BODY SHINER

Ένας οδηγός για να φτιάξετε το δικό σας Art Campaign για την αποδοχή του σώματος και εργαλεία για την καταπολέμηση του Body Shaming !

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

Εργαλειοθήκη Art Campaign

Αυτό το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε από το πρόγραμμα Body Shining (Erasmus+ KA2, 2020-2-IT03-KA205-019530, χρηματοδοτούμενο από την Ιταλική Εθνική Μονάδα) από 5 οργανισμούς (MOH, ELAN, Uni-versity of The Atypical, Animus and SMouTh) υπό τον συντονισμό της Elan Interculturel, Paris.

Στην εργαλειοθήκη συνεισέφεραν οι:

Εισαγωγή: Elianor Oudjedi Μεθοδολογίες:
Elan: Elianor Oudjedi
MOH: Isabella Mileti, Eleonora Schulze-Battmann Animus: Elena Golemeeva, Margarita Rafailova
SMouTH: Dimitra Zacharouli, Despoina Bounitsi, Lydia Pantziou Atypical: Amy Frazer, Deirdre McKenna

Graphic Design & Editing : Elianor Oudjedi

Ειδικές ευχαριστίες στην Eleonora Schulze-Battmann (MOH) για την φροντίδα του ιστοτόπουBODY SHINING και του BODY SHINING YouTube channel

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

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This work subscribes to the concept of "fair use". Fair use is a jurisprudential criterion which allows a limited use of protected material without requiring the permission of the holder of such rights, for example, for academic or informational use.

© Copyright 2022. All rights reserved.

Πίνακας περιεχομένων

I. Τι είναι το Body Shining **σ. 6**

II. Εισαγωγή : Κατανοώντας το body shaming και τα art campaigns **σ. 7**

III. Οι καμπάνιες που διοργανώσαμε **σ.13**

Ελλάδα σ. 14
Ιταλία σ. 18
Βουλγαρία σ. 22
Γαλλία σ. 26
Β. Ιρλανδία σ. 32

IV. Δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε με την ομάδα σας πριν από τα art campaigns **σ. 37**

Από τις ιδέες στο σενάριο σ. 38
Από το σενάριο στη σκηνή σ. 42
Η αναπαράσταση των σωμάτων στη διαφήμιση σ. 46
Αυτό που θαυμάζετε στους άλλους vs. αυτό που έχετε εσείς σ. 50
Αντεπιχειρήματα για τη ρητορική μίσους σ. 54
Πέρα από τις μάσκες σ. 60
Ανακάλυψε τη ζωή τους σ. 66
Alter-ego Πορτραίτο σ. 70
Στέμματα και κοστούμια σ. 76
Δημιουργία καρτών σ. 80

Τι είναι το Body Shining;

Το "Body Shining" είναι ένα έργο ERAMSUS+ που στοχεύει στον πολλαπλασιασμό και τη βελτίωση των εργαλείων και των ικανοτήτων στον τομέα της μη τυπικής εκπαίδευσης με νέους που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό, με την ανταλλαγή και τον συνδυασμό πόρων, ικανοτήτων, εμπειριών και καλών πρακτικών μεταξύ τους. Η πρωτοβουλία μας έχει τις ρίζες της στην ολοένα και συχνότερη εκδήλωση της πράξης Body-Shaming μεταξύ των νέων.

Ποια είναι η μέθοδός μας;

Αυτό το πρόγραμμα, όπως όλα τα Erasmus +, βασίζεται στην ανταλλαγή μεθόδων μεταξύ επαγγελματιών. Γι' αυτό το λόγο, το πρόγραμμα ένωσε επαγγελματίες από διαφορετικά πεδία. Η Elan Interculturel φέρνει την εξειδίκευσή της στη διαπολιτισμική ανάλυση και τις δυναμικές εξουσίας. Το Animus φέρνει την εξειδίκευσή του στην ψυχολογία και στους μηχανισμούς ντροπής. Η Atypical φέρνει τις γνώσεις της στην συμμετοχικότητα. Το SMouTH φέρνει την τεχνογνωσία του στην σύνδεση με τους νέους μέσω κοινωνικοπολιτιστικών δραστηριοτήτων.

Τι είδους εργαλεία;

Πριν από αυτό το βιβλίο, έχουμε παράξει 3 εγχειρίδια **συλλέγοντας μαρτυρίες, τρόπους ανάλυσης διακρίσεων που σχετίζονται με το σώμα και δημιουργικές μεθόδους πάνω στο θέμα για την ενδυνάμωση των νέων**
Δημιουργήσαμε επίσης περισσότερα από 20 εκπαιδευτικά video για τα διάφορα θέματα.
Ρίξτε μια ματιά στην ιστοσελίδα μας για περισσότερες πληροφορίες! www.bodyshining.eu

Come check out our video channel !

Τί είναι το Body Shaming;

Χαίρετε αγαπητέ/ή Bodyshiner !

Ελπίζουμε να σε βρίσκουμε καλά σήμερα..

Σ' αυτό το εγχειρίδιο θα βρεις εργαλεία για να σχεδιάσεις μια καλλιτεχνική καμπάνια πάνω στο θέμα του body shaming και ειδικότερα στην αποδοχή του σώματος με τη χρήση καλλιτεχνικής δημιουργίας. Θα κατανοήσεις γιατί μια καλλιτεχνική καμπάνια είναι ένα καλό εργαλείο για την αντιμετώπιση του body shaming καθώς είναι μια μορφή διάκρισης βαθιά ριζωμένης στις αναπαραστάσεις, και η τέχνη είναι ένας υπέροχος τρόπος να αμφισβητούμε και να προτείνουμε νέες αναπαραστάσεις!

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να απαντηθεί αυτό το ερώτημα και γι' αυτό θα βρεις μια εκλεκτική σύνοψη των τρόπων με τους οποίους μπορούμε να το προσεγγίσουμε. Για παράδειγμα, στην Ιταλία αναλύσαμε διαφημίσεις μαζί με μια τάξη λυκείου και δημιουργήσαμε ένα βίντεο, ενώ στην Ελλάδα δουλέψαμε για εβδομάδες μια παράσταση χορού που παρουσιάστηκε στον δημόσιο χώρο.

Αυτό το εγχειρίδιο περιλαμβάνει επίσης 10 δραστηριότητες που χρησιμοποιούν διαφορετικές μορφές τέχνης που μπορούν να γίνουν με μια ομάδα στο πλαίσιο δημιουργίας μιας καμπάνιας.
Μη διστάσεις να εξερευνήσεις μερικές ιδέες καλλιτεχνικής διαμεσολάβησης που υπάρχουν στην εργαλειοθήκη μας για την αποδοχή του σώματος. Τα 2 εγχειρίδια εναρμονίζονται και κάποιες δραστηριότητες που προτείνονται εδώ αποτελούν συνέχεια τους. Για παράδειγμα, το «Πίσω από τις μάσκες» του εταίρου μας από τη Βουλγαρία Animus, είναι μια δραστηριότητα που μας καλεί να πάμε παρακάτω τις μάσκες που δημιουργήσαμε στην πρακτική «Μάσκες» εξερευνώντας την έννοια της ντροπής και αξιοποιώντας παιχνίδια ρόλων.

Το body shaming αποτελεί ένα βαθιά πολιτισμικό στοιχείο συμπεριφοράς, καθώς συνδέεται με τις αναπαραστάσεις της ομορφιάς που χαρακτηρίζουν κάθε κουλτούρα. Ένα άτομο συγκροτεί αυτό που ονομάζουμε πλαίσιο αναφοράς* που θα καθοδηγήσει την κατανόηση και την ανάλυση του κόσμου του. Αυτό το πλαίσιο αναφοράς είναι βαθιά ριζωμένο στην κουλτούρα ή στις κουλτούρες προέλευσης του ατόμου (δείτε την Εργαλειοθήκη μας για την πρόληψη του Body Shaming για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτή τη θεωρητική πτυχή). Η κουλτούρα υπάρχει σε διαφορετικούς κύκλους ζωής και σε διαφορετικές κλίμακες. Για παράδειγμα, οι πολιτισμικοί κώδικες (συμπεριλαμβανομένων των συστημάτων αξιών κ.λπ.) που υπάρχουν στην οικογένειά σας μπορεί να διαφέρουν από αυτούς που υπάρχουν στην ευρύτερη κοινωνία. Μερικές φορές, η ταυτότητά σας μπορεί να σας δίνει μια διαφορετική οπτική για τους κυρίαρχους πολιτισμικούς κώδικες.

Οι άνθρωποι τείνουν να απλουστεύουν την πραγματικότητα, καθώς η γνωστική τους κατασκευή, με άλλα λόγια ο ανθρώπινος εγκέφαλός μας, μας "κωδικοποιεί" στο να προσπαθούμε να βάλουμε τα πάντα κάτω από μία ετικέτα. Οργανώνουμε και βγάζουμε νόημα από τη ζωή, βάζοντας στοιχεία της πραγματικότητας σε κουτιά. Αυτά τα "κουτιά" υπάρχουν μέσα σε περίπλοκους ιστούς εσωτερικών ιστοριών/αφηγήσεων που τους δίνουν πλαίσιο, νόημα και φυσικά... αξία. Η αφήγηση ιστοριών είναι επομένως το κλειδί για την κατασκευή νοήματος στην κλίμακα της κοινωνίας αλλά και στην κλίμακα των ατόμων. Λέμε συνεχώς στους εαυτούς μας ιστορίες για τον κόσμο μας, το περιβάλλον μας και φυσικά για τους εαυτούς μας...

Για παράδειγμα, σε ορισμένες κοινωνίες το να είσαι αδύνατος μπορεί να σημαίνει ότι είσαι ελκυστικό άτομο, και το να είσαι ελκυστικός μπορεί να σημαίνει ότι φέρνει ευτυχία, το να είσαι ευτυχισμένος μπορεί να είναι ο απώτερος στόχος για την κοινωνία. Αυτό φαίνεται αρκετά απλοϊκό. Αλλά οι αφηγήσεις σε ευρεία κλίμακα (με την έννοια ότι μπορούν να γίνουν κατανοητές από πολλούς) χρειάζεται να είναι εξαιρετικά προσιτές, έτσι ώστε να μπορούν να μεταφερθούν από μια τέτοια κοινωνία και επομένως να εκδηλωθούν με πολλαπλές μορφές. Μια από τις εκδηλώσεις ενός τέτοιου είδους υπερβολικά απλουστευμένης αφήγησης αποτελεί και το γεγονός ότι στις περισσότερες ταινίες, οι ευτυχισμένοι χαρακτήρες που καταφέρνουν επίσης να βιώσουν ικανοποιητικές σχέσεις έχουν λεπτό σώμα.

Σήμερα, ζούμε σε μια κοινωνία εικόνων, όπου η life-real φωτογραφία και το βίντεο έχουν γίνει τα κύρια μέσα επικοινωνίας και αναπαραστάσεων. Τα μυαλά μας εκτίθενται συνεχώς σε μια πληθώρα εικόνων και προκειμένου να βγάλουμε άκρη, καταφεύγουμε στο “box system”.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η παραγωγή αυτών των εικόνων προέρχεται από τις τάσεις, αλλά και από οικονομικής άποψης κλίμακα όσον αφορά το είδος των επιλογών που γίνονται στη βιομηχανία. Είναι, όμως, αρκετά ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε ότι οι εικόνες που παράγει η βιομηχανία προέρχονται επίσης από εικόνες που παράγονται από απλούς χρήστες, που κάνουν δικά τους τα μέσα της φωτογραφίας και του κινηματογράφου. Πρόκειται για μια διαδυναμική σχέση. Η έμπνευση από τους μεγάλους παραγωγούς περιεχομένου (κινηματογραφικά στούντιο, τηλεοπτικά κανάλια, επιχειρήσεις κ.λπ.) βρίσκεται σε διαρκή συζήτηση με αυτό που δημιουργείται από τους ανθρώπους στους οποίους απευθύνεται και επηρεάζεται από τα κοινωνικά στοιχεία που λαμβάνουν χώρα στην κοινωνία.

Για παράδειγμα, όσον αφορά τη δυτική κοινωνία, υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που έχουν επηρεάσει τα πρότυπα ομορφιάς τα τελευταία χρόνια. Κοινωνικά κινήματα, όπως το body positivity, έχουν επηρεάσει τα πρότυπα ομορφιάς, καθώς τα μοντέλα plus-size, τα μοντέλα διαφόρων εθνικών καταβολών και τα άτομα με σωματικές διαφορές εκπροσωπούνται όλο και περισσότερο στη βιομηχανία της μόδας και στα μέσα ενημέρωσης, δείχνοντας ότι η ομορφιά μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές μορφές. Τα κινήματα για την αυτοαποδοχή έχουν επίσης επηρεάσει τα πρότυπα ομορφιάς, καθώς πολλοί celebrities και influencers έχουν ενθαρρύνει τους ανθρώπους να εστιάζουν στην υγεία και την ευημερία και όχι στην εμφάνιση. Η αξία που σχετίζεται με αυτά τα δημόσια πρόσωπα έχει υποστηρίξει την ανάδειξη της "αυτοαποδοχής" σε έναν νέο πολύτιμο στόχο για την κοινωνία μας και της έδωσε αξιοπιστία.

Τέλος, οι τεχνολογικές καινοτομίες έχουν επίσης επηρεάσει τα πρότυπα ομορφιάς. Για παράδειγμα, τα φίλτρα και οι εφαρμογές ρετουσαρίσματος φωτογραφιών επέτρεψαν στους ανθρώπους να τροποποιήσουν την εμφάνισή τους στο διαδίκτυο και δημιούργησαν εξωπραγματικά πρότυπα ομορφιάς. Ωστόσο, ορισμένα τεχνολογικά εργαλεία έχουν επίσης συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας των προϊόντων ομορφιάς και επέτρεψαν την μεγαλύτερη προσαρμογή.

Τι είναι ένα Art Campaign;

Η δημιουργία μιας καλλιτεχνικής καμπάνιας για το θέμα του Body Shaming μπορεί να αποτελέσει έναν ισχυρό τρόπο ευαισθητοποίησης, αμφισβήτησης των κοινωνικών προτύπων και προώθησης της αποδοχής του σώματος. Εδώ μερικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να δημιουργήσετε μία αποτελεσματική καμπάνια:

Καθορίστε το μήνυμά σας:
Ποιο είναι το συγκεκριμένο μήνυμα που θέλετε να μεταδώσετε μέσω αυτής της καμπάνιας? Θέλετε να αμφισβητήσετε τα μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς που θέτουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης; Θέλετε να αναδείξετε τις βλαβερές συνέπειες του Body Shaming; Θέλετε να προωθήσετε την αποδοχή του σώματος και την αγάπη προς τον ίδιο σας τον εαυτό ; κ.λπ.

Είναι σημαντικό να έχετε ένα σαφές και συγκεκριμένο μήνυμα που θέλετε να επικοινωνήσετε μέσω της καμπάνιας σας.

Επιλέξτε το μέσο σας:
Υπάρχουν πολλά διαφορετικά μέσα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την καλλιτεχνική σας καμπάνια, όπως αφίσες, αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, murals, βίντεο, παραστάσεις και άλλα. Σκεφτείτε το μήνυμα που θέλετε να μεταδώσετε και ποιο μέσο θα ήταν πιο αποτελεσματικό για να προσεγγίσετε το κοινό-στόχο σας.

Αναπτύξτε το καλλιτεχνικό σας έργο:
Μόλις επιλέξετε το μήνυμα και το μέσο, είναι ώρα να δημιουργήσετε το πραγματικό έργο. Είναι μια ευκαιρία να βασιστείτε στους πόρους της ομάδας σας. Μπορείτε επίσης να συνεργαστείτε με έναν γραφίστα ή καλλιτέχνη για τη δημιουργία των σχεδίων ή μπορείτε να το κάνετε μόνοι σας, αν έχετε τις απαραίτητες δεξιότητες. Βεβαιωθείτε ότι είναι οπτικά ελκυστικό και επικοινωνεί αποτελεσματικά το μήνυμά σας.

Επιλέξτε τον τρόπο διανομής:
Θα πρέπει να αποφασίσετε πώς θέλετε να διανείμετε το καλλιτεχνικό σας έργο. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να προσεγγίσετε ένα μεγάλο κοινό, αλλά μπορείτε επίσης να εκθέσετε το έργο σας σε δημόσιους χώρους. Μπορείτε επίσης να συνεργαστείτε με οργανισμούς που μοιράζονται το μήνυμά σας για να βοηθήσετε στη διάδοση του μηνύματος.

Ενεργοποιήστε το κοινό σας:
Ενθαρρύνετε το κοινό σας να συμμετάσχει στην καμπάνια σας, κοινοποιώντας το έργο σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χρησιμοποιώντας τα hashtags της καμπάνιας σας ή ακόμη και δημιουργώντας το δικό τους καλλιτεχνικό έργο για να το προσθέσουν στη συζήτηση.

Σκεφτείτε να διοργανώσετε έναν διαγωνισμό ή ένα giveaway για να δώσετε κίνητρα συμμετοχής και να δημιουργήσετε μεγαλύτερη δημοσιότητα γύρω από την καμπάνια σας.

Συνολικά, η δημιουργία ενός art campaign για το θέμα του body shaming είναι ένας ισχυρός τρόπος για να προωθήσετε την αποδοχή του σώματος και να αμφισβητήσετε τα επιβλαβή κοινωνικά πρότυπα. Ακολουθώντας αυτά τα βήματα,

Οι καμπάνιες που εμείς οργανώσαμε!

Belfast
performance

Larissa
dance

Bari
film

Sofia
masks

Paris
film

Λάρισα, Ελλάδα

«Μου άρεσε πολύ που προσκαλέσαμε τους ανθρώπους μόνοι μας. Παρόλο, που όταν το κάναμε αισθάνθηκα αμήχανα, την ίδια στιγμή ένιωσα ότι είχε πολύ νόημα.
Γι' αυτό ήμουν τόσο χαρούμενη που υπήρχε κόσμος.
Έτσι, ήταν σαν οι άνθρωποι να μας άκουσαν
και να μας ακολούθησαν".

από το SMouTH

Το SMouTh και νέα άτομα της Λάρισας δημιούργησαν μια σύντομη δημόσια performance (διάρκειας περίπου 20 λεπτών) που συνδύαζε χορό και θέατρο και πραγματευόταν το θέμα του Body Shaming. Η ομάδα μοιράστηκε ιδέες, απόψεις και εμπειρίες και δημιούργησε κείμενα, χορογραφίες και σκηνικές εικόνες που αναδεικνύουν τα στερεότυπα για το σώμα και τις συμπεριφορές του Body Shaming, καθώς και τα συναισθήματα των ανθρώπων που τα βιώνουν και τα παρατηρούν στην καθημερινότητά τους. Η αποδόμηση του επικριτικού βλέμματος, του καταναλωτισμού και των ειδώλων ομορφιάς είχε κεντρικό ρόλο στο έργο.

Οι εβδομαδιαίες συναντήσεις-εργαστήρια των 12+ συμμετεχόντων (νέα άτομα και youth workers με ενδιαφέρον για το χορό) για διάστημα 2,5 μηνών αποτέλεσαν το πεδίο για brainstorming, συζήτηση, επεξεργασία ιδεών και τέλος την καλλιτεχνική μετατροπή τους σε ένα χοροθεατρικό έργο, υπό το συντονισμό και την καλλιτεχνική επιμέλεια της Δέσποινας Μπουνίτση.

Ενδιαφέρον στη Λάρισα

Η ομάδα ανέλαβε να καλέσει κόσμο να παρακολουθήσει την έκθεση και να συμμετάσχει στην καμπάνια, μοιράζοντας αυτοκόλλητα που παρήχθησαν ειδικά για την καμπάνια, με τον τίτλο της και τον σύνδεσμο προς την ιστοσελίδα του έργου, καθώς και να μιλήσει μαζί τους για το θέμα. Η Δήμητρα Ζαχαρούλη και η Λυδία Πάντζιου ανέλαβαν να προσκαλέσουν επίσημα εργαζόμενους στον χώρο της νεολαίας (youth workers), κοινωνικούς λειτουργούς, καλλιτεχνικές οργανώσεις και ομάδες (επισκεπτόμενες μερικά γραφεία και στέλνοντας περισσότερες από 30 προσκλήσεις μέσω email), καθώς και να διαδώσουν την καμπάνια στον τοπικό Τύπο, έντυπο και ηλεκτρονικό.

Η performance παρουσιάστηκε στις 30 Μαΐου, στο πλαίσιο της *Παγκόσμιας Ημέρας Χορού (29/5*), βάζοντας συμβολικά μια ομάδα χορού να εκφράζεται μέσα από το σώμα ενάντια στα στερεότυπα του σώματος.
Περισσότεροι από 200 άνθρωποι, μεταξύ των οποίων καλλιτέχνες, youth workers, εκπαιδευτικοί, οικογένειες με παιδιά, δημοσιογράφοι και άτομα με αναπηρία, συγκεντρώθηκαν στην αυλή του Μύλου Παππά για να παρακολουθήσουν την performance, δημιουργώντας μια ζωντανή ατμόσφαιρα και αποδεικνύοντας ότι το θέμα του Body Shaming παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον στη Λάρισα.

"Τον τελευταίο χρόνο συνέβησαν πολλά άσχημα πράγματα στη ζωή μου και περνούσα δύσκολα. Μετά την ημέρα της παρουσίασης αισθάνομαι σαν να έκανα επανεκκίνηση. Ήταν τόσο όμορφα και τόσο έντονα που ένιωσα ενδυναμωμένη. Επιπλέον, νιώθω ότι δεθήκαμε και ως ομάδα. Ποτέ δεν είχα συμμετάσχει σε κάτι που ήταν καλλιτεχνικό αλλά είχε και ένα τόσο ισχυρό μήνυμα ζωής".

video of the art campaign !

Μπάρι, Ιταλία

"Έχω μάθει να εκτιμώ περισσότερο τον εαυτό μου και να μη δίνω σημασία στις κρίσεις των άλλων"

από την ΜΟΗ

Στόχος της καλλιτεχνικής μας καμπάνιας ήταν να απελευθερωθούν οι νέοι από τα σχόλια των άλλων ανθρώπων και να αποδεχτούν το σώμα τους. Για το λόγο αυτό, έγραψαν πρώτα σε χαρτοταινία τα επίθετα και τις προτάσεις που τους έλεγαν για το σώμα τους, τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά.

Στη συνέχεια, τοποθέτησαν αυτά τα κομμάτια της ταινίας στο σώμα τους και, τέλος, πραγματοποίησαν μια πράξη απελευθέρωσης, αφαιρώντας την ταινία από το σώμα τους, ελευθερώνοντας τους εαυτούς τους από τα σχόλια των άλλων.

Οι νέοι αποφάσισαν να εφαρμόσουν τις ταινίες με τα αρνητικά σχόλια στην πλάτη τους. Ένας από τους συνομηλίκους ή τους φίλους τους θα πήγαινε προς το μέρος τους και θα αφαιρούσε τις "αρνητικές" ταινίες για να τις αντικαταστήσει με τις θετικές.

Αυτή η τελική πράξη, από έναν από τους συνομηλίκους τους, ερμηνεύτηκε άμεσα από τους ίδιους ως μια μορφή παρηγοριάς, ακρόασης και αλληλοϋποστήριξης.

"Νομίζω ότι είναι πραγματικά μια σπάνια και συναρπαστική ευκαιρία να συμμετέχει κανείς σε αυτά τα έργα. Σκέφτηκα περισσότερο τον εαυτό μου και γνώρισα τους άλλους, συνειδητοποιώντας έτσι ότι δεν είμαι ο μόνος που μερικές φορές αισθάνεται λάθος, κάτι που φυσικά δεν ισχύει."

Αναπτύξαμε την καλλιτεχνική καμπάνια μαζί με τους νέους που συμμετείχαν στο workshop. Κατά τη διάρκεια του workshop, τραβήξαμε τα διάφορα βίντεο και στη συνέχεια δημιουργήσαμε ένα τελικό βίντεο που θα μοιραζόταν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

video of the art campaign !

Σόφια, *Βουλγαρία*

"Οι μάσκες είναι μέρος της καθημερινότητάς μου, μακιγιάρομαι, είναι ενδιαφέρον να βλέπεις πόσο διαφορετικό νόημα μπορούν να δώσουν στην καθεμία"

από την Animus

Η καμπάνια του Animus Association επικεντρώθηκε στο θέμα της αποδοχής του σώματος, με το σύνθημα "Πέρα από τις μάσκες". Στόχος ήταν να παρακινήσει τους νέους να σκεφτούν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους- σε ποιο βαθμό αποδέχονται τον εαυτό τους- ποια μέσα χρησιμοποιούν για να καλύψουν τις πτυχές του εαυτού τους που δεν τους αρέσουν ή πιστεύουν ότι η κοινωνία δεν θα τις εγκρίνει.

Οι δραστηριότητες της καμπάνιας πραγματοποιήθηκαν επί αρκετούς μήνες. Συγκροτήθηκε μια ομάδα νέων, η οποία υποστηρίχτηκε από youth workers. Δύο φορές το μήνα γίνονταν τακτικές συναντήσεις μαζί τους. Από την αρχή, η ομάδα εισήχθη στο θέμα του Body Shaming και στην επαναπροσέγγιση που είχε γίνει μέχρι τώρα στις δραστηριότητες της διεθνούς ομάδας "Body Shining". Πραγματοποιήθηκαν συζητήσεις με την ομάδα, εργαστήρια ανάπτυξης των υφιστάμενων καλλιτεχνικών πρακτικών και ιδέες για το πώς το μήνυμα θα μπορούσε να φτάσει καλύτερα σε άλλους νέους. Η ομάδα συμφώνησε να υλοποιήσει την ιδέα μιας διαδραστικής έκθεσης, με τον αναστοχασμό σχετικά με την εμπειρία να καθοδηγείται από τα μέλη της ομάδας.

Κατά τη διάρκεια της ενεργούς εργασίας, πραγματοποιήθηκαν επίσης workshops με νέους ανθρώπους για τη δημιουργία καλλιτεχνικών έργων που θα συμπεριληφθούν στην έκθεση. Οι άνθρωποι αποτύπωσαν τις ιστορίες και τις εμπειρίες τους σχετικά με το σώμα και την εμφάνιση. Ανέλαβαν διαφορετικούς ρόλους, χρησιμοποίησαν διαφορετικές μάσκες και εμπλούτισαν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους σχετικά με τον τρόπο που αντιμετωπίζουν το σώμα.

Η ομάδα "Body Shining" προσκλήθηκε να συμμετάσχει σε ένα φεστιβάλ ψυχικής υγείας που πραγματοποιήθηκε σε διάφορα ιδρύματα για νέους σε όλη τη Σόφια. Η διαδραστική έκθεση εγκαταστάθηκε μέσα σε μία ημέρα. Στο φεστιβάλ ήταν καλεσμένα πάνω από 120 άτομα, κυρίως νέοι, youth workers και γονείς νέων.

Τα προϊόντα που δημιουργήθηκαν εκτέθηκαν σε κεντρικό σημείο για τους νέους και όσους εργάζονται με νέους. Όλοι μπορούσαν να αγγίξουν τις ήδη δημιουργημένες μάσκες, να σκεφτούν τι τους προκαλούν, να αναστοχαστούν για τους δικούς τους συνειρμούς και συναισθήματα σχετικά με την εμφάνιση και τη στάση απέναντι στο σώμα (των άλλων και το δικό τους), τις μάσκες που χρησιμοποιούνται στην καθημερινή ζωή και τη λειτουργία τους.

Τέλος, όλοι όσοι συμμετείχαν στην έκθεση γνώρισαν την ιδέα των καλλιτεχνών και τις εμπειρίες που την ενέπνευσαν.

"Οι μάσκες είναι μέρος της καθημερινότητάς μου, μακιγιάρομαι, είναι ενδιαφέρον να βλέπεις πόσο διαφορετικό νόημα μπορούν να δώσουν στην καθεμία"

video of the art campaign !

Παρίσι, Γαλλία

"Όταν τολμώ να αντιμετωπίσω τη ντροπή μου και μιλάω γι' αυτήν μέσα από μια δημιουργία αισθάνομαι ενδυναμωμένος"

από την Elan Interculturel

Η καλλιτεχνική καμπάνια που πραγματοποιήθηκε στο Παρίσι διήρκεσε τρεις ημέρες και βασίστηκε στην ιδέα της δημιουργίας μιας πολύ στενής ομάδας συμμετεχόντων, προκειμένου να υποστηρίξει το κάθε άτομο στην εξερεύνηση προσωπικών θεμάτων που συνδέονται με την προσωπική εμπειρία του σώματός τους.

Κατά τη διάρκεια της πρώτης ημέρας, αναπτύξαμε έναν χάρτη ασφαλείας ως ομάδα για να θεσπίσουμε κανόνες και να δημιουργήσουμε ένα κλίμα εμπιστοσύνης για κάθε συμμετέχοντα. Στη συνέχεια, κάναμε ασκήσεις για να καθορίσουμε τους κανόνες και τα πρότυπα ομορφιάς γύρω από το θέμα της αποδοχής του σώματος. Ο στόχος ήταν στη συνέχεια να δημιουργήσουμε μια αυτοπροσωπογραφία μέσω της ζωγραφικής και να εντοπίσουμε τις πτυχές της ζωής και του σώματός μας που είναι σημαντικές για εμάς ή που, αντίθετα, μας κάνουν να ντρεπόμαστε.

Αυτό το workshop καλλιτεχνικής διαμεσολάβησης επέτρεψε στους συμμετέχοντες να αφηγηθούν μια δική τους ιστορία και να επινοήσουν alter egos που θα τροποποιούσαν την ιστορία χάρη στη διαφορετική τους προσωπικότητα. Συζητήσαμε επίσης το έργο της Cindy Sherman, μιας Αμερικανίδας φωτογράφου που ασχολείται με αυτοπροσωπογραφίες. Είχαμε εκτυπώσει προηγουμένως μερικά από τα έργα της για να τα παρουσιάσουμε στους συμμετέχοντες, ώστε να μπορέσουν να αμφισβητήσουν την ανατρεπτική πτυχή της δημιουργίας ενός χαρακτήρα και να αφηγηθούν την ιστορία τους μέσω ενός alter ego.

Κρεμάσαμε τις εικόνες στον τοίχο ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να τις διαβάσουν και να επιλέξουν μία. Στη συνέχεια, η αποστολή τους ήταν να δημιουργήσουν μια ηχογράφηση στην οποία θα παρουσίαζαν τη φωτογραφία ανάλογα με το τι τους ενέπνευσε ο χαρακτήρας. Ακούσαμε μαζί κάθε ηχογράφηση και αναλύσαμε τις στρατηγικές της αφήγησης που υπάρχουν στις ηχοϊστορίες τους : ποιος αφηγείται, σε ποιο μέρος, σε ποιο πλαίσιο κ.λπ.

Σκοπός αυτών των στοιχείων ήταν να θέσουν στους συμμετέχοντες ερωτήματα σχετικά με τις διαφορετικές δυνατότητες αφήγησης μιας ιστορίας και δημιουργίας ενός χαρακτήρα. Στη συνέχεια, ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν χαρακτήρα που να σχετίζεται με το alter ego τους και να επινοήσουν έναν λόγο που να σχετίζεται με την αποδοχή του σώματος, τα πρότυπα ομορφιάς κ.λπ. που θα μπορούσε να ενσαρκωθεί από αυτόν τον φανταστικό χαρακτήρα. Τέλος, τους συνοδεύσαμε στις διάφορες ιδέες τους για τη σκηνοθεσία της μικρού μήκους ταινίας τους και τους κινηματογραφήσαμε όταν ήταν έτοιμοι να δράσουν.

Τα ονόματα των συμμετοχόντων/ filmmakers της καμπάνιας είναι : Han, Afaq, Eliot, Maxens, Catherine, Dominique, Alexandre, Sohrab and Clara.

Εν κατακλείδι, συνδιαμορφώσαμε την καλλιτεχνική καμπάνια με τους νέους που συμμετείχαν στο εργαστήριο. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, τραβήξαμε 8 διαφορετικές ταινίες μικρού μήκους και στη συνέχεια τις παρουσιάσαμε στο κοινό την 1η Ιουλίου σε συνεργασία με μια έκθεση με θέμα το σώμα και τα στερεότυπα.

"Δεν θα ξεχάσω ότι έχω μεγάλη δημιουργικότητα που εκδηλώθηκε μέσα από τη δημιουργία του χαρακτήρα μου, ακόμα και την ιστορία που επινόησα για τα πορτρέτα της Cindy Sherman. Ούτε θα ξεχάσω όλες τις όμορφες προσωπικότητες που συνάντησα".

video of the art campaign !

Μπέλφαστ Ιρλανδία

Με βοήθησε να αρχίσω να σκέφτομαι τρόπους να δέχομαι κομπλιμέντα".

από το Πανεπιστήμιο Atypical

Η καμπάνια του Πανεπιστημίου Atypical επικεντρώθηκε στο θέμα της αποδοχής του σώματος. Οι συμμετέχοντες που συμμετείχαν ήταν ένα mix νέων ηλικίας 18-30 ετών και youthworkers/διαμεσολαβητών τέχνης.

Η καμπάνια αφορούσε ένα εργαστήριο εικαστικών τεχνών που περιελάμβανε τη δημιουργία στεμμάτων, κοστουμιών και καρτών με μηνύματα αποδοχής του σώματος. Η ιδέα πίσω από τη δημιουργία στεμμάτων και κοστουμιών ήταν να ανατραπεί η παραδοσιακή ιδέα των διαγωνισμών ομορφιάς και των στερεοτύπων της μόδας με τη συγγραφή συνθημάτων αποδοχής του σώματος.

Τα στέμματα και τα κοστούμια υποστήριξαν τους συμμετέχοντες να σκεφτούν δημιουργικά και ποιο μήνυμα θα ήθελαν να δημιουργήσουν. Οι κάρτες χρησιμοποιήθηκαν στη συνέχεια ως δράση για την προώθηση της αποδοχής του σώματος μεταξύ άλλων ανθρώπων, καθώς μοιράστηκαν από τους συμμετέχοντες σε άλλους οργανισμούς.

Η συνολική διαδικασία επέτρεψε στους νέους και τους youthworkers να αναστοχαστούν σχετικά με την αποδοχή του σώματος και τα μηνύματα που θα ήθελαν να περάσουν σε άλλους ανθρώπους. Εκτός από το εργαστήριο, το Πανεπιστήμιο Atypical δημιούργησε κάρτες και εισήγαγε μια διαδραστική εμπειρία στη γκαλερί με τίτλο "Take one, Make one". Στόχος ήταν το κοινό να πάρει μια κάρτα με ένα μήνυμα αποδοχής του σώματος και στη συνέχεια να συμμετάσχει φτιάχνοντας τη δική του κάρτα.

" Μια καλλιτεχνική καμπάνια μπορεί να γίνει πολύ δημιουργική και να "γεννήσει" νέες ή διαφορετικές θετικές αναμνήσεις για τα σώματα. Η συμμετοχή μου στη δημιουργική διαδικασία, στη δημιουργία των καρτών, για την καμπάνια την έκανε πιο ουσιαστική, ειδικά γνωρίζοντας ότι οι κάρτες θα διανεμηθούν."

video of the art campaign !

Οι δραστηριότητες!

Χορογραφίες

Filmmaking

Δημιουργία μασκών

Performance

Από τις ιδέες στο σενάριο

Τί είναι αυτό;

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει 3 βήματα μέσω των οποίων μια ομάδα μπορεί να αρχίσει να υλοποιεί μια καλλιτεχνική δράση, μια παράσταση σύγχρονων παραστατικών τεχνών. Πρόκειται για ένα σημαντικό προπαρασκευαστικό στάδιο όπου η ομάδα από το μηδέν φτάνει μέσω συζητήσεων και συνεργασίας σε ένα πρώτο σενάριο, μια πρώτη δομή ενός καλλιτεχνικού έργου πριν ξεκινήσει τις δοκιμές και τη σύνθεση των τεχνών (μουσική, χορογραφία, κείμενο). Είναι μια διαδικασία που καθορίζει το πλαίσιο, την αισθητική και τις επιλογές της ομάδας, συγκεντρώνει ιδέες και στόχους και δημιουργεί τις πρώτες κοινές σκηνικές εικόνες.
Επιπλέον, είναι μια διαδικασία που βοηθά την ομάδα να συνδεθεί με το θέμα, να εκφράσει την άποψή της για αυτό και να επηρεάσει το συνολικό αποτέλεσμα. Χρησιμοποιώντας τον δημιουργικό διάλογο, την αυθόρμητη έκφραση, την υποβολή ερωτήσεων και τη συλλογή συμπερασμάτων δημιουργείται σταδιακά μια μικρή ιστορία έτοιμη για καλλιτεχνική επεξεργασία.

Καλλιτεχνικό Μέσο

Brainstorming για χρήση από όλους τους κλάδους των παραστατικών τεχνών

Εταίρος Οργανισμός

Συνεργείο Μουσικού Θεάτρου

Αρ. συμμετεχόντων

Οποιοδήποτε

Συγγραφέας

Δέσποινα Μπουνίτση

Χρόνος/Διάρκεια

3 ώρες

Εξοπλισμός

Χαρτιά, στυλό, μαρκαδόροι, post it, πίνακας

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Αυτή η διαδικασία:

-Διεγείρει την αυθόρμητη σκέψη, τη φαντασία και τον οραματισμό

-Βοηθά την ομάδα να κατανοήσει πληρέστερα το θέμα

-Βοηθά την ομάδα να αποκτήσει μια κοινή άποψη για το θέμα

-Βοηθά την ομάδα να αποφασίσει για τον στόχο και το κύριο μήνυμα της της παράστασης

-Εντοπίζει τις ανάγκες της ομάδας (πρακτικές, υλικές και θεωρητικές)

-Δημιουργεί υλικό για τη δημιουργία της παράστασης και καθορίζει τα επόμενα βήματα

Η δραστηριότητα αυτή θέτει το βασικό πλαίσιο μιας καμπάνιας/παράστασης, τόσο από άποψη περιεχομένου όσο και από άποψη αισθητικής, με τρόπο συλλογικό και χωρίς αποκλεισμούς.

Βήματα

Βήμα 1 : 1 ώρα

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σας πουν αυθόρμητα ποια είναι η πρώτη τους σκέψη όταν ακούνε τον όρο body shaming και καταγράψτε τις σκέψεις αυτές. Με βάση αυτές τις σκέψεις, μπορείτε στη συνέχεια να συγκεντρώσετε σε μια δεύτερη διαδικασία και να καταγράψετε λέξεις που είναι σχετικές με το θέμα. Στη συνέχεια, προσπαθήστε να ομαδοποιήσετε/συγκεντρώσετε αυτές τις λέξεις και να δημιουργήσετε διαφορετικές ενότητες.

Βήμα 2 : 1 ώρα

Σε υποομάδες, συζητήστε τις επιμέρους ενότητες και συνδέστε τες με εικόνες και καταστάσεις, πραγματικές ή φανταστικές, που θα μπορούσαν να αποτελέσουν μέρος μιας παράστασης, αναδεικνύοντας το θέμα.

Βήμα 3 : 1 ώρα

Πάλι σε υποομάδες τα μέλη συζητούν πώς αυτές οι εικόνες θα μπορούσαν να σταθούν ως σκηνές και φαντάζονται τι είδους καλλιτεχνικά μέσα (χορός, κείμενα, μουσική) θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν. Βάζοντας όλες αυτές τις ιδέες/εικόνες σε μια σειρά, θα έχετε ένα πρώτο προσχέδιο σεναρίου της επερχόμενης παράστασής σας !

Απολογισμός

Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι ουσιαστική, καθώς συνδέει τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους για έναν κοινό στόχο και για το θέμα:
-Επίγνωση του φαινομένου “Body Shaming”
-Αναγνώριση των στερεοτυπικών συμπεριφορών στον εαυτό μας και στους γύρω μας
-Προτάσεις για τη λύση

Προσοχή

Δώστε προσοχή στην ασφάλεια που πρέπει να αισθάνεται η ομάδα προκειμένου να εκφράζεται ελεύθερα σε τυχόν διαφωνίες που μπορεί να προκύψουν.

Υπάρχει ο κίνδυνος η ομάδα να μπει στον πειρασμό να παραμείνει στη συζήτηση και την ανταλλαγή απόψεων, η οποία είναι πολύ σημαντική, αλλά θα πρέπει να πλαισιωθεί με κάποιο τρόπο εγκαίρως για να προχωρήσει στα επόμενα στάδια.

Από το σενάριο στην σκηνή

Τι είναι αυτό;

Αυτή η διαδικασία σε 3 στάδια οδηγεί στη δημιουργία μιας παράστασης από μια ήδη δομημένη ιδέα/σενάριο στο τελικό αποτέλεσμα που είναι η παρουσίαση στο κοινό. Βασίζεται σε μια προηγούμενη διαδικασία που έχει οδηγήσει σε ένα σενάριο, σε σκηνικές ιδέες και στα καλλιτεχνικά μέσα που θα χρησιμοποιηθούν (χορός, κείμενα, μουσική, βλ. δραστηριότητα "Από τις ιδέες στο σενάριο"). Περιλαμβάνει εργαλεία και μονοπάτια στα οποία, χρησιμοποιώντας τις βασικές ιδέες του σεναρίου, μπορείτε να δημιουργήσετε χαρακτήρες, ρόλους και κείμενα ή να μετατρέψετε αυτές τις ιδέες σε κίνηση συνθέτοντας μια χορογραφία. Όταν ολοκληρωθεί αυτό το υλικό, θα πρέπει να αποσαφηνιστεί η διάταξη του χώρου, η σειρά και οι μεταβάσεις. Στη συνέχεια θα πρέπει να γίνουν πολλές πρόβες για να επιλυθούν τεχνικά ζητήματα και να χτιστεί εξοικείωση με όλα τα μέσα.

Καλλιτεχνικό μέσο

Χορός, Ομιλία, οπτικοποίηση, κινητικοί και λεκτικοί αυτοσχεδιασμοί

Εταίρος οργανισμός

Συνεργείο μουσικού θεάτρου

Αρ. συμμετεχόντων

Οποιοσδήποτε

Συγγραφέας

Δέσποινα Μπουνίτση

Χρόνος/Διάρκεια

7 - 10 ώρες

Εξοπλισμός

Πρόσβαση στο Διαδίκτυο, υπολογιστής για μουσική χρήση, ηχεία και μικρόφωνο

Μαθησιακά αποτελέσματα

Η διαδικασία αυτή βοηθά τους συμμετέχοντες στην καμπάνια:

Να εμβαθύνουν στο θέμα

Να εκφραστούν με καλλιτεχνικά μέσα

Να χτίσουν συνοχή ως ομάδα

Βήματα

Βήμα 1 : Μελέτη των συνθηκών (1 ώρα)

Πριν αρχίσετε να δημιουργείτε το περιεχόμενο με την ομάδα σας, , θα ήταν καλό να έχετε το σενάριο στο χέρι- να γνωρίζετε ή να έχετε αποφασίσετε για τις συνθήκες της παρουσίασης, όπως σε ποιο χώρο θα πραγματοποιηθεί, ποια ώρα της ημέρας, ποιες είναι οι ανάγκες σε εξοπλισμό κ.λπ. ώστε να συμπεριλάβετε αυτές τις πληροφορίες στη δημιουργία.
Παράδειγμα: Εάν η παρουσίαση γίνεται σε δημόσιο χώρο, ίσως η χορογραφία δεν πρέπει να περιλαμβάνει κίνηση στο πάτωμα και ίσως οι χορευτές θα πρέπει καλύτερα να φορούν παπούτσια για εξωτερικό χώρο.

Βήμα 2 : Δημιουργία καλλιτεχνικού υλικού (4-6 ώρες)

Μέρος 1 – Δημιουργία χορογραφίας (2-3 ώρες)
Ένα χρήσιμο εργαλείο είναι η προσπάθεια σύνδεσης λέξεων-κλειδιών με κινήσεις ή η προσπάθεια περιγραφής μιας ιδέας, ενέργειας ή συναισθήματος μέσω της κίνησης. Στην πραγματικότητα, με αυτόν τον τρόπο η ομάδα σας μπορεί να αντιμετωπίσει την κίνηση ως ομιλία, σαν να προσπαθείτε να μιλήσετε σε κάποιον, να απαντήσετε ερωτήσεις, να κάνετε έναν διάλογο, να πείτε μια ιστορία. Ένα εργαλείο για να το κάνετε αυτό, μπορεί να είναι για παράδειγμα η δραστηριότητα "Χορεύοντας τον εαυτό μου" από το προηγούμενο εγχειρίδιό μας.
Πρέπει να αξιοποιήσετε τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και την αυθόρμητη έκφραση. Μερικές φορές βοηθάει να προηγηθεί ένας καθοδηγούμενος διαλογισμός που θα απελευθερώσει το σώμα και το μυαλό και έτσι το σώμα θα δημιουργήσει κίνηση.
Ένα παράδειγμα αυτής της κατηγορίας μπορεί να βρεθεί στη δραστηριότητα "Dancing Light" από το προηγούμενο εγχειρίδιό μας. Βάζοντας αυτές τις ιδέες-κινήσεις σε μια ακολουθία και δουλεύοντας με διαφορετικές ποιότητες (γρήγορη, αργή, έντονη, ήρεμη, μεγάλη κίνηση, μικρή) μπορείτε βήμα προς βήμα να συνθέσετε μια χορογραφία. Οι ιδέες του σεναρίου και οι χαρακτηριστικές λέξεις αποτελούν επομένως το πρωταρχικό υλικό.

Μέρος 2 - Δημιουργία κειμένων (2-3 ώρες)
Η δημιουργία κειμένων είναι μια διαδικασία δημιουργικής γραφής όπου με δεδομένη μια συνθήκη μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα σας να γράψει για οποιοδήποτε θέμα. Εδώ παραθέτουμε ορισμένες συνθήκες που μπορούν με άμεσο τρόπο να οδηγήσουν σε ένα κείμενο για θέματα όπως το Body Shaming:
- Τι μπορείτε να ακούσετε γύρω σας; Παράδειγμα: εκφράσεις που ντροπιάζουν το σώμα
- Τι αισθάνεστε; Παράδειγμα: μια σειρά από ρήματα που αποκαλύπτουν συναισθήματα πληγής, αλλαγής, φόβου και άλλα
- Τι θα λέγατε στο φίλο σας για.... (σχετικά με το θέμα)
- Τι σκέφτεσαι όταν βρίσκεσαι (σε ένα μέρος σχετικό με το θέμα)

Βήμα 3 : Σύνθεση μιας νέας αισθητικής (2-3 ώρες)

Στο τελικό στάδιο ο υπεύθυνος, που ενεργεί ως σκηνοθέτης ή χορογράφος, θα πρέπει ουσιαστικά -με τη βοήθεια της ομάδας- να συνθέσει και να ενώσει το καλλιτεχνικό υλικό που δημιουργήθηκε, σύμφωνα με τις ιδέες και τη δομή του σεναρίου. Δηλαδή, να δημιουργήσει επίσης σημαντικές μεταβάσεις που θα βοηθήσουν τον θεατή να παρακολουθήσει τη δράση και το μήνυμα. Οι μεταβάσεις αυτές, σε συνδυασμό με την οπτική εικόνα του έργου και τους παράγοντες που δημιουργούν ατμόσφαιρα (σκηνικά, φωτισμός, ενδυματολογία, μουσική), διαμορφώνουν μια αισθητική.

Στη συνέχεια, χρειάζονται περισσότερες ή λιγότερες πρόβες για να τυποποιηθεί η παράσταση και να να δημιουργηθεί ροή και αυτοπεποίθηση.

Απολογισμός

Πρόκειται για μια αρκετά τεχνική διαδικασία, αλλά πολύ σημαντική για την επικοινωνία του βασικού μηνύματος του έργου. Η τεχνική αρτιότητα των καλλιτεχνικών μέσων μπορεί να μην είναι το ζητούμενο, αλλά είναι χρήσιμο να προσπαθήσουμε και να βεβαιωθούμε ότι θα δώσουμε το καλύτερο αποτέλεσμα.
Η γενική αξιολόγηση με όλη την ομάδα θα πρέπει να ακολουθήσει μετά την παρουσίαση της παράστασης.

Προσοχή

Μη διστάσετε να αλλάξετε το αρχικό σας σενάριο αν τα κείμενα και οι χορογραφίες σας οδηγήσουν σε πιο ενδιαφέρουσες ιδέες.

Οι αναπαραστάσεις των σωμάτων στις διαφημίσεις

Τι είναι αυτό;

Η δραστηριότητα συνίσταται στην συλλογή περιοδικών και στην ανάλυση των διαφημίσεων που υπάρχουν σε αυτά. Οι συμμετέχοντες θα αναλύσουν αρχικά πόσα μη συμβατικά και συμβατικά σώματα βλέπουν στις διαφημίσεις των περιοδικών. Στη συνέχεια, μετά από αυτή την άσκηση ακολουθεί μια ομαδική συζήτηση σχετικά με το πώς αυτές οι διαφημίσεις επηρεάζουν την αντίληψη και τα στερεότυπα που έχουμε και αν επηρεάζουν την αντίληψη που έχουμε για το σώμα μας.

Καλλιτεχνικό μέσο

Εικόνα, Εκπαίδευση και ανάλυση, Επιμέλεια

Εταίρος Οργανισμός

MOH I Mobility Opportunities Hub

Αρ. συμμετεχόντων

10-20

Συγγραφέας

Eleonora Schulze-Battmann

Χρόνος /Διάρκεια

40 λεπτά

Εξοπλισμός

Περιοδικά

Στυλό/ Μαρκαδόροι

Χαρτί

Μαθησιακά αποτελέσματα

Συνειδητοποίηση των διαφημίσεων που μας περιβάλλουν
Συνειδητοποίηση του τρόπου με τον οποίο η κοινωνία αναπαρίσταται πραγματικά στις διαφημίσεις
Αναστοχασμός σχετικά με το πώς οι διαφημίσεις επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε το σώμα μας
Αναστοχασμός σχετικά με το πώς οι διαφημίσεις ενισχύουν τα στερεότυπα που έχουμε για τα σώματα

Γιατί ανάλυση της εικόνας της διαφήμισης;

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά στην όλη διαδικασία του αναστοχασμού σχετικά με το Body Shaming και την αποδοχή του σώματος, ένα σημαντικό βήμα προς τη συνδημιουργία της καλλιτεχνικής καμπάνιας. Για την καλλιτεχνική μας καμπάνια, ζητήσαμε άμεσα από τους νέους να δώσουν τη συμβολή τους και τις ιδέες τους για την ανάπτυξη. Είναι απίστευτα σημαντικό να δίνεται στους νέους η ελευθερία να αναπτύξουν τις δικές τους ιδέες, να γιορτάσουν αυτό που είναι και αυτό που γνωρίζουν και να επικοινωνήσουν τα πράγματα που τους ενδιαφέρουν, ως μια μορφή συμμετοχικής τέχνης.

Οι διαφημίσεις και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης γενικότερα δημιουργούν την εντύπωση ότι οι εικόνες που αντιλαμβανόμαστε είναι αυθεντικές και αντικατοπτρίζουν τη σταθερή εμφάνιση των ατόμων που απεικονίζονται. Η ανάλυση των μέσων ενημέρωσης βοηθά να κατανοήσουμε ότι οι εξιδανικευμένες εικόνες που απεικονίζονται στα μέσα ενημέρωσης είναι συχνά έντονα επεξεργασμένες και δεν αντικατοπτρίζουν την ποικιλομορφία και τις φυσικές παραλλαγές των πραγματικών σωμάτων. Αναλύοντας τα μέσα ενημέρωσης, οι νέοι μπορούν να αναπτύξουν μια θετική εικόνα σώματος, να καλλιεργήσουν την αυτοαποδοχή και να αντισταθούν στις πιέσεις των μη ρεαλιστικών προτύπων ομορφιάς που διαιωνίζονται από τα μέσα ενημέρωσης.

Βήματα

Βήμα 1 : 5 λεπτά

Χωρίστε την ομάδα σε μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας φρούτα. Π.χ. αν είναι 12 άτομα, δημιουργήστε 4 ομάδες των 3 ατόμων. Αναθέστε σε κάθε άτομο ένα όνομα φρούτου, όπως Ανανάς, Μάνγκο και Φράουλα, και επαναλάβετε μέχρι να ανατεθεί σε όλους ένα φρούτο. Με αυτόν τον τρόπο, είναι πιο εύκολο να δημιουργήσετε ετερογενείς ομάδες.

Τώρα μοιράστε σε κάθε ομάδα ένα περιοδικό.

Βήμα 2 : 15 λεπτά

Δώστε στις ομάδες 15 λεπτά για να διαβάσουν όλο το περιοδικό και βάλτε τις να γράψουν σε ένα φύλλο χαρτί (ένα για κάθε ομάδα) πόσα άτομα που απεικονίζονται στις διαφημίσεις έχουν μη συμβατικά σώματα (μη λευκά, άτομα με αναπηρία, plus size, κ.λπ.) και πόσα έχουν αντίθετα συμβατικά σώματα (λείο δέρμα, λευκό δέρμα, αδύνατο σώμα, κ.λπ.). Αφήστε τους να γράψουν τα αποτελέσματα στο χαρτί, με αριθμούς.

Βήμα 3 : 20 λεπτά

Ξεκινήστε μια ομαδική συζήτηση, ακολουθώντας τις παρακάτω ερωτήσεις με τη σειρά:

1. Πόσους "τέλειους" ανθρώπους έχετε εντοπίσει, σε αντίθεση με τους μη συμβατικούς;
1. Κατά τη γνώμη σας, είναι αυτό μια ένδειξη του πώς πραγματικά αντιπροσωπεύεται η κοινωνία;
2. Επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε το σώμα μας; Μήπως, κατά τη γνώμη σας, ενισχύει τα στερεότυπα που έχουμε για σώματα γενικά;

Προσοχή

Όταν επιλέγετε το περιοδικό που θα δώσετε στους συμμετέχοντες, λάβετε υπόψη σας την ηλικία τους. Προσπαθήστε να επιλέξετε περιοδικά που θα αγόραζαν (και θα διάβαζαν) οι ίδιοι, ώστε να μπορέσουν να αναστοχαστούν βαθύτερα πάνω στο θέμα.

Πηγές

Εμπνευσμένο από το «Women’s Health Clinic - Body Image workshop kit»

Τι θαυμάζετε στους άλλους vs. αυτό που έχετε εσείς

Τι είναι αυτό?

Η δραστηριότητα συνίσταται στο να σκεφτούμε πρώτα τα χαρακτηριστικά που οι άνθρωποι θαυμάζουν στους άλλους και στη συνέχεια να πάρουμε αυτά τα χαρακτηριστικά και να σκεφτούμε πόσο είναι παρόντα στον εαυτό μας. Στόχος είναι να προβληματιστούν οι συμμετέχοντες σχετικά με το πραγματικό χάσμα που υπάρχει μεταξύ αυτού που θέλουν να είναι και αυτού που θαυμάζουν στους άλλους σε σχέση με αυτό που είναι. Ποια είναι η εικόνα του εαυτού τους;

Είναι σημαντικό για τους νέους να προβληματιστούν σχετικά με το τι θαυμάζουν στους άλλους σε σχέση με αυτό που έχουν οι ίδιοι για να προωθήσουν την αυτοαποδοχή και να αποφύγουν τις επιβλαβείς συγκρίσεις. Επικεντρώνοντας στα δικά τους μοναδικά προσόντα και δυνάμεις αντί να επικεντρώνονται στην εξωτερική εμφάνιση, οι νέοι μπορούν να καλλιεργήσουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και να αναπτύξουν μια θετική εικόνα σώματος..

Καλλιτεχνικό μέσο

Γραφή και ανάλυση,

Επιμέλεια

Εταίρος οργανισμός

MOH I Mobility Opportunities Hub

Αρ. συμμετεχόντων

Maximum 20

Συγγραφέας

Eleonora Schulze-Battmann

Χρόνος/ Διάρκεια

60 λεπτά

Εξοπλισμός

Χαρτιά για πίνακα/καρτελάκια

Στυλό/Μαρκαδόροι

Μαθησιακά αποτελέσματα

Συνειδητοποίηση της αυτοεικόνας (πώς βλέπουμε τον εαυτό μας)
Αναστοχασμός σχετικά με το χάσμα μεταξύ των χαρακτηριστικών που θαυμάζουμε στους άλλους και των χαρακτηριστικών που έχουμε εμείς
Θετική σκέψη

Βήματα

Βήμα 1 : 10 λεπτά

Icebreaker/γνωριμία μεταξύ τους (αν χρειάζεται): βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται ασφαλείς για να μοιραστούν.

Βήμα 2 : 5 λεπτά

Γράψτε σε έναν πίνακα/καρτελάκι τα ακόλουθα χαρακτηριστικά/ιδιότητες:

- Καλοί βαθμοί στο σχολείο
- Έχει χρήματα/αντικείμενα
- Ντύνεται καλά
- Έξυπνος
- Όμορφος
- Αστείος/με αίσθηση του χιούμορ
- Καλός στην τέχνη, τη μουσική ή/και το χορό
- Ελκυστικός στο αντίθετο φύλο
- Δημοφιλής/με πολλούς φίλους
- Ώριμος
- Καλός στον αθλητισμό
- Αγαπήθηκε από τους δασκάλους
- Στοργικός ή ευαίσθητος
- Υγιής ή δυνατός
- Δεν φοβάται τους γονείς/καθηγητές
- Δεν επηρεάζεται από το τι λένε/σκέφτονται οι άλλοι
- Άλλο (μπορείτε να προσθέσετε άλλα, ανάλογα με τον τύπο της ομάδας σας)

Βήμα 3: 10 λεπτά

Δώστε στην ομάδα 10 λεπτά για να διαλέξει 5 (ή περισσότερα) από τα χαρακτηριστικά/ιδιότητες που είναι γραμμένα στον πίνακα/καρτελάκια, τα οποία θαυμάζει περισσότερο στους άλλους/συμμαθητές/φίλους.

Βήμα 4 : 15 λεπτά

Τώρα δώστε στους συμμετέχοντες 10 λεπτά για να πάρουν αυτές τις 5 ιδιότητες που μόλις επέλεξαν μεταξύ όλων και ζητήστε τους να δώσουν ένα βαθμό από το 1 έως το 10 για το πόσο πιστεύουν ότι αυτές οι ιδιότητες υπάρχουν στον εαυτό τους. Το 1 αντιστοιχεί στο ελάχιστο, ενώ το 10 είναι το μέγιστο.
Δώστε τους 15 λεπτά για να προβληματιστούν σχετικά με αυτό.

Βήμα 5 : 20 λεπτά

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους γραπτώς. Μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με την αυτοεικόνα τους (πώς βλέπουν τον εαυτό τους), τι θαυμάζουν στους άλλους, πώς θα ήθελαν να είναι. (Αν υπάρχει κάποιος που δεν αισθάνεται άνετα στο γράψιμο, μπορείτε να του προτείνετε να ζωγραφίσει).

Βήμα 6 : 10 λεπτά

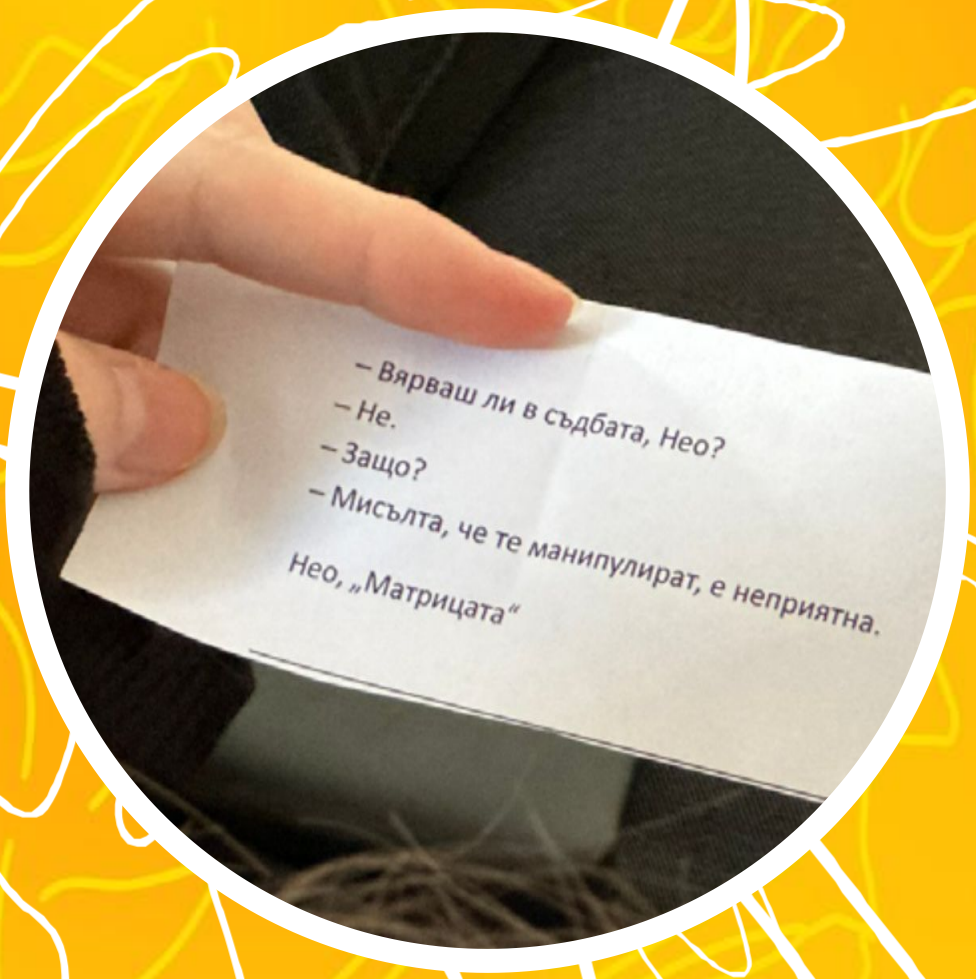
Τώρα ήρθε η ώρα να μοιραστείτε. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους ή αυτό που δημιούργησαν.

Απολογισμός

Χρήσιμες ερωτήσεις για τον απολογισμό και την αξιολόγηση:
- Πώς αισθανθήκατε με τη διαδικασία;
- Τι εννοούμε με τον όρο "αυτοεικόνα"; (πώς βλέπουμε τον εαυτό μας)
- Ποια είναι η "ιδανική εικόνα του εαυτού μας"; (πώς θα θέλαμε να είμαστε τα χαρακτηριστικά που που θαυμάζουμε στους άλλους).
- Υπάρχει μεγάλο χάσμα μεταξύ του πώς θα θέλατε να είστε και του πώς βλέπετε τον εαυτό σας;
- Πιστεύετε ότι υπάρχει μεγάλο χάσμα μεταξύ των χαρακτηριστικών που θαυμάζετε στους άλλους και των χαρακτηριστικών που έχετε εσείς;

Πηγές

Προσαρμογή από MediaSmarts


– Вярваш ли в съдбата, Нео?
– Не.
– Защо?
– Мисълта, че те манипулират, е неприятна.
Нео, „Матрицата“

Αντεπιχειρήματα για την ρητορική μίσους

Τι είναι αυτό;

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στην ιδέα ότι αντί να επιμένουμε στα πρωτόγονα συναισθήματά μας σε ένα περιστατικό "ρητορικής μίσους", μπορούμε να προσπαθήσουμε να σκεφτούμε πέρα από την αρχική προσβολή και να επιτρέψουμε διαφορετική ερμηνεία. Είναι ένας τρόπος να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα με τη δική μας αντι-ομιλία και να βεβαιωθούμε ότι το μίσος δεν είναι η κυρίαρχη αφήγηση. Για το σκοπό αυτό, στους συμμετέχοντες θα παρουσιαστούν μαρτυρίες που έχουν συγκεντρωθεί από όλες τις οργανώσεις-εταίρους (MOH- Ιταλία, Élan interculturel- Γαλλία, University of Atypical- Ηνωμένο Βασίλειο, SMouTh- Ελλάδα, Animus- Βουλγαρία) στο πλαίσιο του βιβλίου για το Body Shaming.
Κατά τη διάρκεια της 1ης φάσης θα ζητηθεί από τους ανθρώπους να κάνουν μία ανασκόπηση και να τοποθετήσουν σχόλια μίσους σε κατηγορίες με βάση τις ομοιότητες/ομάδα-στόχος.
Στη 2η φάση, θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να συζητήσουν τις κατηγορίες που δημιούργησαν λαμβάνοντας υπόψη τις αιτίες των σχολίων μίσους. Εξερευνώντας πώς διαμορφώνονται τα στερεότυπα και τα δημόσια κουτσομπολιά σε σχέση με συγκεκριμένα φαινόμενα (π.χ. χονδροφοβία, ρατσισμός, αναπηρία), οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν καλύτερη εικόνα και κατανόηση για τις ρίζες του προβλήματος, κάτι που αποτελεί κλειδί για τη διαμόρφωση νέων αντιδράσεων.
Με βάση τη συζήτηση, στη φάση 3 οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σκεφτούν αντεπιχειρήματα, παράδοξες αντιδράσεις και κάθε άλλο τρόπο μετασχηματισμού/αποσταθεροποίησης των κατηγοριών "μίσους". Η βασική ιδέα είναι ότι αμφισβητώντας τις αφηγήσεις είναι πιο πιθανό να οδηγηθούμε σε αποριζοσπαστικοποίηση, παρά αγνοώντας, λογοκρίνωντας ή απαντώντας με περισσότερη ρητορική μίσους.
Στη φάση 4, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να επιλέξουν και να δημιουργήσουν οποιαδήποτε μορφή έργου τέχνης (οπτικό/ηχητικό) που επικοινωνεί την ιδέα της αποσταθεροποίησης των ιδεολογιών μίσους μέσω των αντι-σχολίων.

Γιατί παιχνίδι ρόλων;

Οι αντιλήψεις μας θολώνονται από ανασφάλειες, προηγούμενες προσβολές και αρνητικές εμπειρίες. Συχνά, αντιδρούμε υπερβολικά όταν τα λόγια είναι ακατάλληλα ή παρεμβατικά, γεγονός που μπορεί να μας ωθήσει περαιτέρω να εσωτερικεύσουμε τα προσβλητικά σχόλια. Η εξάπλωση της "ρητορικής μίσους", η έλλειψη νομικού πλαισίου και οι αυξανόμενες συζητήσεις γύρω από την ελευθερία της έκφρασης απαιτούν ενισχυμένες αντιδράσεις για την δημιουργία ανθεκτικότητας και την παροχή βοήθειας σε όσους πλήττονται. Το νόημα αυτής της δραστηριότητας είναι να αντιμετωπιστούν οι προκαταλήψεις και η μισαλλοδοξία και να χτιστεί αντίσταση μέσω μιας καλλιτεχνικής καμπάνιας που έχει τη δυνατότητα να προσεγγίσει ευρύτερο/μεγαλύτερο κοινό.

Καλλιτεχνικό μέσο

Visual Art/ Sound Art

Εταίρος οργανισμός

Animus Association Foundation

Αρ. συμμετεχόντων

6-12

Συγγραφείς

Elena Golemeeva and Margarita Rafailova

Χρόνος / Διάρκεια

5-6 ώρες

Εξοπλισμός

PC/laptop, Εκτυπωτής, Χαρτί, Διάφορα υλικά χειροτεχνίας
Μαρτυρίες από περιστατικά ρητορικής μίσους από το βιβλίο Body-shaming

Μαθησιακά αποτελέσματα

Προσέγγιση των καταστάσεων με ψυχραιμία και ηρεμία ως εργαλεία για καλύτερη αυτογνωσία και αυτοδιαχείριση

Ανάλυση και κατανόηση των ριζών των ιδεολογιών του Body Shaming - προβληματισμός σχετικά με τη "ρητορική μίσους" πέρα από την αρχική προσβολή, επιτρέποντας διαφορετικές ερμηνείες

Έμφαση στην ανάγκη ολιστικής αντιμετώπισης του μίσους

Προώθηση της αποδοχής μετατρέποντας τις προσβλητικές δηλώσεις σε έξυπνα, σατιρικά, αστεία, παράδοξα αντί-σχόλια

Βήματα

Βήμα 1 : 15 λεπτά

Χρησιμοποιήστε μια warm up δραστηριότητα που δεν σχετίζεται με το κύριο θέμα του workshop. Κάτι απλό και ενεργητικό για το warm up των συμμετεχόντων και την εμπλοκή τους στην ομαδική δραστηριότητα. Εάν οι άνθρωποι δεν είναι εξοικειωμένοι μεταξύ τους, η άσκηση μπορεί να ενθαρρύνει τη γνωριμία μεταξύ τους (π.χ. Δύο αλήθειες και ένα ψέμα). Ο στόχος είναι οι συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους με εύκολο και διασκεδαστικό τρόπο, ενώ παράλληλα δημιουργείται χώρος για θετική πρόθεση.

Βήμα 2 : 30 λεπτά

Εισάγετε το θέμα του "Body Shaming" μέσω του θέματος της "ρητορικής μίσους". Καθοδηγήστε μια γενική συζήτηση γύρω από τις πεποιθήσεις, τη στάση ή/και την εμπειρία της ομάδας σχετικά με τη "ρητορική μίσους".

Βήμα 3 : 2 ώρες

Φάση 1 : 30 λεπτά

Θα παρουσιαστούν στην ομάδα οι προσωπικές μαρτυρίες που δημοσιεύονται στο βιβλίο Body-shaming. Μόλις οι συμμετέχοντες εξοικειωθούν με το περιεχόμενο, θα τους ζητηθεί να δημιουργήσουν κατηγορίες και ομαδικές μαρτυρίες με βάση τις αναλογίες

Φάση 2 : 20 λεπτά

Αφού χωριστούν σε κατηγορίες, θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να αναλύσουν τους λόγους μίσους σκεπτόμενοι την ιδεολογία, τη ρίζα, τη γένεση και την τρέχουσα κατάσταση υπό την οποία εκδηλώνονται τέτοιες συμπεριφορές. Ως εκ τούτου, σκεφτείτε τα περιστατικά Body Shaming ως σύμπτωμα ενός πολύ βαθύτερου προβλήματος. Για την καλύτερη συζήτηση οι συντονιστές θα πρέπει να συμμετέχουν και να κατευθύνουν τη διαδικασία, στοχεύοντας σε πιο ολοκληρωμένες αναλύσεις.

Φάση 3 : 30 λεπτά

Αφού η ομάδα κατανοήσει καλύτερα τις ρίζες του προβλήματος, με βάση τις κατηγορίες που έχουν οριστεί, θα της ζητηθεί να προσπαθήσει να μετασχηματίσει τα περιστατικά. Εδώ είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες να παραμείνουν αντικειμενικοί και να προσεγγίσουν το έργο με ψυχραιμία και ηρεμία, ώστε να μπορέσουν να επικεντρωθούν στο να είναι δημιουργικοί, να καταπολεμήσουν το μίσος ολιστικά και να αποφύγουν τη συναισθηματική εμπλοκή/πρωτογενείς αντιδράσεις.

Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης οι συντονιστές θα πρέπει να επιτρέπουν στην ομάδα να κάνει ελεύθερα brainstorming, χωρίς διακοπές και κατευθύνσεις. Μόλις η διαδικασία του brainstorming συσσωρεύσει αρκετές ιδέες, οι συντονιστές μπορούν να βοηθήσουν στη διαμόρφωση καλά διατυπωμένων, αστείων και θετικών απαντήσεων σε περιστατικά Body Shaming.

Φάση 4 : 30 λεπτά
Αυτό το σημείο είναι κρίσιμο για τη δημιουργία αντίκτυπου. Οι συμμετέχοντες πρέπει να σκεφτούν, να συζητήσουν και να καταλήξουν σε συναίνεση σχετικά με τον τρόπο παρουσίασης των σχολίων μίσους και των αντι-σχολίων με τρόπο που να αμφισβητεί την αφήγηση του μίσους. Είναι σημαντικό όλοι να εργαστούν ως ομάδα και να δημιουργήσουν ένα συλλογικό έργο τέχνης αντί για ξεχωριστά κομμάτια. Σε περίπτωση που υπάρχουν πολλαπλά προϊόντα, είναι κρίσιμο να συνδέονται και να ενώνονται με την ίδια ιδεολογία.

Βήμα 4 : 15 λεπτά
Συζήτηση: Μόλις ολοκληρωθεί το τελικό προϊόν, ο συντονιστής θα ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με την όλη διαδικασία και το σκεπτικό για τη δημιουργία του καλλιτεχνικού έργου.

Βήμα 5 : 5 λεπτά
Στο τέλος, θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την εμπειρία τους από το εργαστήριο, σκεπτόμενοι τη δική τους συμμετοχή καθώς και την αλληλεπίδραση της ομάδας.

Απολογισμός

Feedback από τους συμμετέχοντες στο τέλος της δραστηριότητας μέσω ανοιχτής συζήτησης.

Προσοχή

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το τελικό προϊόν λαμβάνοντας υπόψη τα άτομα με οπτική αναπηρία και συζητήστε πώς μπορούν να ενσωματωθούν ο ήχος και άλλες αισθήσεις.

Πηγές

https://www.bodyshining.eu/wp-content/uploads/2022/09/Body-Shining-IO1- EN.pdf

BIC

Πέρα από τις μάσκες

Τί είναι αυτό;

Η δραστηριότητα εμπλουτίζει την καλλιτεχνική πρακτική "Μάσκες" του ΙΟ3 και επιτρέπει βαθύτερη ενόραση και αναστοχασμό. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει παιχνίδι ρόλων με μάσκες που επιλέγουν ή δημιουργούν οι συμμετέχοντες.

Όπως γνωρίζουμε, το Body Shaming και η αποδοχή του σώματος είναι στενά συνδεδεμένα μεταξύ τους. Η ντροπή είναι κάτι που μας κάνει να αισθανόμαστε εκτεθειμένοι και κρινόμενοι. Μερικές φορές περιλαμβάνει το να κρυβόμαστε από τους άλλους και να μην παραδεχόμαστε στον εαυτό μας κάποια από τα χαρακτηριστικά που δεν μας αρέσουν. Συχνά χρησιμοποιούμε "μάσκες" που χρησιμεύουν ως κάλυψη για σκέψεις και πράξεις, ως ασπίδα ή φράγμα, που μας κάνουν να νιώθουμε πιο ασφαλείς, χρησιμοποιούνται ως μέσο έκφρασης, ως στήριγμα για να μοιραστούμε τη θέση μας κ.λπ. Η αυτοαποδοχή έχει να κάνει με το να γνωρίσουμε και να κατανοήσουμε τον εαυτό μας με τις μάσκες μας και πέρα από αυτές.

Πιστεύουμε ότι αυτού του είδους η πρακτική διεγείρει μια πιο ολοκληρωμένη διαδικασία εμπειρίας. Όταν οι συμμετέχοντες δημιουργούν μια μάσκα που αντικατοπτρίζει τις δικές τους εμπειρίες ή τον τρόπο που αισθάνονται, τους παρέχει μια μεγάλη ευκαιρία να εκφραστούν και να ενεργοποιήσουν τη δημιουργικότητά τους. Είναι η προσωπική εμπειρία που επιτρέπει στην ομάδα να ταυτιστεί και να αναγνωρίσει τη διαδικασία δημιουργίας της καμπάνιας. Θα βοηθήσει την ομάδα που δουλεύει να εκτιμήσει τα πιθανά οφέλη για την ομάδα-στόχο/ το κοινό και θα βοηθήσει την ομάδα να παράγει ιδέες και να αποτελέσει τη ραχοκοκαλιά της δραστηριότητας της καλλιτεχνικής καμπάνιας.

Καλλιτεχνικό μέσο

Τέχνες και κατασκευές, παιχνίδι ρόλων, συζήτηση

Εταίρος οργανισμός

Animus Association Foundation

Αρ. συμμετεχόντων

6-12

Συγγραφείς

Elena Golemeeva and Margarita Rafailova

Χρόνος / Διάρκεια

5-6 ώρες

Εξοπλισμός

Διαφορετικά είδη μάσκας (ζώα, ήρωες, τέρατα, χαρακτήρες βιβλίων, ταινιών ή βιντεοπαιχνιδιών) ή τα υλικά που απαιτούνται για την καλλιτεχνική πρακτική "MASKS" από την "Εργαλειοθήκη για την αποδοχή του σώματος": κουτιά, κράνη (που χρησιμεύουν ως βάση για την κατασκευή της μάσκας): ψαλίδι, κόλλα, πλαστελίνη, χαρτί, μαρκαδόροι, ταινία, πούλιες, φτερά και ό,τι άλλο μπορείτε να σκεφτείτε.
Ελεύθερος χώρος.
Κάρτες με καταστάσεις που σχετίζονται με την αποδοχή του εαυτού/του σώματος. (βλ. αναφορές- ενότητα στο τέλος αυτής της δραστηριότητας για παραδείγματα καρτών)

Μαθησιακά αποτελέσματα

Αναγνώριση των επιμέρους πτυχών της προσωπικότητας (εξωτερικά ή εσωτερικά χαρακτηριστικά) που συνδέονται με το συναίσθημα της ντροπής.
Κατανόηση της έκφρασης και των συνεπειών της ντροπής.
Επαφή με τη δική μας αυθεντικότητα και την ποικιλομορφία της. Μία εμπειρία ενόρασης και ανακούφισης.

Βήματα

Βήμα 1 : 10 λεπτά

Ξεκινήστε με ένα σύντομο warm-up.

Βήμα 2 : 15 λεπτά

Εισαγάγετε την ομάδα στο θέμα της αποδοχής του σώματος χρησιμοποιώντας σταδιακά ερωτήσεις για να τους παρακινήσετε να σκεφτούν τους όρους του Body Shaming, της αποδοχής του σώματος, της ιδέας της ντροπής και των μασκών.

Βήμα 3 : 20 λεπτά

Ανοίξτε μια συζήτηση ζητώντας τους να σκεφτούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες μάσκες χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας ζωή, με τους ανθρώπους γύρω μας; Γιατί τις χρειαζόμαστε;
- Τι έχει νόημα και τι είναι χρήσιμο σε αυτές και τι μπορεί να μας επηρεάσει αρνητικά;
- Τι κρύβουμε πίσω από αυτές; Πώς φερόμαστε στον εαυτό μας;

Σημείωση! : Εάν είναι απαραίτητο, βοηθήστε την ομάδα να διακρίνει ανάμεσα στην αυτοαποδοχή/έλλειψη της ντροπής και της προσβλητικής συμπεριφοράς.

Βήμα 4 : 20 λεπτά με 2 ώρες

Α) Πείτε στους συμμετέχοντες ότι για το επόμενο μέρος μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ποικιλία των διαθέσιμων μασκών, επιλέγοντας ο καθένας από μία. (20 λεπτά)

ή

Β) Ακολουθήστε την καλλιτεχνική πρακτική "Μάσκες "*: (2 ώρες)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τη δική τους μάσκα που τον/την απεικονίζει καλά, ακολουθώντας το θέμα "Αποδέχομαι (δεν ντρέπομαι) τον εαυτό μου".

Αφήστε τους να σχεδιάσουν μια μάσκα που τους δείχνει χωρίς να αισθάνονται άγχος ή/και να αρνούνται τα χαρακτηριστικά που δεν τους αρέσουν στον εαυτό τους.

Πείτε στους συμμετέχοντες ότι για το επόμενο μέρος πρέπει να τοποθετήσουν τις μάσκες τους στη μέση της αίθουσας.

Βήμα 5 : 1 ώρα

Παιχνίδι ρόλων με/χωρίς μάσκες :

- Βάλτε κάθε συμμετέχοντα να τραβήξει μια κάρτα που περιέχει μια κατάσταση ή δήλωση που σχετίζεται με την εικόνα του σώματος ή/και την αυτοαποδοχή.

Σημείωση! : Ανάλογα με την ομάδα με την οποία εργάζεστε - μπορείτε να επιλέξετε την επιλογή να εργαστούν οι συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και κάθε ομάδα να επιλέξει ελεύθερα τον τρόπο παρουσίασης του ρόλου της.

Σημείωση: Είναι καλό αυτές οι καταστάσεις/δηλώσεις να μην περιέχουν απάντηση στη σύγκρουση που υπάρχει σε αυτές, έτσι ώστε η ερμηνεία τους να εξαρτάται από την ατομική εκτίμηση του συμμετέχοντα.

- Το καθήκον του κάθε συμμετέχοντα είναι να επιλέξει και να αναπαραστήσει την εμπειρία/να αναλάβει το ρόλο ενός από τους χαρακτήρες αυτής της κατάστασης. Για το σκοπό αυτό, ο καθένας μπορεί να επιλέξει μία από τις διαθέσιμες μάσκες που θα τον βοηθήσουν στην απόδοση του ρόλου.
- Αφού όλοι οι συμμετέχοντες παρουσιάσουν το ρόλο τους, πείτε στην ομάδα ότι θα επαναλάβουν τη δραστηριότητα. Αυτή τη φορά θα πρέπει να βγάλουν τις μάσκες τους και να παίξουν το ρόλο χωρίς αυτές.
- Τέλος, ζητήστε από την ομάδα να προβληματιστεί σχετικά με τα ακόλουθα: Υπήρξε διαφορά στον τρόπο που αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια των δύο παραστάσεων; Αν ναι, πώς θα περιγράφατε αυτή τη διαφορά;

Μπορείτε να κλείσετε τη συζήτηση συνοψίζοντας τις σκέψεις των συμμετεχόντων της ομάδας.

Απολογισμός

Κάθε συμμετέχων μοιράζεται ένα πράγμα που έχει νόημα και προέρχεται από το μοίρασμα της ομάδας.

Προσοχή

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 μόνοι τους.

Πηγές

*Εργαλειοθήκη για την αποδοχή του σώματος (μέρος του προγράμματος Body Shining)

Παραδείγματα καρτών με καταστάσεις που σχετίζονται με την αποδοχή του εαυτού/του σώματος.

"Ορισμένες αράχνες αλλάζουν χρώμα για να εναρμονιστούν με το περιβάλλον τους. Είναι ένας μηχανισμός άμυνας". Πίτερ Πάρκερ

"Το κοριτσάκι πήγε στο κρεβάτι, αλλά εξεπλάγη πολύ όταν είδε πώς έμοιαζε

η γιαγιά της και είπε:

-Γιαγιά, γιατί τα χέρια σου είναι τόσο μεγάλα;

-Για να μπορώ να σε αγκαλιάζω καλύτερα, εγγονάκι μου.

-Γιαγιά, γιατί τα πόδια σου είναι τόσο μεγάλα;

-Για να τρέχω καλύτερα, παιδί μου.

-Γιαγιά, γιατί είναι τόσο μεγάλα τα αυτιά σου;

-Για να μπορώ να ακούω καλύτερα, παιδί μου.

-Γιαγιά, γιατί τα μάτια σου είναι τόσο μεγάλα;

-Για να σε βλέπω καλύτερα, παιδί μου.

-Γιαγιά, γιατί τα δόντια σου είναι τόσο μεγάλα;

-Για να σε τρώω! Με αυτά τα λόγια ο λύκος όρμησε πάνω στην Κοκκινοσκουφίτσα και την καταβρόχθισε κι αυτήν. Όταν χόρτασε καλά, ξαναξάπλωσε στο κρεβάτι, αποκοιμήθηκε...

Ανακάλυψε τη ζωή τους

Τι είναι αυτό;

Αυτή η δραστηριότητα είναι μια άσκηση για την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων στην αφήγηση ιστοριών, την κατανόηση την κατασκευή των αφηγήσεων και τη συζήτηση για την ταυτότητα.
Είναι εμπνευσμένη από τις κοινωνιολογικές έννοιες της επιτελεστικότητας (J. Butler) και της ανατροπής. Αυτοί οι δύο συνειρμοί διερευνούν την έννοια ότι η ταυτότητα είναι μια κοινωνική κατασκευή και ειδικά όταν πρόκειται για το φύλο. Η Butler υποστηρίζει ότι κολλάμε στην αναπαράσταση που πλαισιώνουμε ως φυσική και αμετάκλητη. Ωστόσο, θεωρητικά, μόλις συνειδητοποιήσουμε την κατασκευή της ταυτότητας στο κοινωνικό μάτι μπορούμε να απελευθερωθούμε από αυτή την κοινωνική ταυτότητα, να παίξουμε μαζί της και ακόμη και να την ανατρέψουμε.
Η καλλιτεχνική καμπάνια που διοργανώθηκε στη Γαλλία ασχολήθηκε με την έννοια της ταυτότητας και τον ρόλο που παίζει η σχέση μας με το σώμα μας στο πώς αισθανόμαστε για την ταυτότητά μας. Η έννοια της επιτελεστικότητας επιτρέπει τη σχετικοποίηση, ενώ η ανατροπή προσφέρει ένα μέσο ανθεκτικότητας μέσω του παιχνιδιού και της διασκέδασης. Χρησιμοποιήσαμε το έργο της φωτογράφου Cindy Sherman για να αντιμετωπίσουμε την έννοια του παιχνιδιού με την εμφάνιση και να εισαγάγουμε στην αφήγηση ιστοριών μέσω μιας γρήγορης και εύκολης δραστηριότητας.
Οι στόχοι αυτής της δραστηριότητας είναι η μετάδοση βασικών εννοιών της αφήγησης και των στρατηγικών αρχετυπίας στην αφήγηση ιστοριών σε ταινίες, ώστε οι νέοι να πραγματοποιήσουν αργότερα τη δική τους ταινία μικρού μήκους.

Καλλιτεχνικό μέσο
Αφήγηση ιστοριών

Εταίρος οργανισμός
Elan Interculturel

Αρ. συμμετεχόντων
10

Συγγραφέας
Elianor Oudjedi

Χρόνος / Διάρκεια
1.30 -2 ώρες

Εξοπλισμός
Τηλέφωνο
Προτζέκτορας
Ηχοσύστημα

Μαθησιακά αποτελέσματα
Απόκτηση αυτοπεποίθησης για δημιουργία

Βήματα

Στόχος είναι η ομάδα σας να κατανοήσει την έννοια των αρχετυπικών αναπαραστάσεων και τη χρήση τους στην κοινωνία των εικόνων. Τα στερεότυπα είναι σημαντικά για την αφήγηση ιστοριών και φέρουν μαζί τους αφηγηματική μόχλευση επειδή έχουν αξίες που συνδέονται με αυτά.
Ωστόσο, στα πλαίσια της δημιουργίας ενός βίντεο και της ευρύτερης κοινωνίας των εικόνων, μπορούμε να κάνουμε μια σύνδεση με το γεγονός ότι αυτό μπορεί να μειώσει ή να διευρύνει την προοπτική, αφού οι άνθρωποι δεν μπορούν παρά να προβάλλουν τον εαυτό τους σε μια εικόνα.
Η δραστηριότητα αυτή στηρίζεται επομένως στην παραγωγή εξαιρετικά γρήγορων στερεοτύπων που συνδέονται με εικόνες ατόμων. Πράγματι, η καλλιτέχνης Cindy Sherman έχει δημιουργήσει εκατοντάδες πορτρέτα του εαυτού της που ενσαρκώνουν διαφορετικά είδη ανθρώπων σε βαθμό που είναι μερικές φορές δύσκολο να φανταστεί κανείς ότι όλα αυτά τα πρόσωπα προέρχονται πραγματικά από το ίδιο σώμα.
Αυτό είναι το σημείο-κλειδί αυτής της δραστηριότητας και η χρήση της ως στόχο έχει να τονιστεί η ιδέα ότι η σχέση μας με την ταυτότητά μας είναι επίσης η σχέση μας με τους κοινωνικούς κανόνες και την προοπτική, αλλά αυτό το βλέμμα που ρίχνουμε στον εαυτό μας μπορεί στην πραγματικότητα να παιχτεί και ίσως ακόμη και να τροποποιηθεί με την καλλιτεχνική εξερεύνηση.

Βήμα 1 : 10 λεπτά

Τοποθετήστε εικόνες (τουλάχιστον 15) της Cindy Sherman στην αίθουσα και ρωτήστε τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν κάθε εικόνα.
Ζητήστε τους στη συνέχεια να επιλέξουν τη μία εικόνα που τους προκαλεί το ισχυρότερο συναίσθημα.
Μπορεί να είναι μόνο μία εικόνα ανά άτομο. Αν κάποιος από τους συμμετέχοντες δυσκολεύεται να βρει μια εικόνα που προκαλεί έντονο συναίσθημα, καλέστε τον να διαλέξει μια που του κεντρίζει το ενδιαφέρον ή του προκαλεί λίγη περιέργεια.

Βήμα 2 : 20 λεπτά

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επινοήσουν πολύ γρήγορα μια ιστορία για αυτόν τον χαρακτήρα. Δώστε πολύ λίγες οδηγίες.
Ζητήστε τους να πουν αυτή την ιστορία όπως θα την έλεγαν ως αστείο σε έναν φίλο τους για να την καταγράψουν στο τηλέφωνό τους. Στη συνέχεια μπορούν να σας την στείλουν μέσω τηλεφώνου (για παράδειγμα ηχητικό μήνυμσ στο whatsapp).

Βήμα 3 : 45 λεπτά (προσπαθήστε να μην υπερβείτε τα 5 λεπτά ανά συμμετέχοντα)

Μόλις έχετε τις ηχογραφήσεις όλων, έχετε έτοιμο τον προβολέα και το αρχείο με όλες τις εικόνες της Cindy Sherman έτοιμο για προβολή. Συνδέστε το τηλέφωνό σας σε ένα ηχοσύστημα.

Παίξτε την ηχογράφηση κάθε συμμετέχοντα με την εικόνα που έχει επιλέξει. Συνήθως αυτό δημιουργεί πολύ γέλιο.

Χρησιμοποιήστε αυτές τις πολύ γρήγορα κατασκευασμένες ιστορίες ως μοχλό για να αναλύσετε την δομή των αφηγηματικών ιστοριών.
Με άλλα λόγια: ποιος μιλάει; Ένας εξωτερικός αφηγητής ή οι χαρακτήρες οι ίδιοι;

Μερικές φορές (συχνά) κάποιος συμμετέχων θα ερμηνεύσει τον χαρακτήρα, θα δώσει έναν τόνο στη φωνή. Αυτή είναι μια ευκαιρία να αντιμετωπιστεί η πρόθεση που προκύπτει από την υποκριτική ενός χαρακτήρα, τον ρόλο του ηθοποιού κ.λπ. Χρησιμοποιήστε το επίσης για να μιλήσετε για τα συναισθήματα που μας ελκύουν σε έναν χαρακτήρα, κάποιος χαρακτήρας θα αισθάνεται αμέσως κοντά μας ενώ κάποιος άλλος θα αισθάνεται απόμακρος : αυτό είναι αποτέλεσμα τόσο της ηχογράφησης, της ιστορίας που λέγεται αλλά και της ίδιας της εικόνας και του τρόπου που σκηνοθετεί τον χαρακτήρα.
Μερικές φορές ο χαρακτήρας σας θα έχει μια ισχυρή ιστορία και θα υπάρχει ένα στοιχείο του πεπρωμένου στην ιστορία που επινοεί ο συμμετέχων. Αναρωτηθείτε γι' αυτό. Μιλήστε για την έννοια του πεπρωμένου στην αφήγηση ιστοριών και φέρτε το ακόμη και στο αίσθημα του αποδέκτη σας για το δικό του πεπρωμένο και τη μοιραία πορεία προς τη δική του ταυτότητα...

Απολογισμός

Εξηγήστε ότι ο λόγος που κάνατε αυτή τη δραστηριότητα είναι για να παρατηρήσετε πρώτα ότι ήταν ικανοί να επινοήσουν μια ιστορία πολύ γρήγορα, σχεδόν αμέσως. Αυτή είναι η ίδια ενέργεια που θέλετε να χρησιμοποιήσετε όταν επινοήσετε μια πιο σύνθετη ιστορία. Αυτή η δραστηριότητα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση, αναπτύσσοντας παράλληλα δεξιότητες στον τρόπο κατασκευής ιστοριών.

Πηγές

Ολόκληρο το έργο τέχνης της Cindy Sherman.

Alter-Ego Πορτραίτο

Τι είναι αυτό;

Πρόκειται για μια δραστηριότητα που υποτίθεται ότι υποστηρίζει τη δημιουργική διαδικασία του συμμετέχοντος στη δημιουργία ενός alter ego. Πρόκειται για μια άσκηση βασισμένη στη γραφή που υποτίθεται ότι συνδυάζει προσωπικές ερωτήσεις με ερωτήσεις περισσότερο προσανατολισμένες προς την πρόθεση του συμμετέχοντα στο δημιουργικό του έργο.

Καθώς αυτή η δραστηριότητα αφορά τη συγγραφή, είναι μια πολύ εσωστρεφής διαδικασία, θέλετε να δώσετε αρκετό χώρο στους συμμετέχοντες να βάλουν τη δημιουργικότητά τους για να φτιάξουν έναν χαρακτήρα που θα μεταφέρει μια ιστορία που τους ενδιαφέρει. Πρόκειται να ξεθάψετε δημιουργικό υλικό από μέσα τους.

Καλλιτεχνικό μέσο

Γραφή

Εταίρος οργανισμός

Elan Interculturel

Αρ. συμμετεχόντων

Οποιοσδήποτε

Συγγραφέας

Elianor Oudjedi

Χρόνος / Διάρκεια

3 – 4 ώρες

Εξοπλισμός

Χαρτί, στυλό, flipchart, τηλέφωνο ή ηλεκτρονικός υπολογιστής αν είναι πιο εύκολο για τον συμμετέχοντα να γράψει.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Εμβάθυνση στο θέμα

Έκφραση με καλλιτεχνικά μέσα

Απόκτηση αυτοπεποίθησης στη δημιουργία ενός σοβαρού έργου τέχνης που τους ενδιαφέρει

Βήματα

Βήμα 1 : 45 λεπτά

Γράψτε σε ένα flipchart ή μοιράστε μια εκτύπωση αυτών των ερωτήσεων, τουλάχιστον πέντε γραμμές απάντησης για κάθε ερώτηση !

Ερώτηση 1 :

Ποιο είναι αυτό που σας ενοχλεί περισσότερο στις διακρίσεις που σχετίζονται με το σώμα; Ο τρόπος που σας κοιτάζουν οι άλλοι άνθρωποι; Η δυναμική της εξουσίας; Η επιθυμία; Η σχέση με την ομορφιά; Η επικράτηση ενός συγκεκριμένου τύπου εμφάνισης που θεωρείται όμορφος;

Ερώτηση 2 :

Πώς θα μπορούσε ο χαρακτήρας σας να το προσεγγίσει αυτό; Με χιούμορ; Παρωδία; Μετωπική κριτική; Παράπονο; Υπερβολή; Ειρωνεία;

Ερώτηση 3 :

Τι σας αρέσει περισσότερο στο να έχετε σώμα (ενσάρκωση);
Το να τρως; Να κοιμάσαι; Να μυρίζεις; Το άγγιγμα; Να κινείσαι; Να σκέφτεσαι; Να μιλάς; Να κολυμπάς; κ.λπ. (σκεφτείτε λεπτομέρειες)

Ερώτηση 4 :

Ποια ενέργεια θα μπορούσε να κάνει ο χαρακτήρας σας για να το αντιπροσωπεύσει αυτό;

Ερώτηση 5 :

Ποια ενδυματολογικά στοιχεία αντιπροσωπεύουν αυτές τις ενέργειες και επιθυμίες; Ποια θα ήταν η τέλεια στολή για τον χαρακτήρα σας;
Μη διστάσετε να ψάξετε σε περιοδικά για ρούχα που σας αρέσουν, μπορείτε να φτιάξετε ένα κολάζ με ό,τι σας εμπνέει.

Ερώτηση 6 :

Τι χτένισμα θα επέλεγε ο χαρακτήρας σας; Μακριά μαλλιά; Βαμμένα; Κοντά; Με μαντήλι; Με αξεσουάρ;

Ερώτηση 7 :

Πώς θα φορούσε ο χαρακτήρας σας το μακιγιάζ;

Ερώτηση 8 :

Αν σας βοηθάει, φανταστείτε το κοινό σας: το ένα πράγμα που το προσδιορίζει: θα σκεφτεί ένα λίγο για την ταυτότητά τους.

Βήμα 2 : 45 λεπτά

Χτίζοντας τον χαρακτήρα τους : Πείτε στους συμμετέχοντες ότι πρέπει να γνωρίζουν τον χαρακτήρα τους πριν τους βάλουν να μιλήσουν. Δώστε τους ένα νέο κομμάτι χαρτί στο οποίο θα πρέπει να απαντήσουν σε αυτές τις ερωτήσεις.

Ποιος είναι ο χαρακτήρας σας;

Πόσο χρονών είναι;

Τι φοράει; Πώς είναι τα μαλλιά τους; Τα αξεσουάρ; Ποια είναι η κύρια ιδιότητά τους; Ποια είναι η μεγαλύτερη αδυναμία τους; Τι κάνουν για να ζήσουν; Τους αρέσει;

Έχουν οικογένεια; Αν ναι, ποια είναι αυτή; Πώς είναι η κοινωνική τους ζωή; Έχουν φίλους; Τι τους κάνει να αντιδρούν; Γιατί;

Τι συγχωρούν; Ποιες είναι οι αξίες τους;

Τους έχει συμβεί κάτι ιδιαίτερο στη ζωή τους;

Βήμα 3 : 45 λεπτά

Γράψτε τον μονόλογο: Τώρα είναι η ώρα για τον συμμετέχοντα να γράψει τον μονόλογο του χαρακτήρα που επινοεί. Γράψτε αυτές τις ερωτήσεις σε έναν πίνακα και πείτε τους ότι αυτές οι ερωτήσεις είναι εδώ για να υποστηρίξουν τη συγγραφή του κειμένου τους. Ωστόσο, είναι επίσης μια στιγμή δημιουργίας, οπότε είναι πραγματικά ελεύθεροι να ακολουθήσουν κάθε είδους διαίσθηση που έχουν. Συνολικά, οι ερωτήσεις είναι εδώ για να δώσουν μια δομή που θα τους βοηθήσει να έχουν αυτοπεποίθηση όταν πρόκειται να γράψουν, αλλά δεν είναι υποχρεωτικοί κανόνες παρά μόνο υποστήριξη.

Τι λέει ο χαρακτήρας σας στον εαυτό του ή τι θέλει να μας πει; Τι του συμβαίνει (εισαγωγή, εξέλιξη και συμπέρασμα); Από ποιες ψυχολογικές καταστάσεις περνούν; (Ευχαρίστηση, ανασφάλεια, αμφιβολία, θυμός, ευεξία, υπερηφάνεια κ.λπ.) Τι είδος θα πάρει το κείμενό σας; (Κωμωδία, δράμα, ψυχολογικό κ.λπ.)

Βήμα 4 : 1-2 ώρες

Αυτό το τελικό βήμα μπορεί να γίνει μια άλλη μέρα, καθώς είναι καλό για τους συμμετέχοντες να έχουν σκεφτεί λίγο αυτό που δημιούργησαν.

Για αυτό το τελικό βήμα οργανώστε ένα τετ-α-τετ με κάθε συμμετέχοντα για να συζητήσουν το κείμενο που έγραψαν και να μιλήσουν για το alter ego τους. Είναι καλό να έχετε τουλάχιστον 15 λεπτά με κάθε συμμετέχοντα, ιδανικά 25. Είναι μια ευκαιρία να μοιραστούν αυτό που δημιούργησαν αλλά και να προβάλλουν τον εαυτό τους στο χαρακτήρα τους. Αυτό δίνει ζωή στην ιστορία τους.

Ο στόχος σας αυτή τη στιγμή είναι να τους υποστηρίξετε στο να έχουν την πιο ξεκάθαρη ιδέα για το πώς θέλουν να μοιάζει το τελικό τους έργο. Ποιος θα παίξει τον χαρακτήρα τους; Πώς; Τι κοστούμι; Ποιος τόνος; κ.λπ.

Αν έχετε πρόσβαση σε κινηματογραφικό εξοπλισμό, είναι η στιγμή να κάνουν αποφάσεις σχετικά με τη σκηνοθεσία (φωτιστικό ντεκόρ κ.λπ.).

Προσοχή

Είστε ένα πρόσωπο που αποτελεί πηγή πόρων αυτή τη στιγμή , δεν πρέπει να τους πείτε τι είναι καλό ή κακό στη δημιουργία τους, αλλά πραγματικά να προσπαθήσετε να τους υποστηρίξετε στο να έχουν μια καθορισμένη πρόθεση πίσω από κάθε καλλιτεχνική απόφαση που παίρνουν.

Απολογισμός

Αφού ακολουθήσετε όλα αυτά τα βήματα, οι συμμετέχοντες θα έχουν μια ιστορία, ένα γραπτό κείμενο και έναν χαρακτήρα για τον οποίο ενδιαφέρονται. Θα έχουν περάσει από μια βαθιά δημιουργική διαδικασία που τους ζήτησε να σκάψουν στην προσωπική και οικεία ιστορία τους. Γιορτάστε το αυτό μαζί τους και υποστηρίξτε το γεγονός ότι πήραν ένα ρίσκο και ένα καλό έργο τέχνης και ένα έργο τέχνης που ο καλλιτέχνης καταλαβαίνει και προέρχεται από ένα μέρος της αλήθειας.
Το κάνουν για τον εαυτό τους πριν από οποιονδήποτε άλλον και αυτό είναι πραγματικά αυτό που μετράει σε αυτή τη δραστηριότητα.

Στέμματα & κοστούμια

Τι είναι αυτό;

Οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν στέμματα και κοστούμια από διάφορα υλικά τέχνης, ανατρέποντας την παραδοσιακή ιδέα των καλλιστείων και των στερεοτύπων της μόδας. Θα γράψουν συνθήματα που θα συμπεριλάβουν στο στέμμα/κοστούμι.

Η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για την αποδοχή του σώματος με δημιουργικό τρόπο. Η πράξη της δημιουργίας υποστηρίζει την επεξεργασία των σκέψεων και των συναισθημάτων που προκύπτουν από τέτοια θέματα.

Καλλιτεχνικό μέσο

Visual Art

Εταίρος οργανισμός

University of Atypical

Αρ. συμμετεχόντων

8-20

Συγγραφέας

Amy Frazer

Χρόνος / Διάρκεια

2 ώρες

Εξοπλισμός

Χαρτί
Χάρτινα πιάτα
Στυλό και μαρκαδόροι
Κάρτα
Κόλλα
Γκλίτερ
Συρραπτικό και συνδετήρες
Οτιδήποτε άλλο σκεφτείτε

Μαθησιακά αποτελέσματα

Εμπειρία μιας δημιουργικής διαδικασίας
Συνεργασία ως ομάδα
Κατανόηση του Body Shaming /Αποδοχή του σώματος

Βήματα

Βήμα 1 : 30 λεπτά

Warm up και εξηγήστε ότι το θέμα του εργαστηρίου είναι η αποδοχή του σώματος.

(10 λεπτά)

Ανοιχτή συζήτηση (20 λεπτά) :

Τι σημαίνει η τέχνη για εσάς;

Τι σημαίνει για εσάς η αποδοχή του σώματος;

Ποιο είναι ένα κομπλιμέντο που έχετε λάβει και σήμαινε κάτι για εσάς;

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο σας;

Βήμα 2 : 1 ώρα και 15 λεπτά

Οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν το στέμμα και τη στολή τους.

Για να φτιάξετε το στέμμα ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

Διπλώστε το χάρτινο πιάτο στη μέση και κόψτε κάθετα στη μέση του πιάτου.

(Τα 3/4 του μέχρι την άκρη).

Ξεδιπλώστε το χάρτινο πιάτο και δημιουργήστε ένα + στο κέντρο του πιάτου κόβοντας οριζόντια κατά μήκος της πρώτης σας τομής.

Στη συνέχεια, κόψτε διαγώνια ανάμεσα σε κάθε κοπή για να δημιουργήσετε 8 τριγωνικά σημεία στέψης στο κέντρο.

Μόλις έχετε τα σημεία σας, γράψτε ή ζωγραφίστε το σύνθημα/λέξη της επιλογής σας στο χείλος.

Διακοσμήστε το στέμμα σας όπως θέλετε, με μπογιές, πούλιες, γκλίτερ κ.λπ. Μόλις στεγνώσουν, λυγίστε τα τρίγωνα προς τα πάνω και φορέστε το στέμμα σας με υπερηφάνεια!

Παράδειγμα στολής:

Φτερά νεράιδας

Μπορείτε να φτιάξετε φτερά χρησιμοποιώντας 2 κομμάτια παλιάς εφημερίδας. Διπλώστε τα σε διαγωνίους και συρράψτε τα μεταξύ τους. Μπορείτε να κάνετε θηλιά ένα κομμάτι ύφασμα στην άκρη και να το συρράψετε στο κάτω μέρος της εφημερίδας για να το φορέσετε.

Βήμα 3 : 15 λεπτά

Οι συμμετέχοντες φορούν το στέμμα και τη στολή τους και φωτογραφίζονται.

Προσοχή

Λάβετε υπόψιν σας τις απαιτήσεις πρόσβασης των συμμετεχόντων και κάντε τις σχετικές προσαρμογές.
Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να βρουν την κατασκευή του στέμματος πιο εύκολη από μια στολή. Συνολικά, είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα και να απολαμβάνουν τη διαδικασία της δημιουργίας.

Our bodies are not objects
they are vessels that carry
us through life. They
allow us to experience the
world, express ourselves and
connect with others. That
is 'beautiful'.

the journey

Κατασκευή καρτών

Τι είναι αυτό;

Αυτή η δραστηριότητα θα ακολουθήσει τη δραστηριότητα "Στέμματα και κοστούμια", η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργία καρτών από τους συμμετέχοντες που περιλαμβάνουν μηνύματα κατά του Body Shaming/ υπέρ της αποδοχής του σώματος.
Αφού δημιουργήσουν τις κάρτες, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να τις δημοσιεύσουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να τις δώσουν σε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας, να τις μοιράσουν σε οργανώσεις, να τις στείλουν στο ταχυδρομείο ή ακόμη και να τις δώσουν σε κάποιον στο δρόμο.
Η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για την αποδοχή του σώματος με δημιουργικό τρόπο. Η πράξη της δημιουργίας υποστηρίζει την επεξεργασία των σκέψεων και των συναισθημάτων που προκύπτουν από τέτοια θέματα. Δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να διαδώσουν μηνύματα αποδοχής του σώματος.

Καλλιτεχνικό μέσο
Visual Art

Εταίρος οργανισμός
University of Atypical

Αρ. συμμετεχόντων
8-20

Συγγραφέας
Amy Frazer

Χρόνος / Διάρκεια
1ώρα

Εξοπλισμός
Κάρτα
Μολύβια
Στυλό

Μαθησιακά αποτελέσματα
Εμπειρία μιας δημιουργικής διαδικασίας
Συνεργασία ως ομάδα
Κατανόηση του Body Shaming /Αποδοχή του σώματος

Βήματα

Αυτή η δραστηριότητα αποτελεί συνέχεια της δραστηριότητας "Στέμματα και κοστούμια".
Το πρώτο βήμα περιλαμβάνεται και πάλι παρακάτω σε περίπτωση που χρησιμοποιηθεί ως αυτόνομη δραστηριότητα.

Βήμα 1 : 10 λεπτά

Warm up δραστηριότητα και εξηγήστε ότι το θέμα του εργαστηρίου είναι η αποδοχή του σώματος. (10 λεπτά)

Ανοιχτή συζήτηση (20 λεπτά) :
Τι σημαίνει η τέχνη για εσάς;
Τι σημαίνει για εσάς η αποδοχή του σώματος;
Ποιο είναι ένα κομπλιμέντο που έχετε λάβει και σήμαινε κάτι για εσάς;
Τι θα λέγατε σε έναν φίλο σας;

Βήμα 2 : 20 λεπτά

Οι συμμετέχοντες παίρνουν μια κάρτα και ζωγραφίζουν και γράφουν ένα μήνυμα σχετικά με την αποδοχή του σώματος. Μπορούν να σκεφτούν τις παραπάνω ερωτήσεις στο πρώτο βήμα για έμπνευση.

Βήμα 3 : 15 λεπτά

Οι συμμετέχοντες παίρνουν τις κάρτες και τις μοιράζουν σε οργανισμούς, εστιατόρια, στους φίλους τους ή ακόμη και σε έναν άγνωστο στο δρόμο.

Απολογισμός

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνθηκαν για τη διαδικασία.
Τους άρεσε να ενθαρρύνουν τους άλλους;

Σας ευχαριστούμε!

Βρείτε μας online για να μάθετε περισσότερα!

Δημιουργήσαμε επίσης βίντεο από τις καλλιτεχνικές καμπάνιες που οργανώσαμε (στην ιστοσελίδα μας) και δημιουργήσαμε άλλα 3 εγχειρίδια συγκεντρώνοντας μαρτυρίες, μέσα ανάλυσης των διακρίσεων που συνδέονται με το σώμα και τρόπους δημιουργίας για το θέμα αυτό και ενδυνάμωσης των νέων.

Website: www.bodyshining.eu
Instagram: https://www.instagram.com/bodyshining.eu/

Το βιβλίο αυτό είναι το αποτέλεσμα ενός προγράμματος ERASMUS+ με στόχο τη δημιουργία εργαλείων κατά του Body Shaming και την προώθηση της αποδοχής του σώματος.