Οδηγός για το

Body Acceptance

Οδηγός για το Body Acceptance

Αυτό το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε από το πρόγραμμα Body Shining (Erasmus+ KA2, 2020-2-IT03-KA205-019530, χρηματοδοτούμενο από την Ιταλική Εθνική Μονάδα) μέσω συνεργασίας των πέντε εταίρων οργανισμών (MOH, ELAN, University of The Atypical, Animus και SMouTh) υπό τον συντονισμό του University of Atypical for Arts and Disability του Belfast.

Σε αυτή την εργαλειοθήκη συνεισέφεραν οι:

Εισαγωγή: Amy Frazer, Ash Jones

Μεθοδολογίες:

Elan: Elianor Oudjedi
MOH: Isabella Mileti, Eleonora Schulze-Battmann
Animus: Elena Golemeeva, Margarita Rafailova
ΣΜουΘ: Δήμητρα Ζαχαρούλη, Δέσποινα Μπουνίτση, Λυδία Πάντζιου
Atypical: Amy Frazer, Deirdre McKenna

Επιμέλεια: Amy Frazer

Ευχαριστούμε την Eleonora Schulze-Battmann (MOH) για την επιμέλεια της ιστοσελίδας BODY SHINING και του BODY SHINING YouTube channel

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή 4
Τι σημαίνει Body Acceptance 5
Γενικές οδηγίες για εργαστήρια πάνω στο Body Acceptance 5

Οδηγός για την εργασία με κ/Κωφά, ανάπηρα και νευροδιαφορετικά άτομα (neurodiverse) 6

Εξήγηση για τον διαχωρισμό κ/Κωφών, αναπήρων και νευροδιαφορετικών ατόμων 6

Προβληματισμοί 7

Το κοινωνικό μοντέλο για την αναπηρία 8

Οδηγός γλώσσας 9

Περιγραφές εργαστηρίων 10

Βλέποντας και γινόμενοι ορατοί 11
Εγκατάσταση video 14
Vision Image Board 19
Ενσώματη εμπειρία και επικέντρωση στο σώμα 24
Ψηφιακό κολάζ 29
Μάσκες 33
Χορεύοντας τον εαυτό μου 37
Χορεύοντας το φως 42
Η δύναμη της ετικέτας 48
Body Collage 50

Εισαγωγή

Αυτή η εργαλειοθήκη δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ "Body Shining". Αποτελεί συνέχεια της εργαλειοθήκης για την πρόληψη του Body-Shaming (που θα βρείτε εδώ) και έχει ως στόχο να προσφέρει στους εργαζόμενους στους τομείς της νεολαίας εκπαιδευτικά εργαλεία βασισμένα στην τέχνη για να διευκολύνουν την εργασία τους στη θεματική της αποδοχή του σώματος από νέους με διαφορετικό πολιτισμικό και κοινωνικό υπόβαθρο.

Το βιβλίο αυτό αποτελείται από μια συλλογή μεθοδολογιών που αναπτύχθηκαν και από τους 5 οργανισμούς-εταίρους (ANIMUS, ATYPICAL, ELAN, ΜΟΗ και ΣΜουΘ). Κάθε οργανισμός ανέπτυξε και εφάρμοσε 2 μεθοδολογίες σχετικά με την ενθάρρυνση της αποδοχής του σώματος στη δική του πόλη.

Η παρακάτω συλλογή εργαλείων ελπίζουμε ότι θα εμπνεύσει και θα βοηθήσει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να αναπτύξουν δημιουργικές πρακτικές, να ανακαλύψουν στρατηγικές για να ενθαρρύνουν τους νέους να νιώσουν δικό τους το σώμα τους, να αποκτήσουν επίγνωση για το πώς και πότε αισθάνονται άβολα/άνετα μέσα στο σώμα τους και να ενθαρρύνουν την αποδοχή του σώματος.

Πριν από την παρουσίαση αυτών των εργαλείων, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ορισμένες βασικές έννοιες που σχετίζονται με το εν λόγω θέμα. Οι επόμενες ενότητες ξεκινούν με μια αναφορά στην έννοια της αποδοχής του σώματος (body acceptance), ακολουθούμενη από τον λόγο για τον οποίο ο όρος αυτός χρησιμοποιείται αντί του body positivity.

Αυτή η εργαλειοθήκη περιλαμβάνει, επίσης, έναν οδηγό σχετικά με τον τρόπο εργασίας με ανάπηρα άτομα, εξετάζοντας τρόπους για τη δημιουργία ενός προσβάσιμου περιβάλλοντος τόσο για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας όσο και για τους νέους. Ο οδηγός περιλαμβάνει, επίσης, έναν κατάλογο ορολογίας για όταν μιλάμε για την αναπηρία.

Τι σημαίνει Body Acceptance

Στο IO3, εστιάσαμε στον όρο Body Acceptance και όχι στο Body Positivity. Το κίνημα της θετικότητας του σώματος έχει δεχτεί επικρίσεις ότι δεν είναι τόσο συμπεριληπτικό όσο ισχυρίζεται και αφήνει πίσω κάποια άτομα που δεν είναι έτοιμα να νιώσουν θετικά για την εμφάνισή τους (MacPhearson, 2022). Η αποδοχή του σώματος ενσωματώνει την ουδετερότητα του σώματος, καθώς εστιάζει στο τι μπορεί να κάνει το σώμα και όχι στο πώς μοιάζει. Ο Griffiths ορίζει την αποδοχή του σώματος ως "την αποδοχή του σώματός μας, ανεξάρτητα από το αν είμαστε απόλυτα ικανοποιημένοι με όλες τις πτυχές του" (Griffiths, 2017). Σύμφωνα με τον MacPhearson (2022), η αποδοχή του σώματος σημαίνει να δέχεσαι το σώμα σου σύμφωνα με τα δικά σου πρότυπα που είναι ξεχωριστά από τα ιδανικά της κοινωνίας.

Γενικές οδηγίες για εργαστήρια πάνω στο Body Acceptance

Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο. Μπορείτε να το κάνετε αυτό φροντίζοντας το δωμάτιο να είναι άνετο και δημιουργώντας μια ζεστή και φιλική ατμόσφαιρα. Δώστε 5 λεπτά στους συμμετέχοντες να γράψουν σε post-it, τι χρειάζονται για να αισθάνονται ασφαλείς στο εργαστήριο, (π.χ. ενεργητική ακρόαση, καμία κριτική, κ.λπ.). Αφού τελειώσουν, το άτομο που συντονίζει τα διαβάζει σε όλη την αίθουσα, έτσι ώστε κάθε "κανόνας" να ακολουθείται από όλους στην ομάδα.
Έχετε επίγνωση των σωστών αντωνυμιών σε σχέση με το φύλο (pronouns) των συμμετεχόντων.
Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να αισθάνονται αρχικά άβολα να εκφραστούν, οπότε οι δραστηριότητες ζεστάματος είναι ένας καλός τρόπος για να τους/τις ενθαρρύνετε.
Αν σε οποιοδήποτε σημείο κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων τα άτομα που συμμετέχουν αισθάνονται άβολα, επιτρέψτε τους να κάνουν ένα διάλειμμα ή να φύγουν για λίγα λεπτά, αν το χρειάζονται.
Συνολικά, τα εργαστήρια θα πρέπει να δημιουργούν μια καλή ατμόσφαιρα και να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο άνετα με τον εαυτό τους.

Εξήγηση για τον διαχωρισμό κ/Κωφών, αναπήρων και νευροδιαφορετικών ατόμων

Αυτός ο οδηγός αναφέρεται στους όρους κ/Κωφοί, ανάπηροι και νευροδιαφορετικά άτομα, καθώς δεν ταυτίζονται όλα τα κ/Κωφά ή νευροδιαφορετικά άτομα ως άτομα με αναπηρία. Ακολουθεί σύντομη επεξήγηση των όρων:

κ/Κωφοί = Το μικρό "κ" αναφέρεται σε άτομα που έχουν γίνει κωφά αργότερα στη ζωή τους, συχνά αφού κατακτήσουν την ομιλούμενη γλώσσα.

Τα άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως κωφοί με κεφαλαίο "Κ" είναι άτομα που γεννήθηκαν κωφά πριν αποκτήσουν την ομιλούμενη γλώσσα και είναι κυρίως χρήστες/τριες της νοηματικής γλώσσας.

Ανάπηρα άτομα = "Η χρήση της λέξης "Ανάπηρα" πριν από τη λέξη "άτομα" σηματοδοτεί την ταύτιση με μια συλλογική πολιτιστική ταυτότητα, ενώ η κεφαλαιοποίηση του "Α" τονίζει την πολιτική σημασία του όρου. Η χρήση του όρου "Ανάπηρα άτομα" ή "ανάπηρο άτομο" είναι επομένως μια πολιτική περιγραφή της κοινής, εμπειρίας που τους καθιστά ανάπηρους και που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία στην κοινωνία. Φέρνει μαζί μια διαφορετική ομάδα ανθρώπων και βοηθά στον εντοπισμό των αιτιών των διακρίσεων και της καταπίεσής μας, στην επικοινωνία της κοινής εμπειρίας και γνώσης και στη δημιουργία κοινωνικής αλλαγής".https://www.disabilityrightsuk.org/social-model-disability-language

Νευροδιαφορετικός = Η νευρική ποικιλομορφία αναφέρεται στους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους ο εγκέφαλος μπορεί να λειτουργεί και να ερμηνεύει τις πληροφορίες. Συγκεκριμένοι τύποι νευροδιαφορετικότητας περιλαμβάνουν άτομα στο φάσμα του αυτισμού, ή με ΔΕΠΥ/ΔΑΔ, δυσλεξία, δυσπραξία.

Προβληματισμοί

Υπάρχουν ορισμένα πράγματα που είναι σημαντικό να λαμβάνετε υπόψη όταν εργάζεστε με κ/Κωφά, ανάπηρα και νευροδιαφορετικά άτομα.

1. Διασφάλιση ότι πληρούνται οι απαιτήσεις πρόσβασης. Αυτό μπορεί να ξεκινήσει κατά τη διοργάνωση εκδηλώσεων και την προσθήκη μιας ερώτησης σχετικά με την πρόσβαση στις φόρμες δήλωσης συμμετοχής. Οι απαιτήσεις πρόσβασης μπορεί να κυμαίνονται από πρόσβαση σε αναπηρικό αμαξίδιο, διερμηνεία στη νοηματική γλώσσα, ακουστική περιγραφή, άνετα καθίσματα, τακτικά διαλείμματα κ.λπ.
2. Επίγνωση σχετικά με τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε όταν μιλάτε για και προς κ/Κωφά άτομα, ανάπηρα άτομα και νευροδιαφορετικά άτομα, η οποία θα αναλυθεί περαιτέρω στο παρόν έγγραφο. (Παρακαλώ σημειώστε ότι για τους σκοπούς αυτού του οδηγού αναφερόμαστε σε όρους του Ηνωμένου Βασιλείου και ότι η γλώσσα που χρησιμοποιείται σε άλλες χώρες μπορεί να διαφέρει.)
3. Επίγνωση σχετικά με τα διαφορετικά στυλ επικοινωνίας.
4. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ενημερώσετε τα άτομα που θα συμμετέχουν για το τι να περιμένουν από ένα εργαστήριο ή μια εκδήλωση. Αυτό επιτρέπει ιδίως στα άτομα με νευροδιαφοροποιήσεις να προγραμματίσουν την ημέρα τους και θα διασφαλίσει ότι είναι προετοιμασμένοι, π.χ. εάν ένα εργαστήριο απαιτεί σωματική ή οπτική επαφή. Μπορείτε επίσης να τραβήξετε ένα βίντεο του χώρου για να ενημερώσετε τους συμμετέχοντες για το πού πραγματοποιείται το εργαστήριο και πού βρίσκονται άλλες εγκαταστάσεις στο κτίριο. Αυτό είναι επωφελές για έναν αριθμό ατόμων με διαφορετικές αναπηρίες.

Το κοινωνικό μοντέλο για την αναπηρία

"Το μοντέλο λέει ότι οι άνθρωποι είναι ανάπηροι λόγω των εμποδίων στην κοινωνία και όχι λόγω της βλάβης ή της διαφορετικότητάς τους".

https://www.scope.org.uk/about-us/social-model-of-disability/

Πηγή εικόνας:https://www.inclusionlondon.org.uk/about-us/disability-in-london/social-model/the-social-model-of-disability-and-the-cultural-model-of-deafness/

Μπορείτε επίσης να βρείτε ένα σύντομο βίντεο σχετικά με το θέμα εδώ.
https://www.youtube.com/watch?v=24KE__OCKMw&t=163s

Οδηγός γλώσσας

Η χρήση της γλώσσας είναι σημαντική όταν μιλάμε για την αναπηρία. Ορισμένες λέξεις και φράσεις μπορούν να διαιωνίσουν τα στερεότυπα και να βλάψουν. Ο παρακάτω οδηγός δείχνει τις λέξεις που καλό είναι να αποφεύγονται και τους σωστούς όρους που πρέπει να χρησιμοποιούνται. Ενώ αυτή είναι η ορολογία που χρησιμοποιείται σήμερα στο Ηνωμένο Βασίλειο, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι λέξεις που πρέπει να χρησιμοποιούνται μπορεί να είναι διαφορετικές σε άλλες χώρες και μπορεί επίσης να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Είναι πάντα καλύτερο να συνεχίσετε να συζητάτε με τα κ/Κωφά, ανάπηρα και νευροδιαφορετικά άτομα σχετικά με τους προτιμώμενους όρους.

Avoid	**Use**
ανάπηροι / παράλυτοι / καθυστερημένοι (the handicapped, the disabled)	ανάπηρα (άτομα) [disabled (people)]
πλήττεται από, πάσχει από, θύμα του (afflicted by, suffers from, victim of)	έχει [όνομα της πάθησης ή της εξασθένησης] (has [name of condition or impairment])
περιορισμένος σε αναπηρικό αμαξίδιο, καθηλωμένος σε αναπηρικό αμαξίδιο(confined to a wheelchair, wheelchair-bound)	χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου(wheelchair user)
διανοητικά ανάπηρος, διανοητικά ελαττωματικός, καθυστερημένος, υποκανονικός(mentally handicapped, mentally defective, retarded, subnormal)	με μαθησιακή δυσκολία (ενικός αριθμός) με μαθησιακές δυσκολίες (πληθυντικός αριθμός)[with a learning disability (singular) with learning disabilities (plural)]
σακάτης, άκυρος(cripple, invalid)	ανάπηρο άτομο(disabled person)
σπαστικός(spastic)	άτομο με εγκεφαλική παράλυση(person with cerebral palsy)
αρτιμελής, ικανός(able-bodied)	μη ανάπηρος(non-disabled)
ψυχασθενής, παράφρων, τρελός(mental patient, insane, mad)	άτομο με ζητήματα ψυχικής υγείας, με ψυχική δυσκολία(person with a mental health condition)
κωφάλαλος(deaf and dumb; deaf mute)	κωφός, χρήστης της Βρετανικής Νοηματικής Γλώσσας (BSL), άτομο με προβλήματα ακοής(deaf, user of British Sign Language (BSL), person with a hearing impairment)
οι τυφλοί(the blind)	άτομα με προβλήματα όρασης- τυφλοί- τυφλοί και άτομα με μειωμένη όραση(people with visual impairments; blind people; blind and partially sighted people)
επιληπτικός, διαβητικός, καταθλιπτικός κ.ο.κ.(an epileptic, diabetic, depressive, and so on)	άτομο με επιληψία, διαβήτη, κατάθλιψη ή κάποιος που έχει επιληψία, διαβήτη, κατάθλιψη(person with epilepsy, diabetes, depression or someone who has epilepsy, diabetes, depression)
νάνος, τάπα(dwarf; midget)	κάποιος με περιορισμένη ανάπτυξη ή κοντό ανάστημα(someone with restricted growth or short stature)
Παροξυσμός, ξόρκια, επιθέσεις(fits, spells, attacks)	κρίσεις(seizures)

Πηγή:
https://www.gov.uk/government/publications/inclusive-communication/inclusive-language-words-to-use-and-avoid-when-writing-about-disability

Περιγραφές εργαστηρίων

ΒΛΈΠΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΓΙΝΟΜΕΝΟΙ ΟΡΑΤΌΙ

Τύπος μεθόδου/ τεχνών που εμπλέκονται:
Δημιουργία βίντεο

Εταίρος οργανισμός:
Elan Interculturel

Αριθμός συμμετεχόντων:
8-12

Υπόβαθρο μεθοδολογίας/ εισαγωγή:
Αυτή η άσκηση είναι εμπνευσμένη από τεχνικές κλόουν. Αυτές ενεργοποιούν ένα μοντέλο που ενσωματώνει και αξιοποιεί στοιχεία από διάφορους κλάδους για να διευκολύνει τον μετασχηματισμό και την ανάπτυξη, τόσο ατομικά όσο και συλλογικά. Επικεντρώνεται στην ανάπτυξη μιας κατάστασης επίγνωσης, βοηθώντας τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν πώς αντιλαμβάνονται και ζουν τις εμπειρίες τους, μαθαίνοντας να αλλάζουν την προσέγγισή τους και ανακαλύπτοντας πληροφορίες που δεν παρατηρούν ή απωθούν, και που περιορίζουν την ικανότητά τους να αντιδράσουν.

Χρόνος/ Διάρκεια:
30 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου και εξοπλισμού/ υλικών:

- Αρκετά μεγάλη αίθουσα για να τοποθετήσετε καρέκλες σε μεγάλο κύκλο και να δημιουργήσετε την εντύπωση σκηνής
- Κινητό τηλέφωνο (το δικό σας κατά προτίμηση)

Στόχοι/προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Να εξασκηθούμε στην αυτογνωσία και τον αναστοχασμό.
- Να κατανοήσουμε πώς η κάμερα διοχετεύει το βλέμμα των άλλων και τι αντίκτυπο έχει αυτό στον τρόπο που νιώθουμε για το δικό μας σώμα.
- Να κατανοήσουμε πώς η ανατροπή αυτού του βλέμματος μπορεί να είναι ενδυναμωτική

Πηγή/ Συγγραφή:
Elianor Oudjedi

Βήμα 1: 5 λεπτά

Δημιουργήστε την εντύπωση μιας σκηνής συγκεντρώνοντας όλους και όλες σε ένα ημικύκλιο. Αν έχετε πρόσβαση σε μια πραγματική σκηνή θα είναι ακόμη καλύτερα.

Για το βήμα αυτό, ζητήστε από όλους να παραμείνουν σιωπηλοί. Ζητήστε από έναν εθελοντή να ανέβει στη σκηνή για 1 λεπτό. Ζητήστε από το άτομο αυτό να πει το όνομά του μπροστά σε όλους και να κοιτάξει κάθε άτομο που βρίσκεται στο κοινό στα μάτια. Επαναλάβετε το ίδιο με άλλους δύο εθελοντές. Αν έχετε πολύ μικρή ομάδα, μπορείτε να τους αφήσετε όλους να το δοκιμάσουν.

Βήμα 2: 5 λεπτά

Ζητήστε από έναν νέο εθελοντή να ανέβει στη σκηνή και να επαναλάβει το βήμα 1. Ενώ το κάνει αυτό, πηγαίνετε στο κοινό και ψιθυρίστε σε κάποιον στο αυτί να ανέβει κι αυτός στη σκηνή και να κινηματογραφήσει το άτομο που στέκεται εκεί με το τηλέφωνό του για 1 λεπτό. Επαναλάβετε αυτό το βήμα με άλλα δύο άτομα ή και με όλους, αν η ομάδα σας είναι πολύ μικρή.

Βήμα 3: 5 λεπτά

Για το βήμα αυτό, ζητήστε από έναν άλλο εθελοντή να ανέβει στη σκηνή και να δηλώσει το όνομά του, κοιτάζοντας το κοινό. Στη συνέχεια, δώστε του το κινητό σας τηλέφωνο και αφήστε τον/την να το χρησιμοποιήσει για να κινηματογραφήσει, αυτή τη φορά, το ίδιο το κοινό σιωπηλά για ένα λεπτό, ενθαρρύνοντάς τον/την να πλησιάσει τους ανθρώπους και να κινηματογραφήσει ό,τι θέλει.

Βήμα 4: 15 λεπτά

Τέλος, συζητήστε με την ομάδα σας για την έννοια του να κοιτάτε και να σας κοιτούν. Αναρωτηθείτε για την έννοια του βλέμματος και την παρουσίαση του εαυτού σας μπροστά στους άλλους. Όταν τους κινηματογραφούσαν, πώς αισθάνθηκαν; Όταν κινηματογραφούσαν τους άλλους πώς ένιωσαν;

Καθοδηγήστε τους να σκεφτούν ότι η κάμερα μπορεί να είναι μια μεταφορά του βλέμματος και ότι όταν στέκονται μπροστά ή πίσω από την κάμερα, η σχέση τους με το βλέμμα είναι διαφορετική. Το να κοιτάζεις είναι ενδυναμωτικό ενώ το να σε κοιτάζουν είναι μια πιο ευάλωτη θέση. Η δύναμη και η ενδυνάμωση, ωστόσο, μπορεί να προέλθει από αυτή τη θέση, αλλά αυτή είναι μια σχέση που πρέπει να χτίσει κανείς με τον εαυτό του.

Κλείσιμο/Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση:
Συζητήστε με τους συμμετέχοντες πώς αισθάνθηκαν με τη διαδικασία.
Πώς ήταν να τους κοιτούν σιωπηλά; Αισθάνθηκαν άνετα ή όχι; Είχαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για το σώμα τους;
Αισθάνθηκαν ενδυναμωμένοι και με περισσότερο έλεγχο όσοι είχαν την ευκαιρία να κινηματογραφήσουν το κοινό;
κ.λπ.

Παρατηρήσεις/Προσοχή σε:
Εάν αισθάνεστε ότι οι συμμετέχοντες δεν έχουν ακόμη εξοικειωθεί μεταξύ τους και ότι δεν υπάρχει μεγάλη συνοχή στην ομάδα, μπορείτε να ξεκινήσετε βάζοντας τον πρώτο εθελοντή να γυρίσει την πλάτη του στο κοινό όταν συστηθεί για πρώτη φορά. Με αυτόν τον τρόπο, θα εξακολουθήσουν να αισθάνονται ότι το κοινό τους κοιτάζει, αλλά δεν θα χρειαστεί να τους αντικρίσουν απευθείας και ίσως νιώσουν πιο άνετα ξεκινώντας με αυτόν τον τρόπο. Μπορείτε επίσης να δώσετε στους συμμετέχοντες ένα συμβολικό αντικείμενο για να χρησιμοποιούν αν θέλουν να διακόψουν τη διαδικασία.
Αν είναι εφικτό, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν το κινητό σας τηλέφωνο για την κινηματογράφηση και όχι το δικό τους. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι όλα τα βίντεο θα διαγραφούν με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Αν για κάποιο λόγο δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το δικό σας τηλέφωνο, βεβαιωθείτε ότι όποιος χρησιμοποίησε το δικό του κινητό έχει διαγράψει τα βίντεο πριν φύγει από το εργαστήριο.

Δηλώστε το ρητά και στους συμμετέχοντες, ώστε να γνωρίζουν ότι γίνεται σεβαστή η ιδιωτική τους ζωή.

Αν κάποιοι από τους συμμετέχοντες αντιδρούν στο να βιντεοσκοπηθούν, καθησυχάστε τους και πείτε τους ότι μπορούν πάντα να είναι αυτοί που κρατούν την κάμερα, αλλά καλέστε τους επίσης να μοιραστούν με την ομάδα τους λόγους για τους οποίους ορισμένοι άνθρωποι δεν αισθάνονται άνετα με το να βιντεοσκοπηθούν.

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΒΙΝΤΕΟ

Τύπος μεθόδου/ τεχνών που εμπλέκονται:
Δημιουργία βίντεο

Εταίρος οργανισμός:
Elan Interculturel

Tutorial Video

Αριθμός συμμετεχόντων:
8-12

Υπόβαθρο μεθοδολογίας/ εισαγωγή:
Εδώ χρησιμοποιούμε την εγκατάσταση βίντεο ως μέσο διαμεσολάβησης για να δημιουργήσουμε έναν ασφαλή χώρο στον οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να συνδεθούν με τις σωματικές αισθήσεις και να βιώσουν το σώμα τους με έναν τρόπο που δεν καθορίζεται από το βλέμμα του άλλου. Η χρήση της κάμερας εδώ είναι σύμφωνη με την έννοια του βλέμματος που αναπτύχθηκε στην προηγούμενη άσκηση. Η πράξη της λήψης της φωτογραφικής μηχανής και της αποτύπωσης εικόνων που ενδιαφέρουν τον συμμετέχοντα είναι ενδυναμωτική και μπορεί να γίνει κατανοητή ως το να κοιτάζει κανείς το σώμα του με διαφορετικό τρόπο.

Χρόνος/ Διάρκεια:
1.5 ώρα

Απαιτήσεις χώρου και εξοπλισμού/ υλικών:

- Σκοτεινός χώρος
- Κινητά τηλέφωνα
- Προτζέκτορες
- Κάτι για τη διάχυση του φωτός

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΒΙΝΤΕΟ

Στόχοι/προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:
Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Απόκτηση επίγνωσης για το σχήμα, το χρώμα, τις φωνές και τις ικανότητές τους
- Εξάσκηση στην αυτογνωσία και τον αναστοχασμό
- Εξερεύνηση νέων τρόπων για να κινούν το σώμα τους στο χώρο
- Επίγνωση των σωματικών αισθήσεων του καθενός
- Γνωριμία με μια ακόμη καλλιτεχνική πρακτική
- Σύνδεση με το σώμα τους

Πηγή/ Συγγραφή:
Elianor Oudjedi

Βήμα 1: 20 λεπτά

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε ένα μεγάλο δωμάτιο και ακολουθούν τις οδηγίες σας. Μπορείτε να βάλετε απαλή μουσική να παίζει για να συνοδεύσετε την εμπειρία.
Ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν είναι εντάξει με τη σωματική επαφή πριν ξεκινήσετε (χέρι, ώμοι κ.λπ.)

Συνδεθείτε με την αναπνοή σας
Κλείστε τα μάτια σας, νιώστε το βάρος του σώματός σας και πώς κατανέμεται στα πόδια σας. Νιώστε την αναπνοή σας, παρατηρήστε αν είναι βαθιά ή ελαφριά, αργή ή γρήγορη. Παρατηρήστε πού ταξιδεύει ο αέρας στο σώμα σας. Νιώστε τον αντίκτυπο της αναπνοής στους μύες σας καθώς χαλαρώνουν.

Ξυπνήστε το σώμα σας
Μπορείτε να κρατήσετε τα μάτια σας κλειστά. Κουνήστε το κεφάλι σας και εξερευνήστε όλες τις πιθανές κινήσεις. Στη συνέχεια, μετακινήστε τους ώμους σας. Κινηθείτε προς τα κάτω σιγά-σιγά, καθοδηγώντας τους συμμετέχοντες: Χέρια, στήθος, σπονδυλική στήλη, στομάχι, γοφοί, γλουτοί, πόδια, πέλματα... Καλέστε τους να στρέψουν την προσοχή τους στις αισθήσεις τους και να εξερευνήσουν όλες τις δυνατότητες κίνησης δοκιμάζοντας γρήγορες, αργές, μικρές, μεγάλες, κυματιστές ή σπασμωδικές κινήσεις.

Εξοικειωθείτε με το χώρο

Ανοίξτε τα μάτια, αρχίστε να περπατάτε στο δωμάτιο, αφήστε τις σκέψεις σας και αφήστε τον εαυτό σας να επικεντρωθεί σε αυτή την πολύ απλή πράξη του περπατήματος. Νιώστε το βάρος των ποδιών σας στο έδαφος. Νιώστε πώς σας τραβάει προς τα κάτω.

Στο περπάτημά σας, μπορείτε να δοκιμάσετε να γίνετε “περίεργοι” και να εξερευνήσει όλες τις γωνίες, πηγαίνετε σε μέρη που δεν είχατε ξαναπάει, εξερευνήστε γωνίες, σύνορα... Δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους περπατήματος, πιο αργούς και πιο γρήγορους, ελέγξτε τι σας φαίνεται άνετο αυτή τη στιγμή.

Καταλάβετε το χώρο συλλογικά

Προσπαθήστε να απλωθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο. Καταλάβετε τον χώρο όσο το δυνατόν πληρέστερα. Για να ελέγξετε αν οι συμμετέχοντες έχουν πραγματικά απλωθεί, μπορείτε να χτυπήσετε ένα παλαμάκι και να τους ζητήσετε να σταματήσουν και να ελέγξουν αν νομίζουν ότι καταλαμβάνουν όσο το δυνατόν περισσότερο χώρο. Αν όχι, ζητήστε τους να το έχουν στο νου τους. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε την οδηγία "πηγαίνετε πάντα εκεί όπου υπάρχει άδειος χώρος". Στο επόμενο βήμα, καλέστε τους συμμετέχοντες να "πάνε εκεί όπου υπάρχει όσο το δυνατόν λιγότερος χώρος". Με μια τέτοια οδηγία, οι συμμετέχοντες θα συγκεντρωθούν ενδεχομένως στο κέντρο της αίθουσας. Ζητήστε τους να συνεχίσουν να κινούνται ακόμη και όταν βρίσκονται πολύ κοντά ο ένας στον άλλο.

Δώστε προσοχή στους άλλους ανθρώπους:

Όταν ένα άτομο σταματά, όλοι πρέπει να σταματήσουν. Όταν ένα άτομο αρχίζει να περπατάει ξανά, όλοι πρέπει να περπατούν.

Βήμα 2: 10 λεπτά

Εξοικείωση με το σκοτάδι

Δημιουργήστε δυάδες. Σε κάθε δίδυμο, ένα άτομο θα πρέπει να κλείσει τα μάτια του, ενώ το άλλο άτομο θα πρέπει να το καθοδηγεί έχοντας τα χέρια τους σε επαφή. Ο οδηγός είναι υπεύθυνος να βεβαιωθεί ότι το ζευγάρι του είναι ασφαλές. Καλέστε τους να παίξουν με τα ύψη, τα επίπεδα κ.λπ. Κάντε το για 3 λεπτά και στη συνέχεια αλλάξτε ρόλους.

Βήμα 3: 45 λεπτά
Εμπλοκή με το φως, τη σκιά και το σκοτάδι

Ζητήστε από όλους να δημιουργήσουν νέα ζευγάρια. Σβήστε όλα τα φώτα και ενεργοποιήστε τους βιντεοπροβολείς. Βεβαιωθείτε ότι έχετε προβολές σε κάθε τοίχο. Ζητήστε από κάθε ζευγάρι να διαλέξει ένα σημείο μπροστά από τον προτζέκτορα και να παίξουν με τις σκιές τους. Κάντε το να διαρκέσει 5 λεπτά και μετά διακόψτε το.

Εξηγήστε στην ομάδα ότι σε κάθε ζευγάρι θα χρειαστούν έναν κινηματογραφιστή και κάποιον που θα κινείται. Ζητήστε από κάθε ζευγάρι να δημιουργήσει μια μικρή κινητική ακολουθία διάρκειας 20 λεπτών που να περιλαμβάνει μετατόπιση και αλλαγή κίνησης με το σώμα τους.

Ζητήστε τους να συνεχίσουν να παίζουν. Ενώ ο ένας/η μια χορεύει, είναι καλό ο κινηματογραφιστής να κινείται γύρω από τη σκιά του πρώτου. Ο μόνος κανόνας είναι ότι δεν πρέπει να κινηματογραφεί το σώμα του "χορευτή", αλλά πρέπει να καταγράφει μόνο τη σκιά του. Δεν υπάρχει χρονικός περιορισμός στη διάρκεια του βίντεο, αλλά συμβουλέψτε την ομάδα σας ότι το βίντεο που θα επιλέξουν και θα μοιραστούν ύστερα με την ομάδα δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 3 λεπτά.

Ενθαρρύνετε τους κινηματογραφιστές σας να κινηματογραφούν όταν τους βολεύει ή όταν κάτι ξεπηδάει στα μάτια τους ή στην εικόνα που βλέπουν στην οθόνη.
Ζητήστε τους μετά να αλλάξουν ρόλους.

Βήμα 4: 20 λεπτά
Προβάλετε τα βίντεο όλων. Δώστε θετική ανατροφοδότηση για κάθε προσπάθεια.

Κλείσιμο/Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση:
Συζητήστε με τους συμμετέχοντες πώς ένιωσαν με τη διαδικασία. Ένιωσαν ενδυναμωμένοι/ες; (10 λεπτά)

Παρατηρήσεις/Προσοχή σε:
⇒ https://www.youtube.com/watch?v=gdJjc6l6iII

Vision Image Board

Τύπος μεθόδου/ τεχνών που εμπλέκονται:
Εργαλείο για καθημερινή έμπνευση, το οποίο μας βοηθά να μετατρέψουμε τις επιθυμίες σε πραγματικότητα: στη ζωή, στις σχέσεις και στη δουλειά.

Tutorial Video

Υπόβαθρο μεθοδολογίας/ εισαγωγή:
Το vision board σας επιτρέπει να αφήσετε τη φαντασία σας να οργιάσει, να σκεφτείτε και να κατανοήσετε ό,τι θέλετε. Όσον αφορά το συγκεκριμένο θέμα, δηλαδή αυτό του σώματος, πρόκειται για το τι θέλετε να ακούσετε το σώμα σας να λέει, τι μηνύματα θα θέλατε να λαμβάνετε από την κοινωνία και τι θα θέλατε να νιώθετε μέσα από το σώμα σας. Έχοντας μια εικόνα μπροστά σας θα ενδυναμώσετε τα πράγματα που θέλετε για το σώμα σας.

Εταίρος οργανισμός:
ΜΟΗ

Αριθμός συμμετεχόντων:
10-15

Χρόνος/ Διάρκεια
1 ώρα (να συνδυαστεί με το "Ενσώματη εμπειρία και επικέντρωση στο σώμα" που παρουσιάζεται παρακάτω)

Απαιτήσεις χώρου και εξοπλισμού/υλικών:

- Δωμάτιο μεσαίου μεγέθους
- Χαρτόνια και χαρτιά διαφόρων μεγεθών και χρωμάτων
- Χαρτί Α4
- Στυλό, έγχρωμοι μαρκαδόροι
- Post-its
- Jamboard

Στόχοι/προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Εξάσκηση στην αυτογνωσία και τον αναστοχασμό
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης
- Επίγνωση του σώματός μας, αυτοαντίληψη
- Αναστοχασμός σχετικά με τους στόχους που επιτυγχάνονται χάρη στο σώμα μας

Πηγή/ Συγγραφή: Προσαρμογή του "This Body is Worthy" της Hannah Soyer

Βήμα 1 (15 λεπτά) - Ζέσταμα:
Δραστηριότητα προθέρμανσης (Ice-breaker): σχηματισμός κύκλου, ρίψη μπάλας. Ο συντονιστής αποφασίζει την πρώτη ερώτηση που πρέπει να απαντηθεί από τους συμμετέχοντες (π.χ. πώς σε λένε;) Έτσι αυτός/αυτή ξεκινάει πετώντας μια μπάλα τυχαία σε ένα άλλο άτομο στον κύκλο. Το άτομο που λαμβάνει την μπάλα, απαντά στην πρώτη ερώτηση. Αφού όλα τα άτομα που βρίσκονται στον κύκλο απαντήσουν στην πρώτη ερώτηση, ο συντονιστής κάνει τη δεύτερη ερώτηση (π.χ. ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό; / τι έφαγες για πρωινό;). Και ούτω καθεξής. Συμβουλές για τον συντονιστή: Κάντε απλές ερωτήσεις, μην κάνετε ευαίσθητες/βαθιές ερωτήσεις.

Βήμα 2 (10 λεπτά) - Ασφαλής χώρος:
Δώστε 5 λεπτά στους συμμετέχοντες να γράψουν σε post-it χαρτάκια τι χρειάζονται για να αισθάνονται ασφαλείς στο εργαστήριο. (π.χ. ενεργητική ακρόαση, όχι κριτική, κ.λπ.). Αφού τελειώσουν, ο συντονιστής τα διαβάζει σε όλη την αίθουσα, έτσι ώστε κάθε "κανόνας" να ακολουθείται από όλους στην ομάδα.
Επιθυμίες:

Επικέντρωση σώματος: θεωρία υποβάθρου
Το σώμα μας δίνει άμεση πρόσβαση στην ενσώματη εμπειρία και, με τον τρόπο αυτό, γίνεται τόπος μάθησης. Η εσωτερική ιδιοδεκτικότητα (η γνώση της κίνησης και της σύνθεσης του δικού μας ολοκληρωμένου σώματος) μας παρέχει πρόσβαση **στα συναισθήματα, τις αισθήσεις και τις επιθυμίες μας**. Η αναγνώριση αυτών των αισθητηριακών τρόπων γνώσης σημαίνει ότι αντιστεκόμαστε σε δυαδικές αντιθέσεις όπως υποκείμενο/αντικείμενο, νους/σώμα και φύση/πολιτισμός.

Τα σώματα δεν είναι απλώς δέρμα, μύες και οστά. - είναι πολιτικά πεδία μάχης.

Η επικέντρωση βρίσκεται στην καρδιά της πρακτικής του να είσαι συνειδητά στο σώμα σου.
Η επιστροφή στο κέντρο μας ανοίγει “χώρο” στο σώμα μας, παρέχοντας περισσότερες επιλογές για τις πράξεις και τις αποφάσεις μας.

Βήμα 3 (20 λεπτά):

Ανοιχτή συζήτηση: Προβληματιστείτε με την ομάδα σχετικά με τα αρνητικά μηνύματα που δεχόμαστε για το σώμα μας καθημερινά (μέσω του έργου της Hannah Soyer). Ο συντονιστής κάνει μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με το πώς η κοινωνία μας λέει ότι πρέπει να διορθωθούμε, να κρυφτούμε ή ότι έχουμε κάποια μέρη του σώματός μας που δεν είναι αρκετά καλά. Ζητήστε ύστερα από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια φράση σχετικά με το σώμα τους που να δηλώνει την αξία του. Δώστε τους 10 λεπτά για να σκεφτούν αυτή τη φράση.

Βήμα 4 (15 λεπτά):
Αφού αναλογιστείτε τα αρνητικά μηνύματα που παρουσιάστηκαν σχετικά με το σώμα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν το δικό τους vision board με εικόνες/φράσεις/φωτογραφίες που αντιπροσωπεύουν όλα τα μηνύματα που επιθυμούν να απευθύνουν στο σώμα τους. Μπορείτε να το κάνετε online με το Jamboard ή αλλιώς με χαρτιά. Είναι ελεύθεροι να επιλέξουν τα χρώματα, το σχήμα και το μέγεθος των υλικών.

Βήμα 5 (10 λεπτά σε ζευγάρια):
Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν το vision board που έχουν δημιουργήσει σε ζευγάρια.

Κλείσιμο/Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση:

Δραστηριότητα κλεισίματος και συζήτηση για την όλη εμπειρία του εργαστηρίου. **(15 λεπτά)**

- Η ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας αύξησε την ευαισθητοποίησή σας σχετικά με το πώς ορίζετε το σώμα σας;
- Ποιες προκλήσεις προέκυψαν από τη διαδικασία;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η άσκηση;

Παρατηρήσεις/Προσοχή σε:
Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να εκφραστούν με ασφάλεια ανάμεσα στους άλλους. Θυμηθείτε να δώσετε αυστηρά χρονοδιαγράμματα.

Αναφορές:
“This Body is Worthy” - https://www.thisbodyisworthy.com/ -

Ενσώματη εμπειρία και επικέντρωση στο σώμα

Τύπος μεθόδου/ τεχνών που εμπλέκονται:
Ενσώματη εμπειρία και επικέντρωση στο σώμα

Tutorial Video

Στόχοι/ προσδοκώμενα μαθησιακα αποτελέσματα:

- Εξάσκηση στην αυτογνωσία και τον αναστοχασμό
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης
- Επίγνωση του σώματός μας, αυτοαντίληψη

Πηγή/ Συγγραφή:
Isabella Mileti

Εταίρος οργανισμός:
ΜΟΗ

Αριθμός συμμετεχόντων:
10-15

Χρόνος / Διάρκεια:
1,5/2 ώρες - σε συνδυασμό με τη δραστηριότητα “Vision Board”

Απαιτήσεις χώρου και εξοπλισμού/υλικών:
Πρώτο μέρος:
Άσκηση 1: αυτοπροσωπογραφία στα τυφλά

- Λευκό χαρτί (A5)
- Μαρκαδόρος
- Καθρέφτης (ή εσωτερική κάμερα smartphone)

Άσκηση 2: "αυτοπροσωπογραφία στο σκοτάδι"

- Μαύρο χαρτόνι
- Λευκό μολύβι

Άσκηση 3: "πορτρέτο στα τυφλά"

- Δύο φύλλα χαρτιού ιχνογραφίας, μεγέθους A5
- Δύο χρωματιστά στυλό.

Δεύτερο μέρος:

- Λευκά χαρτιά
- Μαρκαδόρος
- φωτογραφίες οργάνων: καρδιά, πνεύμονες, εγκέφαλος, στομάχι, νεφρά

Πρώτο μέρος:

Σωματική επίγνωση του εαυτού, του εσωτερικού και του περιβάλλοντος χώρου

- Επικέντρωση του σώματός μας
- Αντίληψη του σώματός μας: αυτοπροσωπογραφία
- Το σώμα μας σε σχέση με τους άλλους: πορτρέτο

Επικέντρωση στο σώμα: θεωρητικό υπόβαθρο
Το σώμα μας δίνει άμεση πρόσβαση στην ενσάρκωση και, με τον τρόπο αυτό, γίνεται τόπος μάθησης. Η εσωτερική ιδιοδεκτικότητα (η γνώση της κίνησης και της σύνθεσης του δικού μας ολοκληρωμένου σώματος) μας παρέχει πρόσβαση στα συναισθήματα, τις αισθήσεις και τις επιθυμίες μας. Η αναγνώριση αυτών των αισθητηριακών τρόπων γνώσης σημαίνει ότι αντιστεκόμαστε σε δυαδικές αντιθέσεις όπως υποκείμενο/αντικείμενο, νους/σώμα και φύση/πολιτισμός.

Τα σώματα δεν είναι απλώς δέρμα, μύες και οστά, - είναι πολιτικά πεδία μάχης. Η επικέντρωση βρίσκεται στην καρδιά της πρακτικής του να είσαι συνειδητά στο σώμα σου.
Η επιστροφή στο κέντρο μας ανοίγει “χώρο” στο σώμα μας, παρέχοντας περισσότερες επιλογές για τις πράξεις και τις αποφάσεις μας.

Αισθήσεις
Βήμα 1 (15 λεπτά) - Προθέρμανση
Καθοδηγήστε τα άτομα που συμμετέχουν στην αντίληψη του σώματός τους: για να φτάσετε στην παρούσα στιγμή, προσπαθήστε να περιορίσετε την επίγνωσή σας στο επίπεδο των αισθήσεων. Παρατηρήστε τους χτύπους της καρδιάς σας, την αναπνοή σας, τη θερμοκρασία και τη μυϊκή σας ένταση. Ανάλογα με τις διαθέσιμες αισθήσεις σας, τι ακούτε, μυρίζετε, γεύεστε, αισθάνεστε και βλέπετε; Είναι η διάθεσή σας έντονα ή όχι; Διαχέεται ομοιόμορφα ή συγκεντρώνεται σε μια συγκεκριμένη περιοχή;

Βήμα 2 (10 λεπτά)
Ξεκινήστε με την πρακτική άσκηση, ετοιμάστε μια παρουσίαση για καλλιτέχνες που δουλεύουν με το σώμα: Yves Klein, Ana Mendieta, Marina Abramovic, Luigi Ontani και ούτω καθεξής.

Βήμα 3 (30 λεπτά)
Αντίληψη του σώματός μας: Αυτοπροσωπογραφία
1) Δημιουργία ενός πορτρέτου βασιζόμενοι στο ένστικτό σας και στις 5 αισθήσεις σας.
2)Δημιουργία πορτρέτων και αυτοπροσωπογραφιών με βάση το ένστικτο.

Άσκηση 1 "Αυτοπροσωπογραφία στα τυφλά"
Η άσκηση είναι να φτιάξετε το δικό σας αυτοπορτρέτο, κοιτάζοντας τον εαυτό σας στον καθρέφτη. Πρέπει να ακολουθήσετε μόνο δύο κανόνες:

- Ποτέ μην κοιτάτε το χαρτί (κρατήστε τα μάτια σας καρφωμένα στον καθρέφτη).
- Προσπαθήστε να μην σηκώσετε το στυλό από το χαρτί.

Άσκηση 2 "Αυτοπροσωπογραφία στο σκοτάδι"
Η άσκηση συνίσταται στη δημιουργία του αυτοπορτρέτου σας, κρατώντας τα μάτια σας κλειστά. Για να σχεδιάσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, αγγίξτε το πρόσωπό σας ενώ σχεδιάζετε με το άλλο σας χέρι.

Το σώμα μας σε σχέση με τους άλλους: πορτρέτο
- Για να απελευθερωθεί το σχέδιο από τις προσδοκίες του αποτελέσματος.

Άσκηση 3 "Πορτρέτο χωρίς να κοιτώ"
(σε ζευγάρια)

Η άσκηση συνίσταται στην απεικόνιση του ατόμου που κάθεται απέναντί σας. Πρέπει να ακολουθήσετε τους ίδιους δύο κανόνες όπως και πριν:
- Ποτέ μην κοιτάτε το χαρτί (κρατήστε τα μάτια σας καρφωμένα στο πρόσωπο του άλλου).
- Προσπαθήστε να μην σηκώσετε το στυλό από το χαρτί.

Το ζευγάρι φτιάχνει τα δύο πορτρέτα ταυτόχρονα.
→ στο τέλος μπορείτε ακόμη και να βάλετε τα δύο φύλλα το ένα πάνω στο άλλο και να παρατηρήσετε το αποτέλεσμα μαζί!

Δεύτερο μέρος
Συναισθήματα
Βήμα 4 (20 λεπτά)

Ενσάρκωση (embodiment): Ξεκινήστε το δεύτερο μέρος με την παρουσίαση της έννοιας της ενσάρκωσης και εξηγήστε γιατί το σώμα μας δεν είναι ουδέτερο αλλά κοινωνικοποιημένο. Αν θέλετε, μπορείτε να εστιάσετε σε αυτά τα τρία στοιχεία: μήκος = αξιοπρέπεια, πλάτος = ανήκειν, βάθος = χρόνος.

Βήμα 5 (20 λεπτά)
Μοιραστείτε μια παρουσίαση σχετικά με τα συναισθήματα:

- Τι είναι τα συναισθήματα;
- Ποιες οι λειτουργίες τους;
- Εξηγήστε τι είναι: ο θυμός, ο φόβος, η λύπη, η χαρά, η αηδία, η έκπληξη.
-

Βήμα 6 (20 λεπτά)
Φάση συγγραφής, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα:

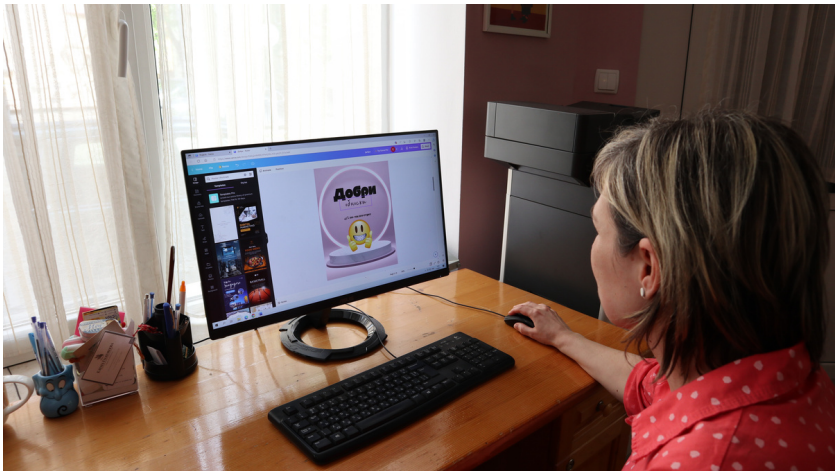
- να γράψει μια ανάμνηση που σχετίζεται με καθένα από αυτά τα συναισθήματα, συνδεδεμένη με το σώμα του
- να επισημάνει μία μόνο λέξη για κάθε ιστορία
- για κάθε λέξη ή επεισόδιο, ζητήστε από τον συμμετέχοντα να εντοπίσει ένα όργανο (π.χ. καρδιά, στομάχι κλπ) που σχετίζεται με αυτό (μπορείτε να φέρετε μαζί σας κάποιες εικόνες και να τους ζητήσετε να το επιλέξουν)
- ζητήστε τους να νιώσουν τα συναισθήματά τους στο σώμα τους: πχ. όταν είστε ευτυχισμένοι, ποιο μέρος του σώματός σας εμπλέκεται; Που το νιώθετε στο σώμα σας;

Κλείσιμο/Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση:
Δραστηριότητα κλεισίματος και συζήτηση για την όλη εμπειρία του εργαστηρίου. **(15 λεπτά)**

- Η ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας αύξησε την ευαισθητοποίησή σας σχετικά με το πώς ορίζετε το σώμα σας;
- Ποιες προκλήσεις προέκυψαν κατά τη διαδικασία;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η άσκηση;

Παρατηρήσεις/Προσοχή σε:
Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να εκφραστούν με ασφάλεια ανάμεσα στους άλλους. Θυμηθείτε να δώσετε αυστηρά χρονοδιαγράμματα.

Ψηφιακό κολάζ



Τύπος μεθόδου/ τεχνών που εμπλέκονται:
Ψηφιακές τέχνες

Εταίρος οργανισμός:
Animus Association

Tutorial Video

Αριθμός συμμετεχόντων:
6-12

Υπόβαθρο μεθοδολογίας/ εισαγωγή:
Η "ρητορική μίσους" αποτελεί ένα αυξανόμενο πρόβλημα για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών, αλλά ιδιαίτερα για τους νέους που συναντούν καθημερινά τέτοιο περιεχόμενο, όχι μόνο στο αναλογικό τους περιβάλλον, αλλά και μέσω των διαδικτυακών τους συναναστροφών. Παρόλο που ένα περιστατικό "ρητορικής μίσους" μπορεί να προκαλέσει σοβαρή στεναχώρια, είναι επίσης μια ευκαιρία να αποκρούσουμε τέτοια σχόλια, αναγνωρίζοντας το θέμα που θίγεται και προσφέροντας διαφορετικές ερμηνείες. Ενώ αυτό εξακολουθεί να αποτελεί έναν τρόπο αποδοχής και αναγνώρισης της κριτικής που δέχεται κάποιος, είναι επίσης ένας τρόπος να αλλάξει η αφήγηση και να μετακινηθεί η εστίαση από την πρόθεση να επικοινωνήσει μίσος ή γελοιοποίηση, χωρίς να υποκινήσει περαιτέρω εχθρότητα. Η πρακτική αυτή έχει σχεδιαστεί για να μετατρέψει τα προσβλητικά σχόλια σε μια παραγωγική διέξοδο.

Χρόνος/ Διάρκεια:
3-4 ώρες

Απαιτήσεις χώρου και εξοπλισμού/ υλικών:

1. Υπολογιστής, tablet, laptop, κινητό τηλέφωνο
2. Μαρτυρίες από περιστατικά ρητορικής μίσους

Στόχοι/ προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:
Εκμάθηση της ανάλυσης καταστάσεων body-shaming μέσα από πολλαπλές οπτικές γωνίες
Προβληματισμός σχετικά με τη "ρητορική μίσους" ως μορφή body-shaming που επιτρέπει διαφορετικές ερμηνείες.
Προώθηση της αποδοχής με τη μετατροπή προσβλητικών δηλώσεων σε έξυπνα, σατιρικά ή αστεία “αντι-σχόλια”.

Πηγή/ Συγγραφή:
Elena Golemeeva and Margarita Rafailova

Φάση 1- Προθέρμανση

Χρησιμοποιήστε μια δραστηριότητα που δεν σχετίζεται με το κύριο θέμα του εργαστηρίου. Κάτι απλό και ενεργητικό για την προθέρμανση των συμμετεχόντων και την εμπλοκή τους στην ομαδική δραστηριότητα. Εάν τα άτομα δεν είναι εξοικειωμένα μεταξύ τους, η άσκηση μπορεί να περιλαμβάνει τη γνωριμία μεταξύ τους (π.χ. άσκηση: Δύο αλήθειες και ένα ψέμα). Ο στόχος είναι οι συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους με έναν εύκολο και διασκεδαστικό τρόπο, ενώ παράλληλα δημιουργείται χώρος για θετικές προθέσεις.

Φάση 2- Σύντομη εισαγωγή του θέματος "ρητορική μίσους"

Εισαγωγή του κύριου θέματος του εργαστηρίου - "Body-shaming μέσω της ρητορικής μίσους". Πολύ γενική συζήτηση γύρω από την ιδέα, τη στάση ή/και την εμπειρία τους με την "ομιλία μίσους".

Φάση 3- Οδηγίες

Δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες/ουσες θα κληθούν να δημιουργήσουν μια αφίσα με ένα σύνθημα που αντισταθμίζει τα σχόλια της ρητορικής μίσους, θα τους προσφερθούν βασικά πρότυπα και κανόνες για τη δημιουργία μιας τέτοιας αφίσας. Για παράδειγμα, συζήτηση σχετικά με τα αντισταθμιστικά στοιχεία που πρέπει να συμπεριληφθούν στην αφίσα, τις γραμματοσειρές που χρησιμοποιούνται, τις εικόνες, τα χρώματα, τα σχήματα κ.λπ. Αυτό είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης για όσους δεν έχουν εμπειρία στη δημιουργία τέτοιου περιεχομένου.

Φάση 4- Μαρτυρίες

Μετά από αυτό, στην ομάδα θα παρουσιαστούν μαρτυρίες/προσωπικές αφηγήσεις ανθρώπων που έχουν υποστεί "ρητορική μίσους". Κάθε συμμετέχων/ουσα θα επιλέξει μία μαρτυρία και το πρώτο πράγμα που έχει να κάνει είναι να σκεφτεί ένα αντι-σχόλιο, ένα σλόγκαν που να μετατρέπει την προσβολή σε κάτι καινούργιο που μπορεί να είναι αστείο ή να προσφέρει μια διαφορετική οπτική γωνία. Οι συμμετέχοντες μπορούν να χωριστούν σε διάφορες ομάδες των 3-4 ατόμων προκειμένου να κάνουν καταιγισμό ιδεών και να συζητήσουν. Ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να βοηθήσει στη διαδικασία, εάν είναι απαραίτητο.

Φάση 5- Πλοήγηση, βοήθεια, συντονισμός της διαδικασίας
Στους συμμετέχοντες θα παρουσιαστεί ο ιστότοπος Canva.com που επιτρέπει τη δημιουργία αφίσας που θα είναι δωρεάν προς λήψη, με φιλικό προς το χρήστη τρόπο. Η πλατφόρμα είναι κατάλληλη για αρχάριους, ενώ παράλληλα προσφέρει ποικίλες επιλογές. Εδώ είναι σημαντικό για τον συντονιστή να παρακολουθεί τη διαδικασία, να βεβαιώνεται ότι οι συμμετέχοντες εμμένουν στην κύρια εργασία και λαμβάνουν τεχνική βοήθεια εάν χρειαστεί.

Φάση 6- Συζήτηση
Μόλις όλοι είναι έτοιμοι με το τελικό τους προϊόν, ο συντονιστής θα ανοίξει μια συζήτηση σχετικά με την όλη διαδικασία και το σκεπτικό για τη δημιουργία της αφίσας.

Φάση 7- Ανατροφοδότηση
Στο τέλος, οι συμμετέχοντες θα ερωτηθούν για τη γνώμη τους σχετικά με το εργαστήριο όσον αφορά το τι τους άρεσε, τι μπορεί να αλλάξει/ βελτιωθεί και τι είναι αυτό που θα πάρουν μαζί τους μετά το εργαστήριο.

Κλείσιμο/Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση:
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες και συμμετέχουσες στο τέλος της δραστηριότητας μέσω ανοιχτής συζήτησης.

Παρατηρήσεις/Προσοχή σε:
Η πρακτική αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί επίσης χειρωνακτικά, με την κατασκευή κλασικών (χάρτινων) αφισών, με τη χρήση τεχνικών χειροτεχνίας, με τη ζωγραφική ή το σκίτσο. Το μειονέκτημα, ωστόσο, της μη χρήσης ψηφιακών εργαλείων είναι ότι αυτό μπορεί να είναι περιοριστικό ή αποθαρρυντικό για τα άτομα που δεν έχουν καλλιτεχνικές ικανότητες.

Μάσκες

Τύπος μεθόδου/ τεχνών που εμπλέκονται:
Τέχνη και χειροτεχνία

Εταίρος οργανισμός:
Animus Association

Tutorial Video

Αριθμός συμμετεχόντων:
6-12

Υπόβαθρο μεθοδολογίας/ εισαγωγή:

Μια μορφή προβολικής τεχνικής που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να προβάλουν τα συναισθήματα και τις ιδέες τους μέσω της δημιουργικότητας (στην προκειμένη περίπτωση φτιάχνοντας μάσκες). Αυτή η τεχνική επιτρέπει μια πολύ πιο αυθόρμητη και χωρίς λογοκρισία έκφραση, και ακολουθούμενη από μια σειρά καθοδηγητικών ερωτήσεων για προβληματισμό επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν την αυτογνωσία τους. Η προσπάθεια να γνωρίσει και να κατονομάσει κανείς τις πτυχές της προσωπικότητάς του στην ποικιλομορφία τους, επιτρέπει την αποδοχή και την ολοκλήρωση. Μια τέτοια πρακτική δεν μπορεί βέβαια να υποκαταστήσει τις μεθόδους εργασίας που οδηγούν στη συνειδητοποίηση των βαθύτερων περιεχομένων που είναι ασυνείδητα. Είναι όμως μια μέθοδος που θα υποδείξει προς την κατεύθυνση του αναστοχασμού και θα ανοίξει ένα θέμα σημαντικό για όλους.Η ντροπή είναι εκείνη η εμπειρία που μας κάνει να αισθανόμαστε εκτεθειμένοι, επιτηρούμενοι και κρινόμενοι, προκαλώντας μας να κρύψουμε από τον εαυτό μας αλλά και από τους άλλους εξωτερικά ή εσωτερικά μας χαρακτηριστικά. Οι μάσκες εν προκειμένω χρησιμεύουν ως κάλυψη. Συχνά, στεκόμενοι πίσω από μια μάσκα, κερδίζουμε την ελευθερία να εκφράσουμε μια πτυχή/συναίσθημα/ιδέα που μπορεί να βιώνεται ως μη αποδεκτό (από τους άλλους, αλλά και από τον εαυτό μας). Τι θα γινόταν αν δημιουργούσαμε μια μάσκα που να δείχνει το πρόσωπο ενός ατόμου που δεν ντρέπεται για τον εαυτό του. Θα συνεχίσει να είναι μια μάσκα ή μπορεί να είναι μια προσπάθεια όλων των εμπλεκομένων να απεικονίσουν και αυτό που συνήθως παραμένει κρυφό;

Μάσκες

Στόχοι/προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:
-Αναγνώριση των επιμέρους πτυχών της προσωπικότητας (εξωτερικά ή εσωτερικά χαρακτηριστικά) που συνδέονται με το αίσθημα της ντροπής.
-Κατανόηση της έκφρασης και των συνεπειών της ντροπής.
-Επαφή με την αυθεντικότητα του ατόμου και την ποικιλομορφία της.

Χρόνος/ διάρκεια:
3-4 ώρες

Απαιτήσεις χώρου και εξοπλισμού/ υλικών:
Ελεύθερος χώρος, κουτιά, κράνη (που θα χρησιμεύσουν ως βάση για την κατασκευή της μάσκας)- ψαλίδι, κόλλα, πλαστελίνη, χαρτί, μαλακά κομμάτια, μαρκαδόροι, ταινία, πούλιες, φτερά και ό,τι άλλο μπορείτε να σκεφτείτε.

Πηγή/ Συγγραφή:
Elena Golemeeva and Margarita Rafailova

Βήμα 1: Η δραστηριότητα ξεκινά με μια σύντομη προθέρμανση.

Βήμα 2: Τοποθετήστε τα υλικά στη μέση της αίθουσας. Όσο μεγαλύτερη ποικιλία υπάρχει τόσο πιο πλούσιο μπορεί να είναι το τελικό αποτέλεσμα.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τη δική τους μάσκα με θέμα "Ένα άτομο που δεν ντρέπεται για τον εαυτό του".

Βήμα 3.: Ανοίξτε μια συζήτηση ζητώντας τους να σκεφτούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ποιες μάσκες χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας ζωή, με τους ανθρώπους γύρω μας; Τι κρύβουμε πίσω από αυτές; Γιατί τις χρειαζόμαστε;

Σημείωση: Αν νομίζετε ότι είναι κατάλληλο για την ομάδα, μπορείτε να εμβαθύνετε τη συζήτηση δίνοντας ένα παράδειγμα: Τον φόβο της απόρριψης, της εγκατάλειψης, της κρίσης.

Πώς φερόμαστε στους εαυτούς μας; Είναι εφικτή η ιδανική εκδοχή που έχουμε επιλέξει για τον εαυτό μας;
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να κλείσετε τη συζήτηση συνοψίζοντας τις σκέψεις της ομάδας.

Βήμα 4:
Τέλος, αν οι συμμετέχοντες/ουσες το επιθυμούν, μπορούν να επιλέξουν ονόματα για τις μάσκες τους ή να γράψουν μια σύντομη περιγραφή που θα συνοδεύει τις μάσκες τους σε μια έκθεση ή μια παρέλαση.

Κλείσιμο/Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση:
Κάθε συμμετέχων/ουσα έχει την ευκαιρία να μοιραστεί ένα πράγμα που είναι καινούργιο για τον ίδιο και που θα κρατήσει μετά από αυτό το εργαστήριο.

Παρατηρήσεις/Προσοχή σε:
Συνεχίστε με την ομάδα και καθορίστε το βάθος της συζήτησης γύρω από αυτό το θέμα. Οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να μοιραστούν συγκεκριμένα παραδείγματα για το τι κρύβεται πίσω από τη μάσκα τους, αρκεί να το σκεφτούν για τον εαυτό τους.

Αναφορές:
https://artincontext.org/mask-artists/

Χορεύοντας τον εαυτό μου

Τύπος μεθόδου/ τεχνών που εμπλέκονται:
Χορός, κινητικός αυτοσχεδιασμός

Tutorial Video

Υπόβαθρο μεθοδολογίας/ εισαγωγή:
Η κίνηση του σώματος, ο χορός ως διαδικασία χωρίς στερεότυπα και η δημιουργία μιας πρωτότυπης ακολουθίας κινήσεων μπορεί να αποτελέσει έναν βιωματικό τρόπο για να συνδεθεί κανείς με το σώμα του, να ανακτήσει τον έλεγχο και να συνειδητοποιήσει το σώμα ως μέσο έκφρασης και επικοινωνίας. Αυτή η χορευτική εμπειρία μπορεί να γεμίσει τους ανθρώπους με αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, ο χορός είναι ένας δημιουργικός τρόπος μη λεκτικής επικοινωνίας που βοηθά τους ανθρώπους να εκφράσουν, μέσω της κίνησης, πράγματα για τα οποία πιθανόν να ντρέπονται ή να φοβούνται να πουν με λόγια. Ο χορός, ειδικά όταν περιλαμβάνει αυτοσχεδιασμό και επομένως αυθεντική έκφραση, μπορεί να είναι μια πολύ απελευθερωτική εμπειρία..

Εταίρος οργανισμός:
ΣΜουΘ

Αριθμός συμμετεχόντων
:Οποιοσδήποτε

Χρόνος/ Διάρκεια:
60-90 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου και εξοπλισμού/ υλικών:
Μεγάλος άνετος χώρος με δυνατότητα χρήσης μουσικής

Χορεύοντας τον εαυτό μου

Στόχοι/προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Ενεργοποίηση του σώματος
- Επίγνωση του σώματος
- Βελτίωση της αυτογνωσίας
- Βελτίωση της αυτο-αντίληψης για το σώμα και τις εκφραστικές δυνατότητές του
- Έκφραση μέσω του σώματος και της κίνησης
- Επίγνωση και έκφραση των συναισθημάτων για το σώμα
- Δημιουργία μιας αίσθησης απελευθέρωσης των σκέψεων και του σώματος

Πηγή/ Συγγραφή: Δέσποινα Μπουνίτση

Βήμα 1: Ζέσταμα

Κάντε μια προθέρμανση του σώματος για να ενεργοποιήσετε και να βοηθήσετε τα άτομα που συμμετέχουν να συνδεθούν με το σώμα τους. Μπορείτε πρώτα να εστιάσετε στην αναπνοή και στη συνέχεια να προτείνετε μικρές περιστροφές σε διάφορα μέρη του σώματος. Μπορείτε να ενθαρρύνετε την ομάδα να κινηθεί ελεύθερα ανακαλύπτοντας τον χώρο και τις δυνατότητές του, τις διαφορετικές διαδρομές μεταξύ άλλων σωμάτων και την οπτική επαφή με τους άλλους. Μπορείτε ακόμη να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να αυξάνουν και να μειώνουν σταδιακά την ταχύτητα της κίνησης προκειμένου να ενεργοποιήσουν ακόμη περισσότερο το σώμα τους.

Βήμα 2 : Βρίσκω τη “σφαίρα” μου

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τεντωθούν έτσι ώστε το σώμα τους να καταλαμβάνει όσο το δυνατόν περισσότερο χώρο και στη συνέχεια να συρρικνωθούν έτσι ώστε το σώμα τους να καταλαμβάνει όσο το δυνατόν λιγότερο χώρο. Επαναλάβετε 3 έως 4 φορές, προτρέποντας όσους και όσες συμμετέχουν να συνειδητοποιήσουν το σώμα τους στο χώρο και να φανταστούν ότι περιβάλλονται από μια φανταστική "σφαίρα", μια φούσκα που είναι ο προσωπικός, ασφαλής, φανταστικός τους χώρος. Ο καθένας έχει τη δική του σφαίρα. Ζητήστε τους να δοκιμάσουν να κινηθούν με την ιδέα της "σφαίρας" για να συνειδητοποιήσουν τα όρια του προσωπικού τους χώρου ανάμεσα στα άλλα σώματα.

Βήμα 3 : Κινηθείτε εντός της “σφαίρας”

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες ως εξής:

"Βρείτε ένα σημείο στο χώρο όπου αισθάνεστε καλά και σταματήστε εκεί. Συνεχίστε να έχετε την αίσθηση της "σφαίρας". Κινηθείτε ελεύθερα, προσπαθώντας με τον δικό σας προσωπικό τρόπο να ανακαλύψετε τα όρια του χώρου, τα όρια της "σφαίρας" σας. Προσπαθήστε να αλλάξετε την ταχύτητα με την οποία κινείστε, καθώς και να κινηθείτε σε διαφορετικά επίπεδα".

Όποιος/α συντονίζει, μπορεί να προτείνει στα άτομα που συμμετέχουν να κλείσουν τα μάτια τους, αν νιώθουν άνετα με αυτό. Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά να αντιδράσουν με την κίνηση του σώματός τους στις ιδέες και τις λέξεις που δίνονται.

Παράδειγμα:
Πώς θα έδειχνε το σώμα σας την αγάπη, τον πόνο, την ελευθερία, το φόβο, την επιθυμία, την αμηχανία, τη ντροπή, τη δύναμη, την αλλαγή, την ηρεμία, το θυμό, τη σχέση, την ανάγκη;
Όταν αισθανθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν αρχίσει να εκφράζονται μέσω του σώματός τους, ζητήστε τους να βρουν μια άνετη θέση (να καθίσουν ή να ξαπλώσουν), να σας εμπιστευτούν για τα επόμενα λεπτά και να ακολουθήσουν τις οδηγίες σας. Μπορούν να κρατήσουν τα μάτια τους κλειστά, αν νιώθουν άνετα με αυτό.

Βήμα 4: Το σώμα απαντά
Σε αυτό το ασφαλές περιβάλλον, ο/η συντονιστής/τρια τους ζητά να απαντήσουν στις ερωτήσεις με το σώμα και την κίνησή τους. Τους ενθαρρύνει να είναι ειλικρινείς, να εμπιστευτούν την κίνηση του σώματός τους και να προσπαθήσουν να ενσωματώσουν τις ιδέες τους στην κίνησή τους.

Ερωτήσεις :
- Συγκρίνετε το σώμα σας με άλλα σώματα; Τι αισθάνεστε όταν το κάνετε;
- Έχετε απολογηθεί για το σώμα σας; Πώς αισθανθήκατε;
-Τι κάνει το σώμα σας ή μέρος του σώματός σας όταν νιώθετε ντροπή γι' αυτό; Πώς αντιδρά;
- Τι θα λέγατε στο σώμα σας αν ήσασταν απαλλαγμένοι από τη ντροπή;
Ο συντονιστής δίνει χρόνο στους συμμετέχοντες, ευκαιρίες για επανάληψη και τους βοηθά να νιώσουν ελεύθεροι να απαντήσουν ό,τι επιθυμούν.

Βήμα 5: Η χορογραφία μου
Η καθοδήγηση παρακάτω μπορεί να έχει ως εξής:
"Επαναλαμβάνω στο μυαλό μου ξανά και ξανά τις κινήσεις - απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα. Τις βάζω στη σειρά που επιθυμώ. Προσπαθώ να επεκτείνω την κίνησή μου. Αρχίζω να κινούμαι με την ακολουθία αυτών των τεσσάρων κινήσεων - απαντήσεων. Μπορώ σιγά σιγά να ανοίξω τα μάτια μου και να κινηθώ πιο έντονα, ακολουθώντας αυτή τη νέα προσωπική χορογραφία".

Βήμα 6: Εξέλιξη και σύνθεση

Όποιος και όποια θέλει μπορεί να παρουσιάσει στην ομάδα τη χορογραφία που δημιούργησε και ίσως να μοιραστεί τις σκέψεις που αντανακλώνται σε αυτήν. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συνθέσουν δημιουργικά μικρές προσωπικές χορογραφίες με μεγαλύτερες χορογραφικές μορφές για καλλιτεχνική χρήση και επικοινωνία.

Κλείσιμο/Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση:
Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας;
Τι σκέψεις κάνετε καθώς φεύγετε σε σχέση με το σώμα;
Αισθανθήκατε ότι υπήρξε κάποια αλλαγή στη σκέψη σας;

Παρατηρήσεις/Προσοχή σε:
Εμπιστοσύνη:
Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί από την αρχή ένα κλίμα ηρεμίας και ασφάλειας. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας εμπιστευτούν και να σας ακολουθήσουν με τον δικό τους τρόπο, εφόσον αισθάνονται άνετα. Τονίστε ότι δεν υπάρχει σωστό και λάθος και ότι ο καθένας μπορεί να αντιδράσει με τον δικό του προσωπικό τρόπο στις οδηγίες.

Συνεχής ροή:
Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μην διακόπτουν, αν είναι δυνατόν, για να δημιουργηθεί μια κοινή αίσθηση ροής. Ωστόσο, αν αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε δυσκολία, μπορούν να αποχωρήσουν από τη διαδικασία διακριτικά ανά πάσα στιγμή χωρίς να διακόψουν τους άλλους. Εάν συμβεί αυτό, ο συντονιστής συνιστάται να τους βοηθήσει να επανέλθουν στη διαδικασία, εάν το επιθυμούν.

Ηρεμία:
Θεωρείται χρήσιμο η όλη διαδικασία να συνοδεύεται από ήρεμη μουσική σε χαμηλή ένταση και η φωνή του διαμεσολαβητή να είναι δυνατή, καθαρή και ταυτόχρονα ήρεμη. Επιπλέον, οι οδηγίες πρέπει να είναι απλές, να επαναλαμβάνονται όσες φορές χρειάζεται και να αφήνουν χρόνο στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τη δική τους κίνηση.

Χορεύοντας το φως

Τύπος μεθόδου/ τεχνών που εμπλέκονται:
Κίνηση/Χορός &
Καθοδηγούμενος διαλογισμός

Εταίρος οργανισμός:
ΣΜουΘ

Tutorial Video

Αριθμός συμμετεχόντων:
Οποιοσδήποτε

Χρόνος/ Διάρκεια:
60-90 λεπτά

Υπόβαθρο μεθοδολογίας/ εισαγωγή:
Η κίνηση και ο χορός μπορούν να αποτελέσουν ισχυρά μέσα και εμπειρίες όσον αφορά την αποδοχή του σώματος- ο ενσώματος χαρακτήρας τους, επιτρέπει στους χορευτές και στις χορεύτριες να βιώσουν συναισθήματα και αισθήσεις (όπως ντροπή, αμηχανία, αλλά και υπερηφάνεια, αυτοπεποίθηση) σχετικά με το σώμα τους με/πάνω στο σώμα τους άμεσα και χωρίς καμία διαμεσολάβηση/λογική εξήγηση. Ο χορός μπορεί επίσης να δώσει στα άτομα το πλαίσιο και τα μέσα για να μετασχηματίσουν τυχόν αρνητικά συναισθήματα/αντιλήψεις για το σώμα τους σε μια δημιουργική διαδικασία (και ενδεχομένως σε ένα καλλιτεχνικό αποτέλεσμα) ευαισθητοποίησης, κατανόησης και διαπραγμάτευσης αυτών των συναισθημάτων. Επιπλέον, κάνοντας ένα βήμα για να εκθέσετε το σώμα σας -μόνοι σας ή μπροστά σε άλλους- και να χορέψετε είναι ήδη ένα βήμα προς την αποδοχή του σώματος- οι άνθρωποι με μια αρνητική αφήγηση για το σώμα τους τείνουν να το κρύβουν και να το περιορίζουν. Ο χορός είναι μια εφαρμοσμένη διαδικασία και όχι μια θεωρητική. Το να επιτρέπεις και να προσκαλείς τον εαυτό σου να διευρύνει το σώμα και να το κινεί ενεργά "κατακτώντας" τον χώρο και τον χρόνο, ξεπερνώντας ή τουλάχιστον αντιμετωπίζοντας τον φόβο και τη ντροπή, μπορεί να είναι απελευθερωτικό και ακόμη και θεραπευτικό. Θα μπορούσαμε να το συνοψίσουμε αδρά ως εξής: όποιος χορεύει πρέπει να αποδεχτεί το σώμα του ενεργητικά σε κάποιο βαθμό.

Χορεύοντας το φως

Απαιτήσεις χώρου και εξοπλισμού/ υλικών:
Μεγάλος χώρος για να χορεύετε και να μπορείτε να ξαπλώνετε
Προαιρετικά: στρώματα γιόγκα, μαξιλάρια
Μουσική

Πηγή/ Συγγραφή:
Δήμητρα Ζαχαρούλη

Στόχοι/ προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:
-Εξερεύνηση της αίσθησης που έχουμε για το σώμα μας και των διαφορετικών αισθήσεων που έχουμε για τα διάφορα μέρη του σώματος
- "Διαπραγμάτευση" και συμφιλίωση με τα μέρη του σώματος και με ολόκληρο το σώμα μας
-Διευκόλυνση της αποδοχής των συναισθημάτων μας για το σώμα μας

Βήμα 1: Ζέσταμα - συνειδητοποίηση του σώματος και κινητοποίηση (15 λεπτά)
Ξεκινήστε σε έναν κύκλο και κάντε μια σύντομη προθέρμανση όλων των μερών του σώματος: ξεκινήστε από την επίγνωση της αναπνοής, στη συνέχεια προσθέστε την οδηγία να κινείται αργά και απαλά το ένα μέρος του σώματος μετά το άλλο: κεφάλι, ώμοι, χέρια, θώρακας, λεκάνη, γόνατα, πόδια.
Στη συνέχεια, καλέστε τα άτομα που συμμετέχουν να βγουν από τον κύκλο και να αρχίσουν να κινούνται στον χώρο. Δώστε την οδηγία ότι το πρώτο βήμα για να φύγουν από τον κύκλο ξεκινάει από τα πόδια και δώστε τους λίγο χρόνο να κινηθούν. Στη συνέχεια, καλέστε τους να δοκιμάσουν να ξεκινήσουν την κίνησή τους από διαφορετικά μέρη του σώματός τους: από το γόνατο ή το χέρι, τον αγκώνα, τη λεκάνη, το κεφάλι, τα μάτια, το αυτί κ.ο.κ. Λάβετε υπόψη σας την ομάδα-στόχο σας, καθώς διαφορετικά είδη αναπηρίας ή ακρωτηριασμένοι μπορεί να χρειάζονται κάποια βοήθεια στο να φανταστούν αυτό το μέρος του σώματός τους να ηγείται μιας κίνησης. Αφήστε τους, υπό τον ήχο της μουσικής της επιλογής σας, να κινηθούν στο χώρο σαν το συγκεκριμένο μέρος του σώματος να ηγείται της κίνησής τους και όλα τα άλλα μέρη να ακολουθούν. Σταδιακά, καλέστε τους να επιβραδύνουν μέχρι να βρουν ένα ωραίο σημείο για να σταματήσουν και να σταθούν.

Βήμα 2: Καθοδηγούμενος διαλογισμός (20 λεπτά)
Στο σημείο που έχουν επιλέξει, μπορούν να ξαπλώσουν ή να καθίσουν σε μια άνετη θέση. Ενημερώστε τους ότι θα περάσουν αρκετή ώρα σε αυτή την παύση, οπότε μπορούν να πάρουν το χρόνο τους για να βρουν την πιο άνετη θέση για αυτούς, ίσως χρησιμοποιώντας μαξιλάρια ή άλλα αντικείμενα στήριξης ή τοίχους. Υπενθυμίστε τους ότι αν νιώσουν άβολα ή κουραστούν από τη στάση που επέλεξαν, μπορούν να αλλάξουν τη θέση τους ή να βγουν από τη διαδικασία χωρίς να ενοχλήσουν τους άλλους. Ίσως ζεσταίνονται μετά την προθέρμανση, αλλά συμβουλέψτε τους να φορέσουν άλλο ένα στρώμα ρούχων, καθώς ο διαλογισμός θα τους κάνει τη θερμοκρασία τους να πέσει, ανάλογα με τη θερμοκρασία του χώρου.
Μπορείτε να παίξετε κάποια χαλαρωτική μουσική με ήπιους ή φυσικούς ήχους, καθώς ΄βολεύονται στη στάση τους.

Στη συνέχεια καθοδηγήστε την ομάδα κάπως έτσι:
"Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας, αν δεν σας πειράζει. Το πρώτο πράγμα που θέλω να σας ζητήσω είναι να αρχίσετε να αδειάζετε το μυαλό σας. Είναι εντελώς φυσικό το μυαλό μας να μη σταματάει ποτέ να σκέφτεται, αλλά για τα επόμενα λεπτά προσπαθήστε να απελευθερώσετε όλες τις σκέψεις σας. Αν δεν μπορείτε να αδειάσετε τις σκέψεις σας, δοκιμάστε να ανοίξετε τα μάτια σας και να τα κλείσετε ξανά. Μπορείτε να ανοίγετε και να κλείνετε τα μάτια σας όσες φορές θέλετε, μέχρι να νιώσετε ότι τα βλέφαρά σας προτιμούν να παραμείνουν κλειστά. Τότε, νιώστε αυτά τα βλέφαρα να γίνονται πιο βαριά και πιο μαλακά, νιώστε ολόκληρο το κεφάλι σας να πέφτει πιο βαρύ προς το έδαφος.

Εστιάστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας: κάθε φορά που εισπνέετε, όλο το σώμα σας αισθάνεται πιο ελαφρύ, κάθε φορά που εκπνέετε όλο το σώμα αισθάνεται πιο μαλακό και πέφτει πιο βαρύ στο έδαφος. Προσπαθήστε να φανταστείτε αυτό το έδαφος και το περιβάλλον γύρω σας: τώρα βρίσκεστε στο ιδανικό σας μέρος. Καθώς συνεχίζετε να κάνετε το σώμα σας πιο μαλακό και πιο βαρύ με κάθε εκπνοή, δοκιμάστε να αισθανθείτε όλες τις λεπτομέρειες αυτού του ιδανικού τόπου. Πού βρίσκεται; Είναι ένα πραγματικό μέρος ή φανταστικό; Τι υπάρχει γύρω σας; Είναι μέρα ή νύχτα; Από πού έρχεται το φως; Πώς είναι η θερμοκρασία; Μπορείτε να ακούσετε κάτι; Μυρίζετε κάτι; Πώς είναι η επιφάνεια στην οποία βρίσκεστε; Είστε μόνοι σας ή υπάρχει κάποιος άλλο άτομο μαζί σας;
Όταν νιώσετε ότι όλο σας το σώμα είναι μαλακό, χαλαρό και βαρύ, φέρτε την προσοχή σας στην κορυφή του κεφαλιού σας. Φανταστείτε ότι στην κορυφή του κεφαλιού σας φυτρώνει ένα όμορφο λουλούδι. Προσπαθήστε να φανταστείτε το σχήμα, το χρώμα, την οσμή του. Κάθε φορά που εισπνέετε, αυτό το λουλούδι απορροφά φως από τον ήλιο ή το φεγγάρι, κάθε φορά που εκπνέετε στέλνετε αυτό το φως στο σώμα σας. Προσπαθήστε να στείλετε το φως σε όλα τα μέρη του σώματός σας και παρατηρήστε αν αισθάνεστε αντίσταση σε κάποιο συγκεκριμένο μέρος. Αν αντιμετωπίσετε αντίσταση, δοκιμάστε λίγο περισσότερο, στέλνοντας μερικές ακόμα αναπνοές στο συγκεκριμένο σημείο, ωστόσο ποτέ μην πιέζετε το σώμα σας να δεχτεί το φως. Δεν είναι εντάξει να έχουμε και κάποια πιο σκοτεινά μέρη. Οι παρακάτω σκέψεις μπορεί να σας βοηθήσουν να φωτίσετε λίγο τυχόν μέρη που αντιστέκονται:

-Θυμάστε να συγκρίνετε αυτό το μέρος του σώματός σας με εκείνο άλλων ανθρώπων; Πώς επηρεάζει αυτή η σύγκριση την αυτοεκτίμηση ή την αυτοπεποίθησή σας; Πόσο έτοιμος/η αισθάνεστε να σταματήσετε να συγκρίνετε;
-Μπορείτε να θυμηθείτε να σας έχει ζητηθεί να ζητήσετε συγγνώμη για αυτό το κομμάτι σας από τους άλλους ή από τον εαυτό σας; Αισθάνεστε έτοιμοι να σταματήσετε να απολογείστε γι' αυτό;
Συνεχίστε να αναπνέετε έτσι μέχρι να δείτε το σώμα σας να είναι γεμάτο φως και αφιερώστε λίγο χρόνο για να νιώσετε και να απολαύσετε αυτή την κατάσταση. Αυτό το φως κάνει το σώμα σας πιο ζεστό και πιο μαλακό, σας κάνει να λάμπετε από μέσα προς τα έξω. Τώρα λάμπετε, γεμάτοι φως, αλλά υπάρχει ένα μέρος του σώματός σας που λάμπει περισσότερο. Αφιερώστε χρόνο για να βρείτε αυτό το μέρος και να το ονομάσετε, ακόμη και αν δεν αισθάνεστε ότι υπάρχει ένα μέρος που πραγματικά ξεχωρίζει.

Βήμα 3: Χορεύοντας με το φως (5 λεπτά)

Όταν βρείτε το λαμπερό σημείο σας, αφήστε το να σας βοηθήσει να βγείτε από αυτή την χαλάρωση. Μπορείτε να αρχίσετε να κινείστε αργά, ξεκινώντας από αυτό το σημείο. Μπορείτε να αρχίσετε να τεντώνετε το σώμα σας σαν να ξυπνήσατε μόλις τώρα, φρέσκοι και διαυγείς, και είστε έτοιμοι να στείλετε με την κίνησή σας το φως σε όλο το χώρο γύρω σας. Τώρα δεν βρίσκεστε στον ιδανικό σας χώρο, είστε εδώ στο δωμάτιο ανάμεσα σε άλλους ανθρώπους, αλλά μπορείτε να μοιραστείτε λίγο τον τόπο των ονείρων σας μέσω της κίνησής σας. Μπορείτε να συνεχίσετε να αυτοσχεδιάζετε και να χορεύετε πιο ενεργά αν θέλετε, σαν να λέτε μια ιστορία με το σώμα σας για το σώμα σας. Πώς αισθάνεστε; Ποια είναι τα δυνατά του σημεία; Ποιο μήνυμα μεταφέρει; Σε τι διαμαρτύρεται; Για ποιο πράγμα αγωνίζεται;

Σε αυτό το βήμα, μπορείτε να καλέσετε τους συμμετέχοντες να προτείνουν οποιαδήποτε μουσική αισθάνονται ότι θέλουν να χορέψουν.

Βήμα 4: (προαιρετικό- σε περίπτωση που δουλεύετε με χορευτές/τριες) (15 λεπτά)

Μπορείτε να καλέσετε τους συμμετέχοντες να δουλέψουν για άλλα 15 λεπτά μόνοι τους ή σε ζευγάρια και να συνδυάσουν στοιχεία από τους αυτοσχεδιασμούς τους για να δημιουργήσουν ένα σύντομο χορευτικό πρόγραμμα και να το παρουσιάσουν στην ομάδα. Εναλλακτικά (ή συμπληρωματικά) θα μπορούσαν να γράψουν ένα κείμενο ή ένα ποίημα με βάση τις σκέψεις τους κατά τη διαδικασία.

Κλείσιμο/Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση:
Καλέστε ξανά τους συμμετέχοντες και συμμετέχουσες σε έναν κύκλο και συντονίστε μια συζήτηση απολογισμού/κλεισίματος με ερωτήσεις όπως οι εξής:
-Πόσο δύσκολο ήταν για εσάς να στείλετε το φως σε διαφορετικά μέρη του σώματος;
-Μπορείτε να προσδιορίσετε γιατί σε αυτά τα μέρη νιώθατε αντίσταση;
-Σας βοήθησαν οι οδηγίες να απελευθερώσετε αυτή την αντίσταση;
-Πιστεύετε ότι το να χορέψετε αυτές τις σκέψεις μπορεί να βοηθήσει στην αποδοχή του σώματος;

Παρατηρήσεις/Προσοχή σε:
Δώστε προσοχή στην ομάδα σας και στις ανάγκες/απαιτήσεις πρόσβασης που έχουν όταν εισάγετε αυτό το είδος μεθοδολογίας διαλογισμού και κίνησης. Βεβαιωθείτε ότι οι προφορικές οδηγίες σας είναι προσβάσιμες και εύκολα "μεταφράσιμες" για άτομα με διαφορετική κινητικότητα και σωματική εμπειρία.
Αναφορές:
https://thebodyisnotanapology.com/

Η δύναμη της ετικέτας

Τύπος μεθόδου/ τεχνών που εμπλέκονται:
Εικαστικά/ Φωτογραφία

Εταίρος οργανισμός:
University of Atypical

Tutorial Video

Αριθμός συμμετεχόντων:
8-12

Υπόβαθρο μεθοδολογίας/ εισαγωγή:
Η ιδέα πίσω από αυτό το εργαστήριο προέκυψε από τον προβληματισμό σχετικά με τη δύναμη των λέξεων/ονομάτων και της ταυτότητας. Τα ονόματα και οι ετικέτες που μας δίνονται διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο αισθανόμαστε για τον εαυτό μας. Οι αρνητικές ταμπέλες σε σχέση με το body-shaming επηρεάζουν την εικόνα του σώματος και την αυτοεκτίμηση. Οι ετικέτες μπορούν επίσης να διαμορφώσουν τις προσδοκίες μας για τους άλλους ανθρώπους, δημιουργώντας στερεότυπα (Starnes, 2021).

Χρόνος/ Διάρκεια:
1.5 - 2 ώρες

Απαιτήσεις χώρου και εξοπλισμού/ υλικών:

- Αλουμινόχαρτο
- Felt
- Μαρκαδόροι/ στυλό
- Χαρτί
- Κόλλα
- Ψαλίδι
- Φωτογραφική μηχανή

Στόχοι/ προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Εξάσκηση στην αυτογνωσία και τον αναστοχασμό.
- Κατανόηση των διαφορετικών αντιλήψεων για το τι είναι ένα σώμα.
- Πώς να αμφισβητείτε και να απαντάτε στις αρνητικές ετικέτες που συνδέονται με την ντροπή του σώματος.

Πηγή/ Συγγραφή
Deirdre McKenna, Amy Frazer

- Ανοιχτή συζήτηση - Τι είναι το σώμα; Οι συμμετέχοντες/ουσες συζητούν ομαδικά ποια είναι η δική τους αντίληψη για το σώμα. (15 λεπτά)

- Γράφουν πρώτα το όνομά τους και συζητούν το νόημα που κρύβεται πίσω από αυτό. Μπορούν να ζωγραφίσουν γύρω από τα γράμματα ή να ζωγραφίσουν τι σημαίνει. (10 λεπτά)

- Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες γράφουν 3 αρνητικά πράγματα που τους έχουν αποκαλέσει και 3 θετικά πράγματα. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται με την ομάδα τις αρνητικές και θετικές λέξεις που έχουν γράψει. (15 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες/ουσες παίρνουν αλουμινόχαρτο και το πλάθουν στην αρνητική λέξη. Μπορούν να σχηματίσουν ένα κολιέ, ένα βραχιόλι ή ένα στέμμα. Στη συνέχεια κόβουν κομμάτια τσόχας στα γράμματα της θετικής λέξης και τα κολλάνε σε ένα άλλο κομμάτι τετράγωνης τσόχας. (40 λεπτά)

- Έπειτα φορούν την αρνητική λέξη και κρατούν ψηλά τη θετική λέξη και φωτογραφίζονται. (15 λεπτά)

Κλείσιμο/Ανατροφοδότηση/Αξιολόγηση:
Συζητήστε με την ομάδα των συμμετεχόντων πώς αισθάνθηκαν για τη διαδικασία. Αισθάνθηκαν ενδυναμωμένοι/ες; (10 λεπτά)

Αναφορές:
https://turnersyndromefoundation.org/2021/07/13/the-power-of-labels/#:~:text=Labels%20reflect%20how%20people%20think,needs%2C%20culture%2C%20and%20personalities.

Body Collage

Τύπος μεθόδου/ τεχνών που εμπλέκονται:
Εικαστικά/γλυπτική

Tutorial Video

Υπόβαθρο μεθοδολογίας/ εισαγωγή:
Η ιδέα πίσω από αυτό το εργαστήριο είναι τα άτομα που συμμετέχουν να επικεντρωθούν περισσότερο στο σώμα και στο τι μπορεί να κάνει παρά στο πώς μοιάζει. Η καλλιτεχνική μέθοδος βασίζεται στην ιδέα Cadavre Exquis.

Στόχοι/Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Εξάσκηση στην αυτογνωσία και τον αναστοχασμό.
- Κατανόηση των διαφορετικών αντιλήψεων για το τι είναι ένα σώμα.
- Κατανόηση και εστίαση στο τι μπορεί να κάνει το σώμα.

Εταίρος οργανισμός:
University of Atypical

Αριθμός συμμετεχόντων:
8-12 άτομα

Χρόνος/ Διάρκεια:
2 ώρες

Απαιτήσεις χώρου και εξοπλισμού/ υλικών:
Στιλό, χαρτιά.

Πηγή/ Συγγραφή:
Amy Frazer

Περιγραφή της δραστηριότητας:
Ζέσταμα

Βήμα 1
Ορίστε ένα μέρος του σώματος για κάθε συμμετέχοντα σε ένα κομμάτι χαρτί.
Κεφάλι
Αριστερό μάτι
Δεξί μάτι
Μύτη
Αριστερός ώμος
Δεξιός ώμος
Αριστερό χέρι
Δεξί χέρι
Αριστερή παλάμη
Δεξιά παλάμη
Κορμός
Αριστερό πόδι
Δεξί πόδι
Αριστερό πέλμα
Δεξί πέλμα
(Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να λάβουν περισσότερα από ένα ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων)

Βήμα 2
Οι συμμετέχοντες/ουσες αναλογίζονται τι τους έχει ανατεθεί και περιλαμβάνουν μια λέξη ή φράση που είναι θετική, ουδέτερη ή σημαντική για αυτούς/ές.
Μετά ζωγραφίζουν πώς αντιλαμβάνονται ότι μοιάζει αυτό το μέρος.

Βήμα 3
Συνθέτουν όλο/ες μαζί το σώμα και συζητούν τις θετικές, ουδέτερες ή σημαντικές φράσεις που έχουν συμπεριλάβει.

Παρατηρήσεις/Προσοχή σε:
Μπορεί να προκύψει το θέμα της αναπηρίας και των αντιλήψεων για το τι είναι ένα σώμα. Αφήστε τη συζήτηση να κυλήσει φυσικά και δώστε χώρο σε όποιον και όποια μπορεί να φέρει στη συζητήση την αναπηρία ή την βλάβη του.

Αναφορές:
https://www.nationalgalleries.org/art-and-artists/31332/cadavre-exquis-exquisite-corpse

Thank you for reading!

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.