ή παρεξήγησης. Τέτοιες καταστάσεις συμβαίνουν επειδή δεν βλέπουμε αλλήλους αντικειμενικά και ουδέτερα, όπως πραγματικά είμαστε. Αντιθέτως, η όρασή μας είναι θολωμένη από αυτό που η ίδια αποκαλεί "πολιτισμικό πλαίσιο αναφοράς", που είναι σαν γυαλιά που πάντα φοράμε χωρίς να έχουμε επίγνωση, χωρίς καν να γνωρίζουμε πώς διαστρεβλώνουν την αντίληψή μας. Αυτά τα γυαλιά περιλαμβάνουν την κατηγοριοποίηση που μαθαίνουμε -π.χ. άνδρας/γυναίκα, μαύρος/λευκός, χοντρός/αδύνατος) καθώς και στερεότυπα προσκολλημένα σε αυτές τις κατηγορίες ("οι άντρες είναι ανταγωνιστικοί/οι γυναίκες είναι ευγενικές", "αδύνατος σημαίνει υγιής, οι χοντροί είναι τεμπέληδες").

Το πολιτισμικό στρώμα των γυαλιών αντανακλά όλες τις αξίες και τις νόρμες που μάθαμε από την κουλτούρα/ες μας και που προσανατολίζουν τη συμπεριφορά μας υπαγορεύοντας το νόημα των πάντων, τι είναι σωστό και τι λάθος, τι είναι όμορφο και πώς θα φτάσουμε σε αυτό.

Η κουλτούρα είναι παντού, ειδικά στα σώματά μας

Τα σώματά μας είναι επίσης εμποτισμένα με πολιτισμικές νόρμες και επιταγές. Εμείς οι άνθρωποι, είμαστε ζώα που προσπαθούμε τόσο πολύ να ξεχάσουμε τη βιολογική μας φύση ώστε για να την κρύψουμε, καθετί που έχει σχέση με το σώμα υπόκειται σε εντατική πολιτισμική κωδικοποίηση: το πώς σχετιζόμαστε με αυτό, πώς ντυνόμαστε, πώς περπατάμε ή καθόμαστε, ποια μέρη του κρύβουμε και ποια δείχνουμε δημόσια, ποιοι ήχοι του είναι αποδεκτοί και ποιοι όχι, τι βάζουμε μέσα του, πώς διαχειριζόμσατε τις διάφορες εκκρίσεις του κ.ο.κ., τίποτα δεν συμβαίνει αυθόρμητα, όλα ακολουθούν μια αυστηρή πολιτισμική χορογραφία, οι αποκλίσεις από την οποία τιμωρούνται τουλάχιστον με ντροπή, αλλά πιθανά ακόμη και με νομική δίωξη (ως προσβολή δημοσίας αιδούς). Όλα αυτά ξεκίνησαν πολύ πριν ο παγκόσμιος καπιταλισμός δώσει το τελευταίο χτύπημα στην ποικιλομορφία των σωμάτων, εξασφαλίζοντας το μονοπώλιο να επαναπροσδιορίζει με αδιαλλαξία το όριο μεταξύ τέλειων και μη συμμορφούμενων σωμάτων.

Τι σημαίνει αυτό για το body-shaming;

Τα περιστατικά body-shaming δεν λαμβάνουν χώρα σε κοινωνικό κενό, και πιθανότατα δεν είναι συνέπειες ατομικής κακίας και δημιουργικότητας των θυτών. Πιθανότερο, αντλούν από τις κυρίαρχες πολιτισμικές νόρμες και προσδοκίες για το ποιο είναι το σωστό σώμα και ποιες είναι οι υποχρεώσεις μας για τη βελτίωση του σώματος.

Επομένως, πώς εφαρμόζουμε τη μέθοδο;

Παρακάτω προτείνουμε τη δραστηριότητα "παγόβουνα και περιστατικά" η οποία μπορεί να εφαρμοστεί για να αποκαλύψει πώς οι πολιτισμικές αναπαραστάσεις και νόρμες για το σώμα εμφανίζονται σε πράξεις body-shaming. Για να διευκολύνουμε την άσκηση, προτείνουμε πριν από αυτή την άσκηση "Αποκεντρώνοντας εικόνες σωμάτων", η οποία ακολουθεί την ίδια δομή ανάλυσης, αλλά χρησιμοποιεί φωτογραφίες αντί για πραγματικά περιστατικά. Ως επόμενη άσκηση, προτείνουμε το forum theatre, που μας βοηθά να κάνουμε εξάσκηση σε τρόπους παρέμβασης ενάντια σε πράξεις body-shaming, χρησιμοποιώντας ό,τι μάθαμε για τις πολιτισμικές νόρμες και αναπαραστάσεις που διέπουν το body-shaming.

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1

Προσοχή: Πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, συνιστούμε να προειδοποιήσετε την ομάδα για τον ευαίσθητο χαρακτήρα της άσκησης, ζητώντας από τα άτομα που συμμετέχουν να αλληλοφροντίζονται, να είναι υπεύθυνοι/ες για ό,τι εκφράζουν και να δίνουν σημασία σε ό,τι εκφράζουν οι άλλοι/ες.

Ξεκινήστε συλλέγοντας περιστατικά body-shaming που πιθανόν βίωσαν οι συμμετέχοντες/ουσες ως στόχοι ή ως θύτες. Η συλλογή μπορεί να γίνει γραπτά (κάθε συμμετέχων/ουσα καταγράφει την εμπειρία του/της) ή προφορικά (ομάδες 3-4 ατόμων μοιράζονται τις εμπειρίες τους). Αν τις συγκεντρώσετε γραπτά, ίσως είναι καλή ιδέα να τις διαβάσετε και να επιλέξετε εκείνες που νιώθετε άνετα να αναλύσετε. Δεν συνιστούμε να αναλύσετε ξεκάθαρες πράξεις συνειδητής βίας.

Βήμα 2

Εισάγετε το ρόλο του/της αφηγητή/τριας και των ατόμων που υποστηρίζουν: ο/η αφηγητής/τρια πρέπει να διαβάσει το περιστατικό στην ομάδα, απαντώντας σε πιθανές διευκρινιστικές ερωτήσεις. Σ' αυτό το σημείο, τα υπόλοιπα άτομα δεν πρέπει να προσπαθήσουν να λύσουν το περιστατικό, ούτε να αξιολογήσουν το πώς συμπεριφέρθηκε ο/η αφηγητής/τρια. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να κρίνουν τον/την αφηγητή/τρια. Θα πρέπει να υιοθετήσουν στάση ενεργής ακρόασης και υποστήριξης, και αργότερα, όταν εξερευνούν τα πλαίσια αναφοράς, θα πρέπει να κάνουν ερωτήσεις ή να προτείνουν αξίες και νόρμες στον/την αφηγητή/τρια.

Βήμα 3

Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να κάνουν έναν κατάλογο με όλα τα παρόντα πρόσωπα στο περιστατικό. Ζητήστε τους να σκεφτούν τις σχέσεις των ατόμων, καθώς και τις σχέσεις των κοινωνικών τους ομάδων. Ζητήστε τους να συζητήσουν ποιοι έχουν μεγαλύτερο στάτους/εξουσία στην κοινωνία ή στη συνθήκη. Να εξερευνήσουν επίσης το πλαίσιο: αν και πώς στοιχεία του φυσικού ή κοινωνικού πλαισίου έχουν επηρεάσει την κατάσταση.

Βήμα 4

Σε αυτή την άσκηση θα δουλέψουμε με δύο παγόβουνα: πρώτα ένα για να αναλύσουμε αξίες και νόρμες του ατόμου που βίωσε το σοκ κι έπειτα άλλο ένα για το άτομο που το προκάλεσε.

Όσο εξερευνούμε τα παγόβουνα, είναι πολύ σημαντικό οι ομάδες να ξεκινήσουν με το παγόβουνο του/της αφηγητή/τριας και μετά να εξερευνήσουν το παγόβουνο του άλλου ατόμου. Όσον αφορά το δεύτερο, θα πρέπει να είναι καθαρό πώς ότι βάλουμε είναι μόνο υποθέσεις, καθώς το άλλο άτομο δεν είναι παρόν.

Βήμα 5

Μπορείτε είτε να αφήσετε μικρές ομάδες να δουλέψουν ανεξάρτητα είτε να δουλέψετε όλοι μαζί υπό την καθοδήγησή σας. Αν δουλέψουν σε μικρές ομάδες, θα χρειαστεί να τσεκάρετε πού και πού για να δείτε πού βρίσκονται, αν υπάρχουν παρεξηγήσεις, μπλοκαρίσματα κλπ. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε δύο γκρουπ, ένα για να δουλέψετε με το παγόβουνο του/της αφηγητή/τριας και ένα για το παγόβουνο του άλλου ατόμου. Αυτό μπορεί να γίνει αν τα μέλη της ομάδας μοιράζονται τις ίδιες κοινωνικές ταυτότητες με το άτομο που "προκάλεσε' το περιστατικό.

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

Αν δούλεψαν χωριστά σε υπο-ομάδες, μπορείτε να μοιραστείτε τη δουλειά τους στην ολομέλεια. Στην παρουσίαση: ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν η καθεμιά την ανάλυσή τους. Για την παρουσίαση της ανάλυσης θα πρέπει να ξεκινήσουν με τον πίνακα των ταυτοτήτων, δείχνοντας ποια είναι τα στοιχεία που χωρίζουν κι εκείνα που ενώνουν τις δύο πλευρές. Όταν το άτομο που παρουσιάζει εξηγεί τα παγόβουνα, ο/η συντονιστής/τρια και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να προτείνουν νέα στοιχεία που δεν είχε σκεφτεί η ομάδα προηγουμένως.

Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

Η μέθοδος των κρίσιμων περιστατικών μπορεί να οδηγήσει σε διαφωτιστικές αποκαλύψεις, αλλά μόνο εάν καταφέρουμε να πάμε πέρα από το επιφανειακό επίπεδο. Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τα άτομα που συμμετέχουν να δουν κάτω από την επιφάνεια και να αναγνωρίσουν τις αξίες και τις νόρμες που έχουν σχέση με το περιστατικό.

Όταν εξερευνούμε τα πλαίσια αναφοράς (αξίες, νόρμες, αναπαραστάσεις κλπ) τα άτομα που υποστηρίζουν τις ομάδες μπορούν να χρησιμοποιήσουν ερωτήσεις όπως π.χ.: τι σημαίνει θηλυκότητα για σένα; Είναι η ισότητα των φύλων σημαντική για σένα;

Αναφορές:

Margalit Cohen-Emerique 2015 *Pour une approche interculturelle en travail social Théories et pratiques* Rennes : Presses de l'EHESP

Για μια παρουσίαση της δουλειάς της μεθόδου της Cohen-Emerique's στα αγγλικά, δείτε: https://www.training4interculturality.eu

Το Θέατρο Forum

ως εφόδιο για την αντίδραση σε πράξεις body shaming

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
Élan interculturel

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Θέατρο (Θέατρο του Καταπιεσμένου)

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
12-20

Πηγή / Δημιουργός:
Vera Varhegyi / Panni Vegh

Πότε να χρησιμοποιείται:
Κατάλληλο για το τελικό στάδιο των δύο προηγούμενων δραστηριοτήτων, προκειμένου να δουλευτούν τα περιστατικά που συζητήθηκαν νωρίτερα , με τη βοήθεια της ομάδας και μέσω της ενσώματης εμπειρίας.

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:
Το Forum theatre μπορεί να δώσει την ευκαιρία να εξασκήσουμε στρατηγικές ενεργούς αντίδρασης σε πράξεις body-shaming, είτε ως άτομα-στόχοι είτε ως άτομα-μάρτυρες/σύμμαχοι των ατόμων που γίνονται στόχος.

Χρόνος / Διάρκεια:
60-90 λεπτά

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:

Ο χώρος πρέπει να είναι αρκετά μεγάλος ώστε να μπορούν να γίνουν κάποιες ασκήσεις “απομηχανοποίησης” και θεάτρου εικόνων, καθώς και να στηθεί μια σκηνή και χώρος για τους θεατές.

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εκκίνηση

Μπορείτε να επιλέξετε τα περιστατικά με τα οποία θα δουλέψετε με δύο τρόπους κυρίως. Μια πιο μεγάλη σε διάρκεια και πιο οργανική διαδικασία επιτρέπει στα άτομα που συμμετέχουν να δουλέψουν με καταστάσεις που έχουν βιώσει. Σ' αυτή την περίπτωση, δώστε στα άτομα χρόνο να μοιραστούν τα περιστατικά τους και να δημιουργήσουν μια κοινή κατάσταση που ενσωματώνει στοιχεία από διαφορετικούς/ες συμμετέχοντες/ουσες. Ο δεύτερος τρόπος είναι να προσφέρετε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες περιστατικά με τη μορφή περιγραφής. Αυτές οι δοσμένες καταστάσεις θα τους/τις εκθέσουν λιγότερο, αλλά μπορεί να τους αφορούν και λιγότερο. Σε κάθε περίπτωση, δημιουργήστε μικρά γκρουπ των 4-5 συμμετεχόντων/ουσών. Ζητήστε τους να ετοιμάσουν μια σκηνή αναπαραστώντας την κατάσταση όπως περιγράφηκε, επιχειρώντας να τελειώσουν τη σκηνή στην κορύφωση της σύγκρουσης, χωρίς να δίνουν καμία λύση ή happy end. Η παράσταση δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερα από 3-4 λεπτά, και οι περφόρμερ θα πρέπει να φροντίσουν να δώσουν στο κοινό βασικές πληροφορίες εντός της σκηνής (ποια άτομα συμμετέχουν, που βρισκόμαστε, ποια είναι η σχέση των ατόμων και κάθε άλλη σημαντική πληροφορία).

Βήμα 2: Πρόβα

Οι ομάδες συζητούν και κάνουν πρόβα τη σκηνή για 10-20 λεπτά. Περάστε από τις ομάδες στη αρχή και βεβαιωθείτε ότι έχουν κατανοήσει την κατάσταση και το αυτό που πρέπει να κάνουν, και ζητήστε τους να προβάρουν τη σκηνή τουλάχιστον μια φορά. Η σκηνή δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερα από 3-4 λεπτά, και μπορεί να είναι χρήσιμο να τονίσετε πως οι ομάδες οφείλουν να εισάγουν ξεκάθαρα την κατάσταση και τα άτομα που είναι παρόντα- να μην ειπωθούν ως πρόλογος στην αρχή, αλλά να παρουσιαστούν μέσα στη σκηνή.

Βήμα 3: Παρουσιάσεις

Οι ομάδες παρουσιάζουν μία-μία τις σκηνές τους. Ζητήστε από τους/τις περφόρμερ να πάρουν θέση. Ρωτήστε τους αν είναι έτοιμοι να ξεκινήσουν, και όταν είναι, ζητήστε από τα υπόλοιπα άτομα-θεατές να μετρήσουν μαζί σας 1-2-3 -Πάμε! για να ξεκινήσει η παράσταση. Ζητήστε από τις ομάδες να δείξουν τη σκηνή τους (ή την αλληλουχία σκηνών), με τη σειρά, σταματώντας στην κορύφωση. Οι άλλες ομάδες πρέπει να φροντίσουν να καταλάβουν: 1. Τι συμβαίνει 2. Ποια είναι τα άτομα που εμπλέκονται και ποια η σχέση μεταξύ τους 3. Ποιος χαρακτήρας είναι στη χειρότερη κατάσταση; Μπορεί να είναι χρήσιμο να επιτρέψετε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση του ποι είναι οι χαρακτήρες, πώς αισθάνονται και τι είναι σημαντικό για αυτούς/ές (π.χ. κάνοντας καθαρές τις συναισθηματικές αντιδράσεις, αλλά και τις αξίες των χαρακτήρων). Μπορείτε να το κάνετε διαδραστικά, ζητώντας από τους θεατές να πουν τη γνώμη τους για τα συναισθήματα των χαρακτήρων/τι είναι σημαντικό για αυτούς/ές ή να ρωτήσουν τους ίδιους τους χαρακτήρες (π.χ. "νιώθεις θυμό;") ή να ρωτήσετε εσείς τους χαρακτήρες.

Βήμα 4: Παρεμβάσεις

Ρωτήστε τα άτομα που συμμετέχουν αν έχουν κάποια ιδέα για να αλλάξουν την κατάσταση ώστε να έχει καλύτερο τέλος. Όταν ένα άτομο αρχίζει να λέει ιδέες, ζητήστε του να δοκιμάσει την ιδέα ή τη στρατηγική επί σκηνής, αντί απλά να μιλήσει. Μετά τη δοκιμή, η ομάδα χειροκροτεί την παράσταση του ατόμου, ανεξάρτητα από το αν πιστεύουν ότι δόθηκε καλύτερο τέλος ή όχι.

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

Μετά από κάθε παρέμβαση, μπορείτε να ρωτήσετε αν το άτομο μπόρεσε να συνειδητοποιήσει αυτό που σχεδίασε εξαρχής και πώς ένιωσε με την παρέμβαση. Ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί ποια εφόδια χρησιμοποίησε ο/η νέος/α περφόρμερ για να αλλάξει την κατάσταση, και πώς άλλαξε η κατάσταση. Μπορείτε να σημειώσετε τα διαφορετικά εφόδια/στρατηγικές σε έναν πίνακα/χαρτί, ώστε να τα χρησιμοποιήσετε στην ανακεφαλαίωση, δίνοντας σημασία στα ιδιαίτερα εφόδια που είναι χρήσιμα στις διαπραγματεύσεις.

Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

Πριν από αυτό το μέρος, χρειάζονται κάποιες δραστηριότητες για ζέσταμα για να βεβαιωθείτε ότι η δημιουργικότητα των συμμετεχόντων/ουσών έχει αφυπνιστεί – φροντίστε να μη τους ρίξετε σε μια δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων μετά από μια βαριά διάλεξη, καθώς οι μεγάλες αλλαγές στη δυναμική μπορεί να προκαλέσουν αντίσταση ή αποφυγή.

Αν δουλεύετε με περιστατικά body-shaming που έχουν πιθανόν βιώσει τα μέλη της ομάδας, φροντίστε να μην τους φέρετε σε δύσκολη θέση μειώνοντας ή σχετικοποιώντας την εμπειρία τους.

Όσον αφορά την αναπαράσταση των σκηνών, κάποιοι/ες συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μπουν στον πειρασμό να αναπαραστήσουν ως καρικατούρες τους χαρακτήρες που είναι παρόντες στη σκηνή. Θυμίστε τους ότι δεν είναι αυτός ο στόχος της άσκησης. Είναι αναπόφευκτο ότι για την αναπαράσταση συγκεκριμένων χαρακτήρων ανατρέχουμε σε στερεότυπα σε κάποιο βαθμό, αλλά δεν προσφέρουν κάτι όλα τα στερεότυπα στη σκηνή, και κάποια από αυτά μπορεί να δημιουργούν αχρείαστες και πιθανόν επιζήμιες αποσπάσεις (π.χ, προφορά από μέλη μειονοτήτων, μανιερισμός που αποδίδεται σε συγκεκριμένο σεξουαλικό προσανατολισμό).

Αναφορές:

Augusto Boal 1992 *Games for actors and non-actors* Routledge

Πράγματα που θα ήθελα να γνωρίζεις
Ανάγκες πρόσβασης

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
University of Atypical

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Κίνηση, γραφή

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
8-10

Πηγή / Δημιουργός:

Amy Frazer, Zara Lyness, SoSo Ni Cheallaigh

Πότε να χρησιμοποιείται:

Κατάλληλο για ανάπηρα και μη ανάπηρα άτομα ώστε να μαθαίνουν οι μεν από τους δε και αντίστροφα, στην αρχή εργαστηρίου

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Ανάπτυξη της κατανόησης και της επίγνωσης διαφορετικών προαπαιτούμενων Πρόσβασης

Χρόνος / Διάρκεια:

1,5 - 2 ώρες

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:

Στυλό, χαρτιά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Μέρος 1: Ζέσταμα

Σύντομη άσκηση διαλογισμού

Απομακρύνουμε την ένταση ρίχνοντας άμμο στο σώμα, γεμίζοντάς το από τα δάχτυλα προς τα επάνω.

Μόλις το σώμα γεμίσει αργά-αργά και όλοι/ες νιώσουν το σώμα τους βαρύ και χαλαρό, ζητήστε τους να αποβάλλουν την άμμο όσο πιο γρήγορα μπορούν- μπορούν να σηκωθούν, να φωνάξουν, να τη στείλουν μακριά μέσα από τα δάχτυλα…

Μέρος 2: ΑΣΚΗΣΗ: Πρόληψη Body-Shaming -

Πράγματα που θα ήθελα να γνωρίζεις //

Οι ανάγκες σου, οι ανάγκες μου και οι ανάγκες της ομάδας

Εισαγωγή στην ιδέα δημιουργίας προσβάσιμων χώρων. Ευκαιρία για ένα mind map στον πίνακα ή για προφορική συζήτηση.

Αν χρησιμοποιήσετε πίνακα: γράψτε στο κέντρο “Προσβάσιμοι Χώροι”.

“Πρόκειται να μιλήσουμε σχετικά με το τι σημαίνει για ένα χώρο να είναι προσβάσιμος. Αυτή τη στιγμή, εξερευνούμε τι σημαίνει αυτή η φράση για εσάς. Θα κάνουμε ένα γύρο, δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, το καταλαβαίνουμε όλοι διαφορετικά, οπότε απλώς απαντήστε όπως το καταλαβαίνετε.”

Ξεκινήστε με το άτομο που συντονίζει και μοιραστείτε το δικό σας παράδειγμα. “ένας χώρος ο οποίος καλωσορίζει όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα”. Ο/η δεύτερος συντονιστή/τρια (αν υπάρχει) δίνει άλλο ένα παράδειγμα.

Πηγαίνετε γύρω στον κύκλο και ζητήστε μια λέξη ή μια φράση. Προχωρήστε στη δημιουργία του mind map ή στη συζήτηση με την ομάδα και παρατηρήστε μοτίβα.

Το άτομο που συντονίζει εισάγει το: “προσβάσιμος χώρος=ό,τι χρειάζομαι για να κάνω τη δουλειά μου όσο καλύτερα γίνεται”. ¨οπως όλα τα πράγματα, η προσβασιμότητα είναι μια κλίμακα. Όταν σκεφτόμαστε την πρόσβαση, σκεφτόμαστε συχνά την προσέγγιση “όλα ή τίποτα”. Υπάρχουν ορισμένες ανάγκες πρόσβασης, όπως η πρόσβαση σε αναπηρικό αμαξίδιο, που δεν είναι διαπραγματεύσιμες. Αυτά πρέπει να υπάρχουν. Όμως όλοι/ες, είτε ταυτοποιούμαστε ως ανάπηροι είτε όχι, έχουμε προτιμήσεις εργασίας που μας βοηθούν να είμαστε πιο ευτυχισμένοι και υγιείς.

Δείξτε τη δική σας λίστα για το "Τι χρειάζομαι για να κάνω την καλύτερη δυνατή δουλειά".

Δώστε 5-10 λεπτά στην ομάδα να φτιάξουν ο καθένας τη δική του λίστα “Τι χρειάζομαι για να κάνω την καλύτερη δυνατή δουλειά”.

ΕΠΕΙΤΑ:

Μετάβαση στην έννοια της πλοήγησης στις ανάγκες

π.χ. "για τον καθένα από εμάς ο προσβάσιμος χώρος σήμαινε κάτι εντελώς διαφορετικό, βλέπουμε τα πράγματα διαφορετικά και χρειαζόμαστε διαφορετικά πράγματα" ή "όλοι μας νοιαζόμαστε να συμπεριλάβουμε τους ανθρώπους και να διασφαλίσουμε ότι κανείς δεν θα μείνει έξω, αλλά πώς μπορούμε να το κάνουμε αυτό όταν υπάρχουν τόσα πολλά διαφορετικά είδη ανθρώπων εκεί έξω".

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Οι ανάγκες σας, οι ανάγκες μου, οι ανάγκες της ομάδας.

(Μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να επαναλάβουν μετά από εσάς)

Συζητήστε την ιδέα ότι το σχολείο, η εργασία ή το σπίτι δεν θα είναι ποτέ τέλεια, αλλά μπορείτε πάντα να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να αναγνωρίζετε τις δικές σας ανάγκες, να διεκδικείτε τις δικές σας ανάγκες και να ακούτε και να διεκδικείτε τις ανάγκες των άλλων. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να εργαστείτε για να συμβιβαστείτε και να ικανοποιήσετε όσο το δυνατόν περισσότερες ανάγκες, ώστε να μπορέσουμε να κάνουμε το καλύτερο για την ομάδα.

Βάλτε τα άτομα που συμμετέχουν σε ζευγάρια. Χρησιμοποιούν τη λίστα με τις ανάγκες πρόσβασης και βλέπουν πού υπάρχει σύγκρουση και συμφωνία και πώς θα διευκόλυναν το χώρο. Καταγράφουν τον κατάλογο των αναγκών του κοινού τους χώρου.

Μετά από 5 λεπτά σε ζευγάρια, ενώνετε ένα ζευγάρι με ένα άλλο ζευγάρι, πρέπει να δημιουργήσουν μια νέα λίστα ως νέα ομάδα, διεκδικώντας τις ατομικές και τις κοινές τους ανάγκες.

Μετά από 5 λεπτά σε τετράδες, ενώνετε μια τετράδα με μια άλλη τετράδα και πρέπει να δημιουργήσουν μια νέα λίστα ως νέα ομάδα, διεκδικώντας τις ατομικές και κοινές τους ανάγκες.

Συνεχίστε μέχρι η ομάδα να είναι μαζευτεί και πάλι μαζί και συζητήστε συμβιβασμούς και κοινές ανάγκες για ένα χώρο.

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

10 λεπτά για το τέλος της συζήτησης των αναγκών, των συγκρούσεων, των συμβιβασμών και των προβληματισμών σχετικά με τη διεκδίκηση των αναγκών σας σε έναν χώρο και την προσπάθεια να γίνει ένας χώρος όσο το δυνατόν πιο προσβάσιμος.

Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

Αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν τις απαιτήσεις τους και να κατανοήσουν τις απαιτήσεις των άλλων. Είναι καλό να παρατηρήσετε τις αλληλεπιδράσεις των άλλων και να δείτε τα άτομα έχουν καλύτερη κατανόηση ο ένας προς τον άλλο στο τέλος.

“Απελευθερώνοντας φορτία”

Εργαστήρι εικαστικών τεχνών / γλυπτικής

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
University of Atypical

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Εικαστικά/Γλυπτική/Land art με χρήση αντικειμένων από το τοπικό περιβάλλον

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
8-12

Πηγή / Δημιουργός:

Amy Frazer, Zara Lyness, SoSo Ni Cheallaigh

Πότε να χρησιμοποιείται:

Κατάλληλο για κάθε στάδιο μιας ομάδας

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Μαθησιακά αποτελέσματα - να αναλογιστούμε πάνω σε συμπεριφορές και το αποτέλεσμα του τραύματος και να αντιμετωπίσουμε στρεσογόνους παράγοντες.

Αντιμετώπιση αυτών των στρεσογόνων παραγόντων μέσω του προβληματισμού και της δράσης με στόχο τη φυσική αναπαράσταση της αποφόρτισης αρνητικών συναισθημάτων μέσα από ένα έργο τέχνης

Ανάπτυξη δεξιοτήτων ομαδικής δημιουργικής εργασίας σε ένα υπαίθριο περιβάλλον, προσοχής και συνειδητότητας για τα αντικείμενα γύρω μας, τόσο τα φυσικά όσο και τα απορρίμματα. Ανάπτυξη μιας στρατηγικής για τον εντοπισμό των πιο αρνητικών συναισθημάτων ή καταστάσεων που βιώνουμε σήμερα και μιας μεθόδου για να τα αφήσουμε και να απομακρυνθούμε από τα βάρη. Διαχείριση μιας συζήτησης με στόχο την εστίαση σε βασικές αρνητικές λέξεις και συναισθήματα.

Χρόνος / Διάρκεια:

1,5 ώρα

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:

Το εύρος των υλικών εξαρτάται από το περιβάλλον. Εξοπλισμός που απαιτείται για μια τοποθεσία σε παραλία: κάρβουνα, πέτρες, βότσαλα και φερτά υλικά.

Σε αστικό περιβάλλον σε εξωτερικό χώρο: κιμωλία και αντικείμενα που μπορείτε να βρείτε..

Σε εσωτερικό περιβάλλον: Χαρτί, στυλό, μολύβια, κιμωλία.

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Μέρος 1

Παρουσιάστε το θέμα του εργαστηρίου. "Απελευθερώνοντας τα βάρη" Εξηγήστε το πλαίσιο - π.χ. αυτό το εργαστήριο μπορεί να χρησιμοποιηθεί με συντονιστές ομάδων ή ομάδες νέων. Στόχος του εργαστηρίου είναι η δημιουργία ενός σώματος, είτε σχεδιάζοντας το περίγραμμα ενός σώματος σε μια επιφάνεια είτε δημιουργώντας ένα σώμα με αντικείμενα που έχουν βρεθεί. Εάν πρόκειται για εσωτερικό χώρο, αυτό μπορεί να σχεδιαστεί σε χαρτί και να κρεμαστεί σε τοίχο ή να σχεδιαστεί με κιμωλία στο έδαφος. Αν το εργαστήριο είναι σε εξωτερικό χώρο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντικείμενα που βρίσκονται στο συγκεκριμένο περιβάλλον, όπως πέτρες από μια παραλία - ή εναλλακτικά ένα σχήμα που σχεδιάζεται με κιμωλία στο έδαφος. 15 λεπτά

Μέρος 2

Περιγράψτε το υπόβαθρο αυτού του εργαστηρίου. Οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν κάποιο τραύμα σε κάποιο βαθμό. Αυτό μπορεί να είναι άμεσο, ή ως μάρτυρας ή μαθαίνοντας ότι συνέβη σε κάποιον γνωστό συνεργάτη ή ως επανειλημμένη έκθεση. Για ορισμένα άτομα, οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη έκθεση σε τραύμα.

Συζητήστε με την ομάδα τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που θα ήθελαν να απελευθερώσουν. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν, αποφυγή, αρνητικότητα, ανάληψη ευθύνης, ενοχή, υπερδιέγερση και ευαισθησία. Αφιερώστε λίγα λεπτά στους συμμετέχοντες για να συζητήσετε μαζί τους για τις ιδέες και τις λέξεις που συνδέουν με τους στρεσογόνους παράγοντες. 20 λεπτά

Μέρος 3

Ζητήστε από τα συμμετέχοντα άτομα να επιλέξουν τις τρεις λέξεις που τους επηρεάζουν περισσότερο ή τους στρεσογόνους παράγοντες που νιώθουν πιο έντονα αυτή τη στιγμή και καλέστε τους να γράψουν τις λέξεις αυτές στα διαθέσιμα υλικά, σε χαρτί, ή χρησιμοποιώντας κιμωλία στο έδαφος ή κάρβουνο ή κιμωλία σε πέτρες από μια παραλία. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν αντικείμενα ως μεταφορές για τις λέξεις. 20 λεπτά

Μέρος 4

Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να προσθέσουν τις λέξεις τους στο σώμα που έχει δημιουργηθεί. Οι λέξεις μπορούν να είναι στραμμένες προς τα έξω ή προς τα μέσα. Εάν αισθάνονται άνετα, μπορούν να συζητήσουν την επιλογή των λέξεων. 20 λεπτά

Μέρος 5

Σε ένα εξωτερικό περιβάλλον, π.χ. χρησιμοποιώντας πέτρες σε μια παραλία, η δραστηριότητα θα καταλήξει σε ένα έργο τέχνης (land art). Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να επιλέξουν να στοιβάξουν στη συνέχεια περισσότερες πέτρες πάνω στο σώμα για να αφήσουν τις λέξεις εκτεθειμένες και στη συνέχεια να σκεφτούν ενεργά να αφήσουν πίσω τους στρεσογόνους παράγοντες καθώς απομακρύνονται από το σώμα.

Σε ένα εσωτερικό περιβάλλον οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν να αφήσουν πίσω τους το σχέδιο ή, με κάποιο τρόπο, να καταστρέψουν το σώμα. Αυτό θα μπορούσε να γίνει με το να χρωματίσουν και να καλύψουν την επιφάνεια του σώματος ή, αν πρόκειται για σχέδιο, να αποκόψουν τμήματα και ο καθένας να πάρει ένα κομμάτι και να το σκίσει σε όσο πιο μικρά κομμάτια μπορεί. 10 λεπτά

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

Επανεξετάστε μερικές από τις λέξεις που επέλεξαν οι συμμετέχοντες και συζητήστε αν οι συμμετέχοντες/ουσες αισθάνονται άνετα. Ρωτήστε πώς αισθάνθηκαν καταστρέφοντας το σώμα στο τέλος. 5 λεπτά

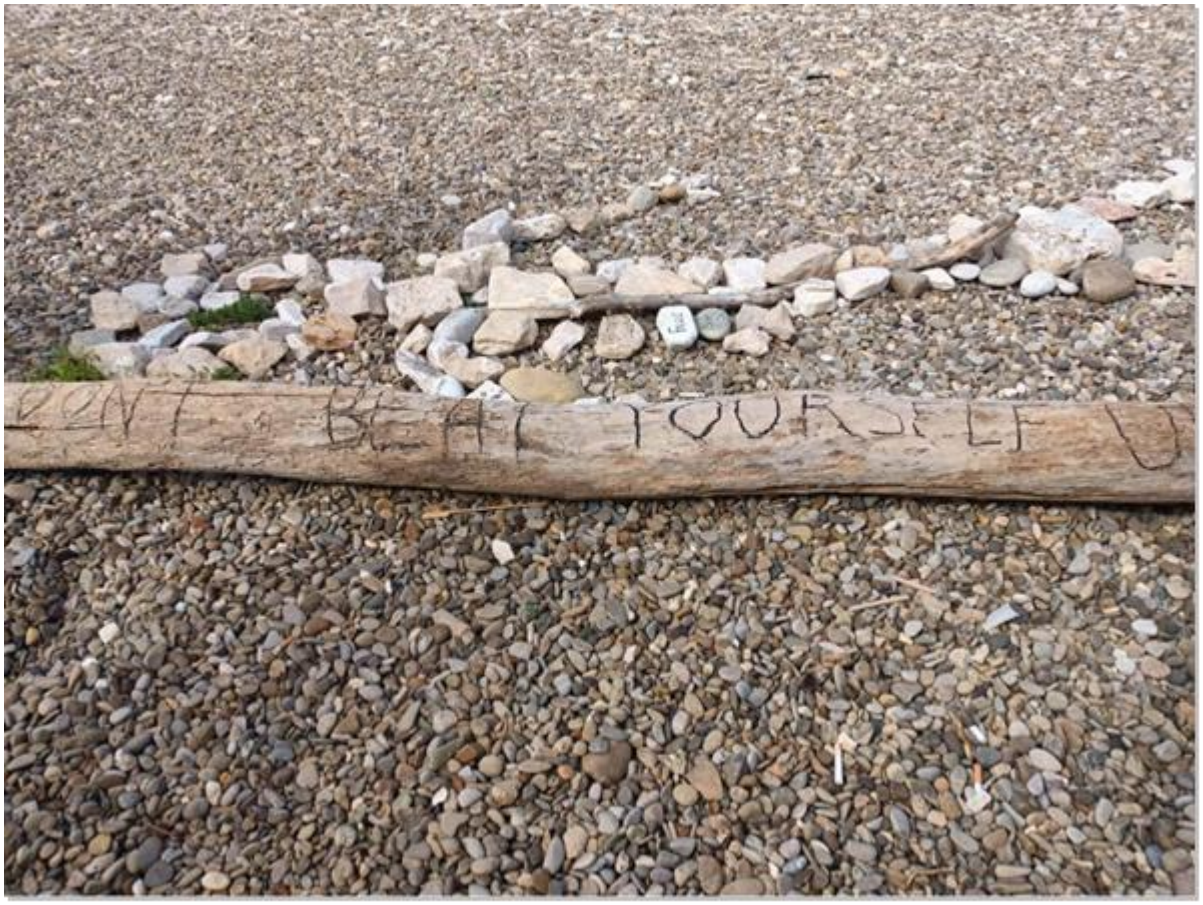
Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

Παρατηρήστε τις διαφορετικές λέξεις που χρησιμοποιούν και δείτε αν υπάρχει μια ομοιότητα σε αυτό που οι άνθρωποι θέλουν να αφήσουν πίσω τους.

Αναφορές:

https://www.rcpsych.ac.uk/home

https://arttherapytrainingandstudiogroups.wordpress.com/2020/04/20/environmental-art-therapy/



Αυτο-προσωπογραφία

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
Animus Association

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Τεχνικές προβολής, Ζωγραφική, Συζήτηση

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
8-12

Πηγή / Δημιουργός:
Margarita Rafailova

Πότε να χρησιμοποιείται:
Κατάλληλο για κάθε στάδιο μιας ομάδας

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:
- Εντοπισμός του ρόλου των προσωπικών πεποιθήσεων στο body-shaming
- Επίγνωση της αυτο-ντροπής
- Ενίσχυση της σχέσης μεταξύ των ατομικών και κοινωνικών πτυχών της ντροπής για το σώμα
- Καλλιέργεια τεχνικών για την αυτοαποδοχή

Χρόνος / Διάρκεια:
90-120 λεπτά

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:
Αίθουσα με τραπέζια και αρκετό χώρο για όλους τους συμμετέχοντες, έντυπο υλικό (αυτοπροσωπογραφίες δημοφιλών καλλιτεχνών - π.χ. Cindy Sherman, Pablo Picasso, Andy Warhol, Frida Kahlo, Salvador Dali, Van Gogh, Egon Schiele, Lucian Freud, Tamara de Lempicka), σύντομη παρουσίαση/ πληροφορίες για το ιστορικό των καλλιτεχνών, λευκό χαρτί, χρώματα, απαλή τζαζ/χαλαρωτική μουσική

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ζέσταμα (5 λεπτά)

Όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες σχηματίζουν έναν κύκλο. Το άτομο που συντονίζει επισημαίνει διάφορα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την εμφάνιση των ανθρώπων γενικά. Όσοι/ες διαθέτουν το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό αλλάζουν θέση.

Βήμα 2:

Ο/η συντονιστής/τρια μοιράζει σε κάθε συμμετέχοντα/ουσα μια αυτοπροσωπογραφία των επιλεγμένων καλλιτεχνών και τους ζητά να σκεφτούν τις ακόλουθες ερωτήσεις: Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο μυαλό όταν βλέπετε αυτή την εικόνα; Ποιο είναι το μήνυμα που μεταφέρει/ πώς αντιλαμβανόταν ο/η καλλιτέχνης/ιδα τον εαυτό του/της; (10 λεπτά)

Βήμα 3:

Κάθε συμμετέχων/ουσα παρουσιάζει τις σκέψεις του/της και σε αυτό το στάδιο συγκεντρώνονται οι διαφορετικές απόψεις χωρίς το άτομο που συντονίζει να αξιολογεί ή να σχολιάζει. (20 λεπτά)

Βήμα 4:

Συζήτηση: ο/η συντονιστής/τρια κάνει μια σύντομη εισαγωγή στους καλλιτέχνες, τα μηνύματά τους και το πλαίσιο στο οποίο εργάστηκαν. Στόχος είναι να προστεθεί μια άλλη οπτική στην ατομική εμπειρία των συμμετεχόντων. (Μπορεί να χρησιμοποιηθεί powerpoint, πρόσθετες εικόνες ή οποιοδήποτε άλλο είδος παρουσίασης).

Σημειώστε ότι οι καλλιτέχνες χρησιμοποιούσαν τον "εαυτό τους" - την εικόνα τους για να εκφράσουν κάτι: την εσωτερική τους κατάσταση, τη σωματική τους κατάσταση, την ιδεολογία και τις απόψεις τους για την κοινωνία. Κάποιοι το κάνουν κυριολεκτικά πάνω στο σώμα τους, άλλοι ζωγραφίζοντας το πρόσωπο και το σώμα τους.

Στη συζήτηση, καθοδηγείστε τα συμμετέχοντα άτομα να σκεφτούν τα εξής θέματα: πώς αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας; θέλουμε να κρύψουμε ή να τονίσουμε μέρη του εαυτού μας; ποια είναι η σημασία της εμφάνισης του σώματος για ένα άτομο: έκφραση, διαφάνεια, εμπόδιο, κάλυψη ή κάτι άλλο;

Ο/η συντονιστής/τρια κάνει μια πολύ σύντομη περιγραφή του body-shaming και της σύνδεσης μεταξύ των εσωτερικών/ατομικών και των κοινωνικών πτυχών του φαινομένου. (20 λεπτά)

Βήμα 5:

Ο/η συντονιστής/τρια ζητά από τα συμμετέχοντα άτομα να χρησιμοποιήσουν τα υλικά που έχουν μπροστά τους (χαρτί, πλαστελίνη και μπογιές) για να αναπαραστήσουν/απεικονίσουν/απεικονίσουν τον εαυτό τους. Εξηγεί ότι μπορούν να το κάνουν με όποιον τρόπο θέλουν (δεν χρειάζεται να είναι ρεαλιστικό, ο σκοπός δεν είναι να ζωγραφίσουν καλά). Τους λέει ότι οι εικόνες παραμένουν για τους ίδιους, αλλά στο επόμενο βήμα της εργασίας, θα μοιραστούν τις σκέψεις τους για την εικόνα με ένα άλλο άτομο της ομάδας. Καλό θα ήταν να συνοδεύεται από ωραία μουσική υπόκρουση. Αφήστε τους να απολαύσουν αυτό τον χρόνο. (30-40 λεπτά)

Αφού τελειώσει ο χρόνος ζωγραφικής, ο/η συντονιστής/τρια ζητά από τα άτομα να χωριστούν σε μικρές ομάδες (δύο ή τριών ατόμων, αν χρειάζεται) και να σκεφτούν τι συζήτησε η ομάδα στο πρώτο μέρος του εργαστηρίου- ζητήστε τους να συζητήσουν τα εξής: Πιστεύουν ότι υπάρχουν κάποιες πλευρές τους που έμειναν κρυφές από τη ζωγραφική;

Ποιες είναι οι πτυχές στις οποίες επικεντρώθηκαν; Τι πιστεύουν ότι εκφράζει την προσωπικότητά τους στο σύνολό της; (20 λεπτά)

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

Κλείσιμο και συζήτηση πάνω στη συνολική εμπειρία του εργαστηρίου (5 λεπτά)

Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

Αυτή η πρακτική διεγείρει κυρίως την εσωτερική ματιά, εμβαθύνοντας τις γνώσεις των συμμετεχόντων/ουσών σχετικά με το θέμα, μέσω της προσωπικής τους εμπειρίας. Είναι σκόπιμο να συνδυαστεί με μια πρακτική που εστιάζει περισσότερο στις κοινωνικές στάσεις/συλλογικές αντιλήψεις.

Αναφορές:

Πληροφορίες για τους/τις καλλιτέχνες/ιδες:

- https://www.widewalls.ch/magazine/frida-kahlo-self-portrait-with-thorn-necklace-and-hummingbird
- https://www.youtube.com/watch?v=rxKR2cHmlPY
- https://www.youtube.com/watch?v=Wvfebv7qF70
- https://www.salvador-dali.org/en/artwork/exhibitions/22/self-portraits
- https://en.opisanie-kartin.com/description-of-the-painting-by-pablo-picasso-self-portrait-june-30-1972/
- http://arts.pallimed.org/2010/07/pablo-picasso-self-portrait-facing.html
- https://weprofessionalliars.wordpress.com/2012/06/22/egon-schiele-and-the-bod/
- https://www.wikiart.org/en/egon-schiele
- https://www.youtube.com/watch?v=BN73JesYJhc
- https://www.vangoghmuseum.nl/en/art-and-stories/stories/5-things-you-need-to-know-about-van-goghs-self-portraits
- https://www.newyorker.com/magazine/2021/02/08/lucian-freud-and-the-truth-of-the-body
- https://www.thecollector.com/lucian-freud/
- https://bensonian.wordpress.com/2011/08/09/what-does-the-body-tell-us-insights-from-lucian-freud/
- https://www.dailyartmagazine.com/tamara-in-a-green-bugatti/
- https://www.tamaradelempicka.org/autoportrait-self-portrait-in-the-green-bugatti/
- https://www.youtube.com/watch?v=lTLMi5_r5HM
- https://www.youtube.com/watch?v=7VH5MRtk9HQ
- https://www.tate.org.uk/art/artworks/warhol-self-portrait-t07146
- https://www.sothebys.com/en/articles/andy-warhol-and-the-self-portrait
- https://www.moma.org/artists/5392
- http://www.artnet.com/artists/cindy-sherman/

Με βλέπεις;

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
Animus Association

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Mindfulness / Διάδραση ομάδας

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
8-10

Πηγή / Δημιουργός:

Elena Golemeeva

Πότε να χρησιμοποιείται:

Κατάλληλο για όλα τα στάδια ενός εργαστηρίου. Δεν προϋποθέτει το να γνωρίζεται ήδη η ομάδα

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Επίγνωση του ότι η αντίληψη της ελκυστικότητας πηγαίνει πέρα από τα φυσικά χαρακτηριστικά
- Αναστοχασμός του εαυτού μέσω της οπτικής των άλλων
- Μετακίνηση της προσοχής στα δυνατά σημεία του ατόμου κι όχι στις υποτιθέμενες αδυναμίες

Χρόνος / Διάρκεια:

90-120 λεπτά

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:

Κατα προτίμηση ένας μεγάλος χώρος

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Δραστηριότητα icebreaker - Το Μίξερ των 2 λεπτών (10-15 λεπτά)

Αυτή είναι μια δραστηριότητα icebreaker για ενήλικες, πολύ αποτελεσματική για να γνωριστούν τα άτομα μεταξύ τους. Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να καθίσουν σε κύκλο. Όλοι θα γίνουν ζευγάρια με το άτομο που κάθεται δεξιά τους. (Αν οι συμμετέχοντες είναι μονός αριθμός, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να συμμετέχει επίσης). Κάθε συμμετέχων/ουσα θα πάρει στη συνέχεια 2 λεπτά για να μιλήσει στο ζευγάρι του/της. Θα μάθουν τα ονόματά τους και κάτι για το υπόβαθρό τους- που εργάζονται, τι τους αρέσει να κάνουν, γιατί παρακολουθούν το εργαστήριο κλπ). Μόλις τελειώσουν τα 2 λεπτά, καθένας/μιά θα συστήσουν το ζευγάρι τους στην ομάδα.

Αυτή η εισαγωγή έχει διπλό στόχο:

1) Το να παρουσιαζόμαστε σε μια καινούργια ομάδα προκαλεί μερικές φορές ανησυχία. Η παρουσίαση από κάποιο άλλο άτομο μπορεί να καθησυχάσει το άγχος των συμμετεχόντων στο άγνωστο περιβάλλον.

2) Να κάνουμε γνωστό σε όλους τι είδους άτομα συμμετέχουν στο εργαστήρι, αλλά αποσπώντας την προσοχή από το ποιος ακριβώς είναι ποιος, καθώς το πρώτο μέρος του εργαστηρίου απαιτεί κάποιο επίπεδο ανωνυμίας.

Πρακτική

Μέρος 1 (60 λεπτά): Η ομάδα τοποθετείται σε έναν μεγάλο κύκλο κοιτάζοντας προς τα μέσα. Θα τους παρουσιαστούν 7 φωτογραφίες φαινομενικά τυχαίων ανθρώπων. Θα πρέπει να κοιτάξουν τις φωτογραφίες και να γράψουν την εντύπωσή τους για το κάθε άτομο αποκλειστικά και μόνο με βάση την εμφάνισή του. Όλοι θα κληθούν να σκεφτούν και να γράψουν σημειώσεις για το τι τους επικοινωνεί το άτομο της φωτογραφίας.

Στη συνέχεια, με ανάμεικτη σειρά, 7 ιστορίες (μικρά αποσπάσματα προσωπικών εξομολογήσεων) των ανθρώπων από τις φωτογραφίες θα διαβαστούν φωναχτά σε όλη την ομάδα. Αφού ακούσουν κάθε ιστορία, οι συμμετέχοντες/ουσες θα κληθούν να γράψουν τι σκέφτονται για το άτομο με βάση την ιστορία που άκουσαν. Ως πρόσθετη σκέψη προς εξέταση, θα παρουσιαστεί στην ομάδα μια ερώτηση από τον/την συντονιστή/τρια προκειμένου να διευκολυνθεί η διαδικασία αξιολόγησής τους:

● Τι αισθανθήκατε ακούγοντας την ιστορία; Ποιες υποθέσεις μπορείτε να κάνετε για τα άτομα με βάση την ιστορία τους;

Κατά τη διάρκεια του πρώτου μέρους της δραστηριότητας, ο/η συντονιστής/τρια θα παρακολουθεί τις περιγραφές που έδωσε κάθε συμμετέχων με βάση τις φωτογραφίες και τις ιστορίες. Κρατάει σημειώσεις αριθμημένες που αντιστοιχούν στους αριθμούς που χαρακτηρίζουν κάθε φωτογραφία και την ιστορία.

Μέρος 2 (30 λεπτά):

Οι σημειώσεις των συμμετεχόντων σχετικά με τις εντυπώσεις που αποκόμισαν από κάθε φωτογραφία και ιστορία συγκεντρώνονται και ομαδοποιούνται. Στη συνέχεια κάθε άτομο θα λάβει τις δικές του εντυπώσεις από τη φωτογραφία μαζί με την ιστορία που αντιστοιχεί σε αυτήν για να τις επανεξετάσει. Στη συνέχεια, οι ιστορίες με ένα σύντομο βιογραφικό σημείωμα και μια φωτογραφία θα παρουσιαστούν μαζί. Όλοι θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν αν υπάρχει διαφορά στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τα άτομα πριν ακούσουν την ιστορία τους και μετά. Θα συζητηθούν οι πιθανοί λόγοι για το φαινόμενο και θα προβληματιστούμε σχετικά με τις προσωπικές μας προκαταλήψεις.

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

Κλείσιμο (5-10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες/ουσες θα κληθούν να συζητήσουν τις εντυπώσεις τους από το εργαστήριο. Πόσο χρήσιμο το βρήκαν, αν μπόρεσαν να εντοπίσουν κάτι καινούργιο για τον εαυτό τους. Θα δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν κ.λπ.

Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

Αυτή η πρακτική επικεντρώνεται στη διερεύνηση της κοινωνικής πλευράς της ελκυστικότητας. Για μεγαλύτερο αντίκτυπο, είναι καλύτερο να συνδυαστεί με μια πρακτική που αυξάνει την συνειδητοποίηση των ατομικών αντιλήψεων.

Αναφορές:

Οι ιστορίες και οι φωτογραφίες των ατόμων που χρησιμοποιήθηκαν στην πρακτική συλλέχθηκαν από το ντοκιμαντέρ HUMAN, αλλά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε άλλη πηγή που μπορεί να σας δώσει την ίδια ματιά.

HUMAN VOL.1. (2015). Humankind Production.

https://www.youtube.com/watch?v=vdb4XGVTHkE

HUMAN VOL.2. (2015). Humankind Production.

https://www.youtube.com/watch?v=ShttAt5xtto&t=4611s

HUMAN VOL.3. (2015). Humankind Production.

https://www.youtube.com/watch?v=w0653vsLSqE&t=2079s

Συναίνεση

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
MOH - Mobility Opportunities Hub

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Μη τυπική εκπαίδευση

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
Οποιοσδήποτε αριθμός (ιδανικά σε ζευγάρια)

Πηγή / Δημιουργός:

Isabella Mileti (εμπνευσμένη από το εργαστήρι t@Nitx, που ταυτοποιείται ως μη-δυαδικό διεμφυλικό άτομο. Από το 2012 δίνει παραστάσεις και εργαστήρια πάνω στη σεξουαλικότητα και τη συναίνεση).

Πότε να χρησιμοποιείται:

Στην αρχή του εργαστηρίου, προκειμένου να εισάγετε ένα θέμα σχετικό με τις δραστηριότητες, την έννοια της συναίνεσης που πιστεύουμε ότι έχουμε πάνω στα σώματα των άλλων.

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να προλάβει πράξεις body-shaming μέσα από την κατανόηση της έννοιας της συναίνεσης. Γιατί νομίζουμε ότι μπορούμε να σχολιάζουμε τα σώματα των άλλων; Το να δουλέψουμε με τη συναίνεση σημαίνει να εγκαταλείψουμε την ιδέα ότι μπορούμε να το κάνουμε χωρίς το άλλο άτομο να είναι έτοιμο ή πρόθυμο να λάβει τα σχόλιά μας(είτε θετικά είτε αρνητικά):

- Να ασχοληθούμε με το θέμα της συναίνεσης
- Να εγκαταλείψουμε τη συνήθεια να σχολιάζουμε τα σώματα άλλων

Χρόνος / Διάρκεια:

60-90 λεπτά, αναλόγως με το μέγεθος της ομάδας

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:

Ο χώρος πρέπει να είναι αρκετά μεγάλος ώστε τα συμμετέχοντα άτομα να μπορούν να κινούνται. πρέπει να είναι ένας οικείος χώρος όπου μπορούν να αισθανθούν άνετα, μπορεί να είναι εσωτερικός ή και εξωτερικός χώρος.

Υλικά που απαιτούνται:
- τρεις διαφορετικές εικόνες για κάθε συμμετέχοντα/ουσα (επί τον αριθμό των συμμετεχόντων). Οι εικόνες πρέπει να αναπαριστούν 3 διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους επιθυμούμε να μας χαιρετούν (για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το βήμα 3 “χαιρετισμός”).
- κάτι που μπορεί να καλύψει τα μάτια των συμμετεχόντων (πανί, φουλάρι, κασκόλ). Για λεπτομέρειες δείτε παρακάτω στο βήμα “επαφή”.
- μουσική

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1 (10 λεπτά): ασφαλής χώρος (safe space)

Δώστε μια εξήγηση της έννοιας συναίνεση και της σχέσης της με το body-shaming.

Ασφαλής χώρος (Safe space): αν κάποιοι νιώσουν άβολα κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορούν να βγουν χωρίς καμία εξήγηση.

Βήμα 2 (10 λεπτά): Ζέσταμα

Σταθείτε σε κύκλο και κάντε ασκήσεις αντίληψης του σώματος: ξεκινήστε κινώντας και 'ξυπνώντας' το κεφάλι, προχωρώντας σταδιακά προς τα κάτω μέχρι να φτάσετε στα πέλματα. Από τα πέλματα, κάντε το αντίθετο: ξεκινήστε να σταματάτε κάθε μέλος μέχρι να φτάσετε στο κεφάλι.

Βήμα 3 (15 λεπτά): χαιρετισμός

Μοιράστε 3 κάρτες ανά συμμετέχοντα/ουσα. Κάθε κάρτα αναπαριστά ένα διαφορετικό τρόπο με τον οποίο θέλουμε να μας χαιρετούν, τον πρώτο χωρίς καθόλου επαφή, τον δεύτερο με χειραψία και τον τρίτο με αγκαλιά. Η μουσική ξεκινά και τα συμμετέχοντα άτομα περπατούν στον χώρο δείχνοντας την κάρτα που έχουν επιλέξει. Σε περίπτωση που συμμετέχοντες με διαφορετικές κάρτες (άρα και διαφορετικά επίπεδα επαφής) το άτομο με τη μεγαλύτερη (επιθυμητή) επαφή θα προσαρμοστεί στο άλλο άτομο.

→ Σκοπός της άσκησης είναι να σεβαστούμε τη θέληση των ατόμων που αντιδρούν στην επαφή διαφορετικά από εμάς. Για την αγκαλιά και το άγγιγμα, ακόμη και σε έναν απλό χαιρετισμό, η συναίνεση είναι σημαντική.

Βήμα 4 (15 λεπτά): βλεμματική επαφή

Τοποθετήστε τα άτομα που συμμετέχουν σε 2 σειρές, με τρόπο που τα άτομα της μίας σειράς να κοιτάζουν τα άτομα της άλλης, με κάποια απόσταση μεταξύ τους. Η μια σειρά είναι 'ενεργή', η άλλη 'παθητική'. Η ενεργή σειρά ξεκινά να κινείται προς την παθητική, φροντίζοντας όλοι να κοιτούν στα μάτια του ατόμου μπροστά τους. Όποιο άτομο νιώσει πως παραβιάζεται ο προσωπικός του χώρος, ή ότι παραβιάζει τον προσωπικό χώρο του άλλου ατόμου, μπορεί να σταματήσει την άσκηση. Το άτομο που του ζητήθηκε να σταματήσει πρέπει να απαντήσει "ευχαριστώ". ¨οταν η πρώτη βλεμματική επαφή τελειώσει, η ενεργή σειρά μετακινείται μια θέση προκειμένου να επαναλάβει την άσκηση με ένα άλλο άτομο (2-3 επαναλήψεις).

2ο μέρος: αντιστρέψτε τους ενεργούς και παθητικούς ρόλους και ξεκινήστε ξανά.

→ Μπορεί να είναι δύσκολο να πει κανείς 'όχι' σε κάποιες περιπτώσεις. Σκοπός της άσκησης είναι να αναγνωρίζουμε τον προσωπικό μας χώρο και να τον επιβάλουμε. Απαντούμε "ευχαριστώ' στα άτομα μας κράτησαν έξω από τον προσωπικό τους χώρο γιατί μας δείχνει ότι κινούμαστε εντός του χώρου της συναίνεσης.

Βήμα 5 (15 λεπτά): σωματική επαφή

Ξεκινήστε περπατώντας στον χώρο με τη μουσική. Όταν η μουσική σταματά, γινόμαστε ζευγάρι με το άτομο δίπλα μας. Υπάρχει ένα ενεργό και ένα παθητικό άτομο. Το ενεργό άτομο δένει τα μάτια του άλλου ατόμου και, όταν η μουσική ξεκινά ξανά, αρχίζει να χειρίζεται το σώμα του/της (αγγίζοντάς το, κινώντας τα χέρια κλπ). Το άτομο λέει "ναι' όσο αποδέχεται τις κινήσεις που γίνονται στο σώμα του/της. Είναι ελεύθερο να πει "όχι" , ώστε το άλλο άτομο να αλλάξει την κίνηση ή την ένταση του αγγίγματος. Η άσκηση επαναλαμβάνεται με αλλαγμένους τους ρόλου ενεργού και παθητικού ατόμου.

→Στόχος της άσκησης είναι να εξασκηθούμε στο να κάνουμε κατανοητό στους άλλους σε τι έχουν και τι δεν έχουν τη συναίνεσή μας, αυξάνοντας το βαθμό της επαφής και δυσκολεύοντας έτσι τον εντοπισμό του συναινετικού χώρου.

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

(15 min) Κλείσιμο και συζήτηση πάνω στην εμπειρία του εργαστηρίου.

Στο τέλος του εργαστηρίου, μπορεί να ρωτήσετε τα άτομα που συμμετείχαν αν ένιωσαν άνετα και αν είχαν την ευκαιρία να αναλογιστούν πάνω στην έννοια της συναίνεσης και των νέων τρόπων να σεβόμαστε τον χώρο των άλλων.

Επίσης ρωτήστε πώς βλέπουν το συσχετισμό της συναίνεσης και του body-shaming.

Τέλος, ζητήστε γενική ανατροφοδότηση.

Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος που θα επιτρέπει στα άτομα που συμμετέχουν να εκφραστούν με ασφάλεια.

Διαφορετικά αφηγήματα για το σώμα μέσω της φωτογραφίας

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
MOH - Mobility Opportunities Hub

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Φωτογραφία

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
Οποιοσδήποτε αριθμός

Πηγή / Δημιουργός:

Isabella Mileti - (εμπνευσμένη από τα έργα τριών φωτογράφων: Diane Arbus, Shirin Neshat, Francesca Woodman).

Πότε να χρησιμοποιείται:

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βασική δραστηριότητα ενός εργαστηρίου (σε συνδυασμό με άλλες δραστηριότητες) ή και μόνη της.

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να προτείνει μια αφήγηση σώματος διαφορετική από τις γνωστές. Μέσα από τρεις γυναίκες φωτογράφους που χρησιμοποίησαν/ εμφάνισαν το σώμα ως όχημα για κοινωνικά μηνύματα.

- Να γνωρίσουμε διαφορετικές αφηγήσεις,

- Να σταματήσουμε να σκεφτόμαστε το σώμα ως αντικείμενο, αλλά βάσει του τρόπου με τον οποίο κινείται στον κόσμο.

Οι φωτογραφίες που παρουσιάζονται σε αυτή την εργαλειοθήκη χρησιμεύουν ως παραδείγματα, αλλά η μεθοδολογία μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε φωτογραφία που ανταποκρίνεται στους στόχους της δραστηριότητας.

Χρόνος / Διάρκεια:

90-120 λεπτά

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:

Χώρος: Οποιαδήποτε αίθουσα συναντήσεων/εργαστηρίων που μπορεί να φιλοξενήσει τον αριθμό των συμμετεχόντων. Το δωμάτιο θα πρέπει να είναι ήσυχο και άνετο, αν είναι δυνατόν.

Υλικά: Προτζέκτορας, κόλλες χαρτί, στυλό

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Θα παρουσιαστούν τρεις φωτογραφίες που προσφέρουν διαφορετικές αφηγήσεις:

1. το σώμα ως κοινωνική διαμαρτυρία
2. το σώμα σε σχέση με το χώρο/τη φύση
3. "άλλα" σώματα.

SHIRIN NESHAT

→ Συνιστάται η μελέτη του πλαισίου των φωτογραφιών των καλλιτεχνών.

Βήμα 1 (15 λεπτά):

Δείξτε μια φωτογραφία της δημιουργού. Επικεντρωθείτε στην περιγραφή των εικόνων και στη συνέχεια στα συναισθήματα που μας προκαλεί η φωτογραφία.

Ρωτήστε:

- Περιγράψτε τη φωτογραφία (χρώματα, χώροι, αντικείμενα, άνθρωποι).
- Ποια συναισθήματα σας προκαλεί η φωτογραφία;

Βήμα 2 (15 λεπτά):

Ο/η συντονιστής/τρια ζητά από τα άτομα που συμμετέχουν να καταγράψουν μια ανάμνηση σχετικά με το σώμα τους, που σχετίζεται με μια στιγμή κοινωνικής εμπλοκής ή γενικότερα με το τι είναι σε θέση να βιώσουν λόγω του σώματός τους.

Βήμα 3 (10 λεπτά):

Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους. Η συζήτηση μπορεί να γίνει ομαδικά ή σε ζευγάρια (εξαρτάται επίσης από τον αριθμό των συμμετεχόντων).

Βήμα 4 (10 λεπτά):

Προαιρετικά: μπορείτε να αποφασίσετε να παρουσιάσετε τη δημιουργό και πώς το έργο της σχετίζεται με το θέμα (body-shaming).

FRANCESCA WOODMAN

→ Συνιστάται η μελέτη του πλαισίου των φωτογραφιών των καλλιτεχνών.

Βήμα 1 (15 λεπτά):

Δείξτε μια φωτογραφία της δημιουργού. Επικεντρωθείτε στην περιγραφή των εικόνων και στη συνέχεια στα συναισθήματα που μας προκαλεί η φωτογραφία.

Ζητήστε:

- Περιγράψτε τη φωτογραφία (χρώματα, χώροι, αντικείμενα, άνθρωποι).
- Ποια συναισθήματα σας προκαλεί η φωτογραφία;

Βήμα 2 (10 λεπτά):

Δοκιμάστε να αντιληφθείτε το σώμα μέσα στο χώρο.

- Τι βλέπετε γύρω σας;
- Τι αισθάνεται το σώμα σας αυτή τη στιγμή;

Βήμα 3 (10 λεπτά):

Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να μοιραστούν τις σκέψεις του. Μπορεί να γίνει ομαδική συζήτηση ή σε ζευγάρια (ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων).

Βήμα 4 (10 λεπτά):

Προαιρετικά: μπορείτε να αποφασίσετε να παρουσιάσετε τη δημιουργό και πώς το έργο της σχετίζεται με το θέμα (body-shaming).

DIANE ARBUS

→ Συνιστάται η μελέτη του πλαισίου των φωτογραφιών των καλλιτεχνών.

Βήμα 1 (15 λεπτά):

Δείξτε μια φωτογραφία της δημιουργού. Επικεντρωθείτε στην περιγραφή των εικόνων και στη συνέχεια στα συναισθήματα που μας προκαλεί η φωτογραφία.

Ζητήστε:

- Περιγράψτε τη φωτογραφία (χρώματα, χώροι, αντικείμενα, άνθρωποι).
- Ποια συναισθήματα σας προκαλεί η φωτογραφία;

Βήμα 2 (10 λεπτά):

Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να σκεφτούν (και να γράψουν)καταστάσεις στις οποίες περιθωριοποίησαν κάποια σώματα και πώς μπορούν να τις επανερμηνεύσουν.

Ρωτήστε:

- Υπήρξαν περιστατικά στα οποία κάνατε body-shaming σε άλλους;
- Τι πιστεύετε πως υπάρχει πίσω από αυτή την πράξη;
- Τι πιστεύετε ότι θα πρέπει να γίνεται ώστε να αντιδράσει κανείς σε πράξεις body-shaming;

Βήμα 3 (10 λεπτά):

Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να μοιραστούν τις σκέψεις του. Μπορεί να γίνει ομαδική συζήτηση ή σε ζευγάρια (ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων).

Βήμα 4 (10 λεπτά):

Προαιρετικά: μπορείτε να αποφασίσετε να παρουσιάσετε τη δημιουργό και πώς το έργο της σχετίζεται με το θέμα (body-shaming).

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

Κλείσιμο και συζήτηση πάνω στη συνολική εμπειρία του εργαστηρίου. (15 λεπτά)

- Μπορεί η επίγνωση διαφορετικών αφηγήσεων να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του body-shaming;
- Το να σκεφτόμαστε διαφορετικά για το δικό μας σώμα, μπορεί να μας βοηθήσεις να εκλάβουμε διαφορετικά και τα σώματα των άλλων;

Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος, ώστε να επιτραπεί στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να εκφραστούν με ασφάλεια ανάμεσα στους άλλους.

Μια εικόνα - πολλές ιστορίες

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
Συνεργείο Μουσικού Θεάτρου (ΣΜουΘ)

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Δημιουργική γραφή, φωτογραφία

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
8-12 *Μπορεί να γίνει και με περισσότερα άτομα, αλλά χρειάζεται περισσότερο χρόνο.

Πηγή / Δημιουργός:
Δέσποινα Μπουνίτση

Πότε να χρησιμοποιείται:
Κατάλληλο για κάθε στάδιο μιας ομάδας, τα άτομα που συμμετέχουν δεν χρειάζεται να γνωρίζονται μεταξύ τους

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:
- Κατανόηση του ρόλου των εικόνων στα στερεότυπα σχετικά με το σώμα
- Πρόληψη του Body-Shaming
- Αναγνώριση, κατανόηση και κατάρριψη στερεοτύπων
- Αποδοχή της διαφορετικότητας

Χρόνος / Διάρκεια:
90 λεπτά

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:
Επιλεγμένες εικόνες, χαρτιά και στυλό για 12 άτομα

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1:

Μια εικόνα λέει μια ιστορία (30 λεπτά)

Δημιουργήστε μικρότερες ομάδες εργασίας ή ζευγάρια και μοιράστε μια εικόνα σε κάθε ομάδα. Οι εικόνες δείχνουν άγνωστους ανθρώπους από όλο τον κόσμο.

Κάθε ομάδα έχει μια διαφορετική φωτογραφία, αλλά θα είχε ενδιαφέρον αν δυο ομάδες είχαν την ίδια χωρίς να το γνωρίζουν, ώστε να παρατηρήσουμε πώς την προσέγγισε κάθε ομάδα.

Ζητήστε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν σύντομα και αυθόρμητα τις πρώτες σκέψεις τους για τα άτομα που βλέπουν στις εικόνες. (10 λεπτά)

’Επειτα ζητήστε από τις ομάδες να βασιστούν πάνω σε αυτές τις πρώτες σκέψεις και υποθέσεις και να δημιουργήσουν μια ιστορία για κάθε άτομο. Μπορεί να είναι ένα μικρό κείμενο (ή ένα απλό storyboard/σκίτσα αν τα άτομα που συμμετέχουν προτιμούν να μην γράψουν. Αυτό που έχει σημασία είναι η επικοινωνία εντός της ομάδας για τη δημιουργία της ιστορίας) που να περιγράφει μια μέρα στη ζωή αυτού του ατόμου, βοηθώντας μας να μάθουμε πράγματα για τη ζωή και την προσωπικότητά του. Εναλλακτικά, αντί να διαβάσουν τις ιστορίες, κάθε ομάδα μπορεί να επιλέξει να τις παρουσιάσει ως μια σύντομη θεατρική σκηνή. (20 λεπτά)

Βήμα 2:

Παρουσίαση (15 λεπτά)

Κάθε ομάδα διαβάζει/παρουσιάζει την ιστορία της και κολλάει την εικόνα στον τοίχο, δημιουργώντας μια μικρή έκθεση φωτογραφιών και ιστοριών.

Σ’ αυτό το βήμα οι δυο ομάδες που έχουν την εικόνα ανακαλύπτουν πώς δημιούργησαν την ιστορία τους για το ίδιο άτομο.

Στη συνέχεια συμπληρώνουν τις ιστορίες γύρω από την κοινή εικόνα στον τοίχο.

Βήμα 3:

Μπερδεύοντας τις ιστορίες! (15 λεπτά)

Το άτομο που συντονίζει αλλάζει τυχαία θέσεις στις εικόνες και στις ιστορίες, και οι ιστορίες ξαναδιαβάζονται αντιστοιχώντας τώρα στις εικόνες άλλων ατόμων. Ακολουθεί συζήτηση:

Μας βγάζουν νόημα τα νέα ζεύγη εικόνας και ιστορίας; Θα μπορούσαν να είναι πραγματικοί άνθρωποι; Τι σκέψεις κάνετε;

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

Δημιουργήστε έναν κύκλο με όλα τα άτομα. Κάθε συμμετέχων/ουσα παίρνει το λόγο και εξηγεί πώς ένιωσε στη διαδικασία και τι παίρνει μαζί του/της φεύγοντας.

Μπορεί επίσης να συζητηθεί η χρησιμότητα του εργαλείου σε σχέση με τους στόχους.

Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

Είναι σημαντικό να επιλέγονται εικόνες που επιτρέπουν να έχουμε μια καθαρή εικόνα του σωματότυπου του ατόμου και της συνολικής του εμφάνισης.

Είναι επίσης σημαντικό οι συμμετέχοντες/ουσες να μη δουν τις εικόνες των άλλων ομάδων πριν την παρουσίαση.

Αν ο χρόνος και η σύνθεση της ομάδας το επιτρέπει, μπορούν να μοιραστούν περισσότερες από μία εικόνες σε κάθε ομάδα και με διαφορετικούς συνδυασμούς ίδιων εικόνων ώστε να εμπλουτιστεί η διαδικασία.

Βραδιά Πάρτυ

Πατήστε εδώ για να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό βίντεο

Οργανισμός:
Συνεργείο Μουσικού Θεάτρου (ΣΜουΘ)

Τύπος μεθόδου / τέχνες που εμπλέκονται:
Εργαστήρι που αξιοποιεί την καθοδηγούμενη φαντασία και τη δημιουργική γραφή

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:
Οποιοσδήποτε

Πηγή / Δημιουργός:
Λυδία Πάντζιου

Πότε να χρησιμοποιείται:
Στάδιο ανάπτυξης-τα άτομα που συμμετέχουν έχουν δουλέψει ήδη μαζί και είναι έτοιμα να πάνε βαθύτερα

Στόχοι / προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:
- Επίγνωση των σκέψεών μας και των κρυφών προκαταλήψεων
- Κατανόηση του ότι κανείς/καμιά μας δεν είμαστε μόνο θύματα ή μόνο θύτες. Οι κρυφές προκαταλήψεις αποδεικνύουν πώς, όπως ακριβώς έχουμε εσωτερικευμένα μηνύματα body-shame, έχουμε πιθανότατα υπάρξει και ακούσιοι ή εκούσιοι φορείς "τρομοκρατίας για το σώμα" κάποια στιγμή.

Χρόνος / Διάρκεια:
90-120 λεπτά

Χώρος & Απαιτούμενος εξοπλισμός / Υλικά:
Κάθε χώρος για εργαστήρια/συναντήσεις που μπορεί να χωρέσει τον αριθμό των συμμετεχόντων. Το δωμάτιο πρέπει να είναι ήσυχο και άνετο, αν είναι δυνατόν.

Θα χρειαστούν στυλό, μαρκαδόροι και χαρτιά.

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Icebreaker

Icebreaker/παιχνίδι γνωριμίας (αν είναι απαραίτητο): βεβαιωθείτε ότι τα άτομα που συμμετέχουν νιώθουν ασφαλή να μοιραστούν.

Εισάγετε το παιχνίδι "2 αλήθειες - 1 ψέμα για μένα" με αναφορά στα σώματά μας. Κάθε συμμετέχων/ουσα θα συστηθεί, μοιραζόμενοι 3 συνολικά πράγματα για τον εαυτό τους που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος/την υγεία/τις συνήθειές τους. (π.χ. Γυμνάζομαι κάθε μέρα, τρώω πατατάκια για πρωινό, λατρεύω τις σαλάτες...). Δεν θέλουμε να είναι προφανές τι από αυτά είναι αλήθεια και τι ψέμα**.** (10 λεπτά)

Στο τέλος του εργαστηρίου, ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να μοιραστούν με την ομάδα ποιες από αυτές τις δηλώσεις ήταν αλήθεια και ποιες ψέμα. Περισσότερες λεπτομέρειες στο τέλος αυτής της φόρμας.

Βήμα 2: Καθοδηγούμενη φαντασία

Καταρχήν, ενημερώστε τα άτομα που συμμετέχουν ότι η άσκηση στοχεύει στην αύξηση της επίγνωσης των σκέψεών μας και των κρυφών προκαταλήψεων.

Θυμίστε του ότι πιθανώς κανείς μας δεν είναι μόνο θύμα ή μόνο θύτης. ¨ολοι έχουμε εσωτερικευμένα μηνύματα ντροπής για το σώμα και το να αποφεύγουμε να παρατηρήσουμε τις (μη πολιτικά ορθές) σκέψεις μας δεν μας βοηθά να τις αλλάξουμε και να κάνουμε χώρο για καινούργιες.

Έπειτα, ζητήστε από τα άτομα να βρουν μια άνετη θέση και ενημερώστε ότι θα ακολουθήσει μια άσκηση καθοδηγούμενης φαντασίας. Ενημερώστε τους επίσης ότι αν κάποιος/α αισθανθεί άβολα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, μπορεί οποιαδήποτε στιγμή να βγει εκτός και μπορεί επίσης να σας πει αν χρειαστεί κάτι. Μπορούν να κλείσουν τα μάτια τους αν είναι άνετα με αυτό. Οι οδηγίες μπορεί να μοιάζουν κάπως έτσι:

*"Είναι Σάββατο βράδυ, και είστε καλεσμένοι/ες σε ένα πάρτυ. Είστε ακόμη στο σπίτι και ετοιμάζεστε. Σκεφτείτε τι θέλετε να φορέσετε και τι διάθεση έχετε. Σκεφτείτε την επιλογή των ρούχων σας. ¨οταν είστε έτοιμοι, μπορείτε να πάτε στο πάρτυ. Φτάνετε. Μπαίνετε στο πάρτυ, το οποίο έχει αρκετό κόσμο. Πόσο έτοιμοι νιώθετε να κοινωνικοποιηθείτε; Πόση αυτοπεποίθηση έχετε να φλερτάρετε; Κάθεστε/στέκεστε όρθιοι/ες; Χορεύετε; Τρώτε και πίνετε; * ... Τώρα θέλω να σκεφτείτε μια αρκετά παχύτερη εκδοχή του εαυτού σας (μπορείτε να πείτε 10-15 κιλά παραπάνω από ό,τι είστε τώρα- ή και όχι, μιας και είναι αρκετά σχετικό αν αυτό είναι πολύ ή λίγο). Ετοιμάζεστε για το πάρτυ ξανά. Τι φοράτε; Πώς επιλέγετε τα ρούχα σας; τι διάθεση έχετε; Όποτε είστε έτοιμοι, πάτε στο πάρτυ. Μπαίνετε στο πάρτυ, που είναι γεμάτο κόσμο. Πώς αισθάνεστε; Πώς κοινωνικοποιείστε; Είστε έτοιμι/ες να φλερτάρετε; πώς κινείστε; Χορεύετε; Τρώτε; Πίνετε; .... Τώρα σκεφτε΄τε και πάλι το σώμα σας. Τώρα είστε μια αρκετά λεπτότερη εκδοχή του εαυτού σας (και πάλι μπορείτε να προτείνετε συγκεκριμένο αριθμό, π.χ. 10 κιλά κάτω, ή όχι)..."*

Επαναλάβετε τις ίδιες οδηγίες με πριν.

Δώστε στα άτομα που συμμετέχουν αρκετό χρόνο να σκέφτονται μεταξύ των οδηγιών. Μετά ήρεμα, ζητήστε τους να ανοίξουν τα μάτια και να επαναφέρουν την προσοχή και την επίγνωσή τους στο δωμάτιο. (10λεπτά)

Μέρος 2

Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους γράφοντας ένα προσωπικό "ημερολόγιο" από αυτές τις 3 εμπειρίες πάρτυ. Ο τρόπος με τον οποίο θα καταγράψουν τις σκέψεις τους και θα εκφραστούν μπορεί να διαφέρει για κάθε άτομο (π.χ. θα μπορούσε κανείς να επιλέξει άλλο τρόπο έκφρασης από τη γραφή και θα μπορούσε να ζωγραφίσει κάτι σχετικό στο φανταστικό ημερολόγιο). (20 λεπτά)

Μέρος 3

Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μοιραστούν τι δημιούργησαν και ποιες ήταν/είναι οι σκέψεις τους. Είναι σημαντικό να προάγεται ο διάλογος σε αυτό το στάδιο της διαδικασίας. (35 λεπτά)

Όπως αναφέρθηκε στην αρχή, στο τέλος του εργαστηρίου θα ζητηθεί από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούνμε την ομάδα ποιες από τις δηλώσεις από το παιχνίδι "2 αλήθειες ΄1 ψέμα' ήταν αληθείς και ποιες ψευδείς. Κάθε άτομο θα έχει την ευκαιρία να ελέγξει την ορθότητα των αρχικών υποθέσεών του για τους άλλους.

(Ερωτήσεις για προσωπική ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων πάνω σε αυτό, αν χρειαστεί:

- Ήταν σωστές οι υποθέσεις σας;

- Εκπλαγήκατε με κάτι που ακούσατε;

- Μπορείτε να αναγνωρίσετε από που προήλθαν κάποιες από αυτές τις υποθέσεις;)

Κλείσιμο / Αποτίμηση / Αξιολόγηση:

Χρήσιμες ερωτήσεις για κλείσιμο:

- Πώς νιώσατε στη διαδικασία;

- Συνειδητοποιήσατε κάτι καινούργιο για τις σκέψεις σας; για τη συμπεριφορά σας; Για τα στερεότυπα για το σώμα;

- Άλλαξε κάτι;

- Θα πάρετε κάτι μαζί σας από αυτό το εργαστήριο;

Παρατηρήσεις / Προσοχή σε:

*Μπορείτε να αποφύγετε ερωτήσεις αν νομίζετε ότι μπορεί να πυροδοτήσουν αντιδράσεις στα άτομα που συμμετέχουν.

Αναφορές:

Taylor, S. R. (2021). *The body is not an apology* (2nd ed.). Berrett-Koehler.

Τέλος... μερικά έργα τέχνης για έμπνευση:

- Force Majeure: *Nothing to Lose*

https://www.youtube.com/watch?v=52nBgBEIMSY

- Grace Nichols: *The Fat Black woman's poems*

https://www.amazon.com/Black-Womans-Poems-Virago-Poets/dp/0860686353?asin=0860686353&revisionId=&format=4&depth=1

- *Anti Body-Shaming* Art exhibition in China

https://www.sixthtone.com/news/1007576/in-involuted-china%2C-eating-disorders-are-a-hidden-epidemic

https://www.shine.cn/feature/wellness/2106040107/

- Kritika Trehan- *EXCESS*

https://scroll.in/magazine/815803/are-you-a-wwf-wrestler-bengaluru-artist-tackles-body-shaming-with-satire

https://www.amazon.in/Excess-Kritika-Trehan/dp/B01I365T26/

- Beth Ditto

https://el-gr.facebook.com/bethditto

- Pina Bausch: *Walzer*

https://www.youtube.com/watch?v=QrdwjIgakN0

- Candoco: *Unlimited commissions*

https://www.youtube.com/watch?v=Utpg6A5fnWo

- David Tool

https://www.youtube.com/watch?v=bP9ynfw-YtI

- Amanda LaCount

https://www.youtube.com/watch?v=1cESejBJj1o&t=1s

- Gitam University Theatre Group

https://thetheatretimes.com/a-street-play-that-conveyed-hard-hitting-messages-on-body-shaming/

- Leonard Nimoy: *The Full body project*

https://www.rmichelson.com/artists/leonard-nimoy/the-full-body-project/zz300/

https://www.featureshoot.com/2020/11/13-artists-activists-using-photography-to-explore-body-image/

- Eleni Koumi - Loukoumh (μία νέα Ελληνίδα εικονογράφος για το body positivity)

https://www.instagram.com/loukoumh/?hl=el

- Whitney Cummings: *Can I touch it?* (Αυτό αφορά πιο πολύ τη σεξουαλικότητα)

https://whitneycummings.com/specials/

https://www.youtube.com/watch?v=KgQgdF8RhAc

https://www.youtube.com/watch?v=Jwq8u83ZhRE

https://www.youtube.com/watch?v=yL0dp8t-0H8

Ευχαριστούμε για την ανάγνωση ολόκληρου του εγγράφου.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με το έργο, ανακαλύψτε περισσότερα εδώ:

Ιστότοπος: www.bodyshining.eu | **Instagram:** https://www.instagram.com/bodyshining.eu/

Ανακαλύψτε του εταίρους μας στην Ευρώπη

Image: Freepik.com