



ACTⁱⁿ YOUth



Εγχειρίδιο ACTin'YouTH

Θεατρικές μεθοδολογίες
κοινωνικής ένταξης



Πίνακας περιεχομένων

Τι είναι μέσα σε αυτήν την εργαλειοθήκη και σε ποιον απευθύνεται;	4
1. Σχετικά με το ACTin'YouTh: δραστηριότητες, ομάδα-στόχος, στόχοι.	5
1.2 Συνεργάτες: ποιοι είμαστε;	7
1.3 Το να είσαι Εργάτης Νέων: Ευκαιρίες και προκλήσεις σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον	11
1.4 Πραγματικά παραδείγματα του να είσαι εργάτης για νέους	12
2. Ρύθμιση του χώρου για τα εργαστήρια Μικτού Θεάτρου:	18
2.3 Παράδειγμα δημιουργίας εργαστηρίου θεάτρου του καταπιεσμένου από τον Stichting CWM Education.	25
3. Φύλλα ασκήσεων	26
3.2 Δραστηριότητα Θεάτρου Εφημερίδων για Νέους με Διαφορετικά Πολιτιστικά υπόβαθρα: «Φωνές της διαφορετικότητας»	29
3.3 Εργαστήριο Rainbow of Desire για νέους με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο: «Αγκαλιάζοντας τις πολύπλευρες ταυτότητες μας»	31
3.4 Φυσική ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ από Smascherati!	32
1. Eye contact: lead and be led	45
2. Ισοροπία χώρου	46
3. Άνοιξε-κλείσε (άνοιξε τον εαυτό σου/κλείσε τον εαυτό σου)	47
4. Βάλτε κάτω ρίζες	49
5. Πάρτε το χώρο/το οπτικό πεδίο	50
6. Αυτοσχεδιάστε με έναν παρτενέρ.	51
7. Απλές ατομικές και ομαδικές ακολουθίες	53
8. Παίζοντας με τα «τικ» σας	54
9. Γράψιμο με τα χέρια	56



Co-funded by
the European Union

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



10. Τένις	57
11. Αναπνοή	58
12. Συναισθηματική ένταση/σωματική ένταση	61
13. Σπασμένη δράση	63
14. “Άλμπουμ”	65
15. Εμπιστοσύνη	66
16. Μάθημα γλώσσας	70
17. Πρώτη παρουσίαση	71
18. «Σερβιτόρος»	72
19. Το χαστούκι του κλόουν	72
20. Πινγκ-πονγκ	74
21. Ο εκπαιδευμένος ψύλλος	75
Για τον κωμικό	76
4. Οι 10 κορυφαίες μέθοδοι για να κλείσετε έναν χώρο θεατρικού εργαστηρίου με νέους διαφορετικών πολιτιστικών υποβάθρων: Προώθηση προβληματισμού, σύνδεσης και ενδυνάμωσης	79
5. Πώς να εργαστείτε σε συνεργεία μεικτών; Μια συγκεκριμένη εμπειρία: εμπόδια και παράγοντες επιτυχίας.	81
5.1 Ασφαλή διαδικτυακά εργαλεία για νέους εργαζόμενους	83
6. Μεθοδολογική προσέγγιση συνεργατών: περιπτώσιολογικές μελέτες	91



Co-funded by
the European Union

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



Τι είναι μέσα σε αυτήν την εργαλειοθήκη και σε ποιον απευθύνεται;

Το εγχειρίδιο είναι ένα από τα αποτελέσματα του ευρωπαϊκού έργου ACTin'YouTH, το οποίο χρησιμοποιεί μεθοδολογίες θεάτρου για την εμπλοκή νέων που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό σε ένα διαπολιτισμικό πλαίσιο.

Το εγχειρίδιο απευθύνεται σε Youth Workers και σε όλους όσους ενδιαφέρονται να μάθουν και να πειραματιστούν νέες προσεγγίσεις που βασίζονται στη μη τυπική εκπαίδευση και το θέατρο ως μορφή κοινωνικής ένταξης.

Στην ιστοσελίδα της Ιταλικής Εθνικής Υπηρεσίας για τη Νεολαία διαβάζουμε:

«Ο εργαζόμενος για νέους ή ο κοινωνικο-εκπαιδευτικός εμπυχωτής είναι ένας επαγγελματίας που διευκολύνει τη μάθηση και την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των νέων, ώστε να γίνουν αυτόνομοι και υπεύθυνοι πολίτες μέσω της ενεργού συμμετοχής στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων και της ένταξης στις κοινότητές τους.

Οι εργαζόμενοι στη νεολαία διεξάγουν δραστηριότητες με νέους κυρίως σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς, ανοιχτά και ασφαλή, χρησιμοποιώντας ελκυστικές και δημιουργικές τεχνικές και μεθόδους, διευκολύνοντας το διάλογο και τη σύνδεση, αποτρέποντας τις διακρίσεις, τη μισαλλοδοξία και τον κοινωνικό αποκλεισμό. "¹

Μέσα στο εγχειρίδιο, εκτός από μια σύντομη περιγραφή του έργου και των οργανισμών που εργάστηκαν σε αυτό (1; 1.1), θα διαβάσετε επίσης τις μαρτυρίες ορισμένων youth worker που λένε για την εμπειρία και τις προκλήσεις τους στην εργασία με νέους (1.2).

Στη συνέχεια θα μάθετε για την προσφορά των θεατρικών συνεργατών Μεθοδολογία (2-3), με συγκεκριμένα παραδείγματα και πρακτικά φύλλα εργασίας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή σας εργασία.

Ένα κεφάλαιο είναι επίσης αφιερωμένο στον τρόπο εργασίας σε ένα εργαστήριο μεικτού θεάτρου: ποια εργαλεία και δεξιότητες είναι χρήσιμα για να δημιουργήσετε το δικό σας εργαστήριο. Ένα μεγάλο μέρος ασχολείται επίσης με την προστασία δεδομένων και την διαδικτυακή ασφάλεια, τα οποία είναι απαραίτητα για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και ειρηνικού χώρου για όλους.

Απολαύστε την ανάγνωση σας!

¹ <https://agenziagiovani.it/erasmus/youth-worker/>



Co-funded by
the European Union

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



1. Σχετικά με το ACTin'YouTH: δραστηριότητες, ομάδα στόχος, στόχοι.

Το ACTin'YouTH είναι ένα έργο KA2 της ΕΕ που διεξάγεται από μια κοινοπραξία 6 χωρών: Ιταλία, Ολλανδία, Ισπανία, Πορτογαλία, Ελλάδα, Βουλγαρία.

Το ACTin'YouTH βασίζεται στη Στρατηγική της ΕΕ για τη Νεολαία 2019-2027, δίνοντας έτσι στους νέους συμμετέχοντες κεντρικό ρόλο και στοχεύοντας στη συμμετοχή, τη σύνδεση και την ενδυνάμωση τόσο των νέων όσο και των οργανώσεων νεολαίας και των youth worker.

Το έργο ενισχύει την ικανότητα των οργανώσεων νεολαίας και των youth worker να βρίσκουν και να αναπτύσσουν καινοτόμες και ολοκληρωμένες προσεγγίσεις για τη μείωση των ανισοτήτων και να εμπλέκουν ενεργά τους νέους συμμετέχοντες σε άτυπες δραστηριότητες κατάρτισης για τη βελτίωση της ένταξής τους στις κοινότητες και στις ευρύτερες κοινωνίες.

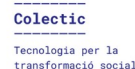
Η εστίαση στα θεατρικά εργαστήρια ως πλαίσιο κατάρτισης για την κοινωνική ένταξη είναι ένας στρατηγικός τρόπος για να απαντηθούν αυτές οι ανάγκες και να αναπτυχθεί μια άτυπη μεθοδολογία που θα οδηγήσει σε καλύτερες δεξιότητες διαπολιτισμικής επικοινωνίας τόσο για τους νέους όσο και για τους νέους συμμετέχοντες, καθώς και για την ενίσχυση των ψηφιακών τους ικανοτήτων μέσω τη χρήση του έργου ψηφιακά εργαλεία και υλικά μάθησης. Επιπλέον, το έργο στοχεύει στην ανάπτυξη μιας καινοτόμου μεθοδολογίας «blended theatre workshop», με διπλό στόχο να κάνει τους νέους διαφορετικών χωρών να αλληλεπιδρούν και έτσι να δημιουργήσει ένα δίκτυο νέων με διαφορετικό πολιτιστικό υπόβαθρο που ενδιαφέρονται για τις τέχνες - και ειδικότερα θέατρο - ως μέσο επικοινωνίας και κοινωνικής ένταξης.

Στην πραγματικότητα, το έργο διατηρεί μαζί τον θεμελιώδη και εγκάρσιο στόχο της κοινωνικής ένταξης, δημιουργώντας περισσότερες ευκαιρίες για καινοτόμες προσεγγίσεις για την ένταξη των ατόμων με μεταναστευτικό υπόβαθρο και τον στόχο της ανάπτυξης ικανοτήτων των εργαζομένων σε νέους, ιδίως για την ανάπτυξη αποτελεσματικών μεθόδων προσέγγισης στους περιθωριοποιημένους νέους, στην πρόληψη του ρατσισμού και της μισαλλοδοξίας μεταξύ των νέων και στην αντιμετώπιση των κινδύνων, των ευκαιριών και των συνεπειών της ψηφιοποίησης. Αυτό θα επιτευχθεί μέσω της ενίσχυσης της δημιουργικότητας και της ποιότητας, της καινοτομίας και της αναγνώρισης της εργασίας για τη νεολαία που υποστηρίζει το δημιουργικό δυναμικό της νεολαίας, συμβάλλοντας έτσι στην ανθεκτικότητα των πολιτιστικών και δημιουργικών τομέων.



Co-funded by
the European Union

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



Ομάδα στόχος: με ποιους υλοποιούμε τοπικά θεατρικά εργαστήρια;

Εργαζόμαστε με νέους που διατρέχουν κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού, τι σημαίνει αυτό;

Μετανάστες, αιτούντες άσυλο, νέοι δεύτερης γενιάς, άνθρωποι με τραυματικό και δύσκολο υπόβαθρο και νέοι.

Πρόκειται κυρίως για νέους ηλικίας από 18 έως 30 ετών.

Στόχος του έργου

Ο κύριος στόχος του ACTin'YouTH είναι να ενισχύσει τις διαπολιτισμικές ικανότητες των εργαζομένων για νέους με θεατρικές μεθοδολογίες που στοχεύουν στη δημιουργία τοπικών θεατρικών εργαστηρίων για την κοινωνική ένταξη νέων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο που διατρέχουν κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού. Στην πραγματικότητα, οι νέοι εργαζόμενοι θα αποκτήσουν ικανότητες και στον τομέα της μη βίαιης επικοινωνίας, της επίλυσης συγκρούσεων, της διευκόλυνσης και θα αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες μέσω θεατρικών μεθοδολογιών καθώς και κύκλων αφήγησης, βελτιώνοντας έτσι τις ικανότητες διαπολιτισμικής επικοινωνίας και τις καινοτόμες προσεγγίσεις για την εμπλοκή μειονεκτούντων ή υποεκπροσωπούμενες ομάδες, προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι διακρίσεις και ο κοινωνικός αποκλεισμός. Όλες οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν θα χρησιμοποιηθούν κατά την υλοποίηση εργαστηρίων τοπικού και μικτού θεάτρου.

Οι νέοι επωφελούνται από τη δημιουργικότητα και τις μεθοδολογίες εκτέλεσης, καθώς μαθαίνουν πώς να εφαρμόζουν τον διαπολιτισμικό διάλογο και αποκτούν έναν εναλλακτικό τρόπο έκφρασης του εαυτού τους και των πολιτιστικών χαρακτηριστικών των ομάδων στις οποίες ανήκουν.

Ειδικότερα, το θέατρο και οι παραστατικές τέχνες μπορούν να οδηγήσουν σε έναν ενεργό πειραματισμό της δύναμης του διαπολιτισμικού διαλόγου, βιώνοντας την ευκαιρία να εργαστούμε για την αυτογνωσία, τη γλώσσα του σώματος και τη δημιουργικότητα, δρώντας και αλληλεπιδρώντας μαζί στο ίδιο πλαίσιο, παρόλο που δεν γνωρίζονται μεταξύ τους ή δεν μιλούν την ίδια γλώσσα ή μοιράζονται το ίδιο κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο.

Ειδικοί στόχοι είναι:

- να αναπτύξει ένα πρόγραμμα κατάρτισης με βάση το θέατρο για τη βελτίωση των διαπολιτισμικών ικανοτήτων και των κοινωνικών δεξιοτήτων των εργαζομένων για νέους, με στόχο τη συμμετοχή και τη συμμετοχή των νέων
- διεξαγωγή τοπικών διαπολιτισμικών εργαστηρίων θεάτρου και σχετικών διαδικτυακών δραστηριοτήτων.
- δημιουργία μιας συνεργατικής τελικής «ψηφιακής απόδοσης».



Co-funded by
the European Union

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



- Ανάπτυξη μιας συνεργατικής διαδραστικής πλατφόρμας και εργαλείων.
- να δημιουργήσετε ένα μεθοδολογικό εγχειρίδιο με μια συλλογή περιπτώσιολογικών μελετών που βασίζονται σε τοπικές εμπειρίες.

Δραστηριότητες και αποτελέσματα

1) 24 ΕΚΠΑΙΔΕΥΜΕΝΟΙ ΕΡΓΑΤΕΣ ΝΕΩΝ από 6 διαφορετικές χώρες σε διαπολιτισμικές και θεατρικές μεθοδολογίες επικοινωνίας

2) ΝΕΟΙ με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, συμμετέχοντας σε τοπικές δραστηριότητες, θα δοκιμάσουν μια ελκυστική ευκαιρία αλληλεπίδρασης με άλλους νέους, βρίσκοντας κοινούς τρόπους επικοινωνίας, αλληλεπίδρασης, αμοιβαίας κατανόησης και συνεργασίας.

Έτσι, θα κερδίσουν:

- εμπειρία σε μια ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ για τη βελτίωση των ικανοτήτων τους στη διαπολιτισμική επικοινωνία που μπορεί να είναι χρήσιμες επίσης για τη μελλοντική επαγγελματική τους πορεία και τις δυνατότητες απασχολησιμότητας,
- ειδική ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ στη μεθοδολογία, την οποία θα αναπαράγουν σε τοπικές δραστηριότητες που καθοδηγούνται από τους ίδιους μαζί με τους Youth Workers,
- ΔΙΕΘΝΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, η οποία από μόνη της είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συνειδητοποιήσουν οι νέοι τον πλούτο της διαπολιτισμικής συνάντησης.

3) ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ, για να κάνει τους συμμετέχοντες από όλες τις χώρες εταίρους να ανταλλάσσουν τις ιδέες τους, τα αποτελέσματά τους και το υλικό τους σχετικά με τις συνεχιζόμενες δραστηριότητες (σε τοπικό και διακρατικό επίπεδο), που θα παραμείνουν μετά τη διάρκεια ζωής του έργου ως αποθήκη καλών πρακτικών που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου και ως εργαλείο ηλεκτρονικής κατάρτισης για περαιτέρω Εργαζόμενους Νεολαίας και Νέους που θα ήθελαν να προσεγγίσουν τη μεθοδολογία. Η πλατφόρμα θα είναι επίσης το ψηφιακό περιβάλλον όπου θα αναπτυχθούν νέοι, με επικεφαλής τους νέους εργαζόμενους, ξεκινώντας από τις εισροές που δίνουν οι συνεδρίες μη τυπικής εκπαίδευσης, η ανοιχτή, διακρατική και συνεργατική θεατρική παράσταση στο διαδίκτυο.

4) ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ που θα συλλέγει τα αποτελέσματα των έργων, τις συγκεκριμένες προκλήσεις και λύσεις που εφαρμόζονται, με σκοπό την περαιτέρω διάδοσή τους σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, απευθύνεται ιδιαίτερα σε Οργανώσεις Νεολαίας και Δημόσιες Αρχές που θα πρέπει να ενδιαφέρονται για τη δημιουργία τοπικών διαπολιτισμικών εργαστηρίων με στόχο κοινωνική ένταξη των νέων.

5) ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ όλων των οργανισμών, ενώσεων, άτυπων ομάδων νέων που εργάζονται με το θέατρο και τις παραστατικές τέχνες ως εργαλεία κοινωνικής ένταξης και διαπολιτισμικού διαλόγου.



Co-funded by
the European Union

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



6) ΔΙΕΘΝΙΣΜΟΠΟΙΗΣΗ ΜΙΑΣ ΝΕΑΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ: μέσω του έργου, η μεθοδολογία που αναπτύχθηκε από τους συνεργαζόμενους οργανισμούς, συγκεντρώνοντας τις διαφορετικές εμπειρίες τους στον τομέα της κοινωνικής ένταξης, θα δοκιμαστεί, θα αναγνωρισθεί και θα αναγνωρισθεί σε ένα διακρατικό πλαίσιο με συγκεκριμένες ομάδες-στόχους και έτσι θα γίνει μπορούν να μεταφερθούν και να αναπαραχθούν σε άλλα πλαίσια.

1.2 Συνεργάτες: ποιοι είμαστε;

The Coordinator, Stichting CWM Education, Ολλανδία

<https://www.cultureworldme.com/>

Η Stichting CWM Education είναι ένας δυναμικός οργανισμός αφιερωμένος στην καλλιέργεια περιβαλλόντων μάθησης χωρίς αποκλεισμούς και στην προώθηση του διαλόγου που εμπνέει αποτελεσματική συνεργασία, κριτική σκέψη και τον εορτασμό της κοινής μας ανθρωπιάς.

Με την πάροδο του χρόνου, η αποστολή και το όραμά μας έχουν εξελιχθεί από μια μοναδική εστίαση στα ανθρώπινα δικαιώματα σε μια βαθιά εξερεύνηση της διασύνδεσής μας ως ανθρώπινα όντα. Παρατηρήσαμε ότι οι εκπαιδευτικές μας προσεγγίσεις εκτείνονται πέρα από τη σφαίρα της εκπαίδευσης για τα ανθρώπινα δικαιώματα, διευκολύνοντας ενεργά τη μεταμόρφωση, τη θεραπεία, την έμπνευση και την προσωπική ανάπτυξη μεταξύ των συμμετεχόντων στο εργαστήριο.

Στον πυρήνα της δουλειάς μας βρίσκεται η χρήση των τεχνών του θεάματος ως ισχυρού εργαλείου για την καλλιέργεια της κοινωνικής ένταξης και την αγκαλιά της πλούσιας ταπετσαρίας της ποικιλόμορφης κοινωνίας μας. Η αξιότιμη ομάδα μας αποτελείται από παθιασμένους εργάτες για νέους, δασκάλους θεάτρου και καλλιτέχνες που χρησιμοποιούν μεθοδολογίες όπως το θέατρο, η μη τυπική εκπαίδευση, το παιχνίδι ρόλων ζωντανής δράσης (LARP), η αφήγηση και πολλά άλλα. Συνεργαζόμαστε συχνά με ειδικούς και επαγγελματίες των οποίων η τεχνογνωσία ενισχύει περαιτέρω την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων και των εργαστηρίων μας.

Οι ομάδες-στόχοι μας περιλαμβάνουν άτομα διαφόρων ηλικιών και υποβάθρων, καθώς προσπαθούμε να δεσμεύσουμε τόσο τους νέους όσο και τους ενήλικες, καλύπτοντας τόσο τους μαθητές όσο και τους εκπαιδευτικούς. Οι πρωταρχικοί στόχοι του οργανισμού μας περιλαμβάνουν:

- Ευαισθητοποίηση των νέων σχετικά με τον ζωτικό τους ρόλο στην κοινωνία και τη σημασία της θετικής δράσης.



Co-funded by
the European Union

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



- Παροχή ολοκληρωμένης εκπαίδευσης στις μεθοδολογίες του θεάτρου για νέους εργαζόμενους και εκπαιδευτικούς.
- Ενδυνάμωση νέων ατόμων με ποικίλες δεξιότητες, εξοπλισμός τους για να συμβάλουν στη θετική αλλαγή στον κόσμο.
- Καλλιέργεια της ανάπτυξης των δυνατοτήτων των νέων και ενθάρρυνση της έμφυτης δημιουργικότητάς τους.

Associazione Cultural Smascherati! APS, Ιταλία

<https://www.smascherati.it/>

<https://www.humanbeings.it/>

Ο πολιτιστικός σύλλογος "Smascherati!!" Το APS στοχεύει στο να κάνει το θέατρο χώρο διαπολιτισμικής ανταλλαγής αμοιβαίας κατανόησης. Το "Smascherati! πάντα εργαζόταν για να κάνει τις ευρέως αποκλίνουσες ανθρώπινες εμπειρίες και πολιτισμούς να συναντηθούν μέσω του θεάτρου και μέσω διαφορετικών μορφών καλλιτεχνικής έκφρασης. Αυτή η προσέγγιση οδήγησε στη δημιουργία το 1994 του «Human Beings - διεθνές διαπολιτισμικό θεατρικό εργαστήριο» και το 2011 στη δημιουργία του «Teatro Rifugio - προστατευόμενος τόπος στον οποίο θα αφηγηθεί κανείς την εξορία» ένα εργαστήριο που στόχο έχει να συμπεριλάβει και να συνεργαστεί με τους πρόσφυγες, και αιτούντες άσυλο. Κάθε χρόνο, τα εργαστήριά μας καταλήγουν σε τελικές πρωτότυπες θεατρικές παραστάσεις, που χαρακτηρίζονται από τον πλούτο που φέρνουν μαζί τους οι διαφορετικές κουλτούρες του ανήκουν των συμμετεχόντων. Οι παραστάσεις μας προβάλλονται σε τοπικό, εθνικό και διεθνές κοινό και φεστιβάλ. Ειδικό στο θέατρο και το χοροθέατρο, από την Ιταλία και άλλες χώρες, συνεργάζονται τακτικά στις ερευνητικές και εκπαιδευτικές μας δραστηριότητες. Οι πιο σημαντικές συνεργασίες ήταν με μερικούς θεατρολόγους και καλλιτέχνες (Eugenio Barba, Pierre Byland, Marisa Fabbri, Jacques Lecoq) και καλλιτέχνες του χοροθέατρου (Malou Airaud, Bénédicte Billiet και Julie Ann Stanzak, από το Tanztheater Baus Pina).

Οι βασικές δραστηριότητες του οργανισμού επικεντρώνονται στη διαπολιτισμική επικοινωνία και την κοινωνική ένταξη μειονεκτούντων ομάδων, μεταναστών, προσφύγων, με ιδιαίτερη προσοχή στον σεβασμό όλης της ανθρώπινης διαφορετικότητας.

COLECTIC SCCL Ισπανία

<https://colectic.coop/>

Η Colectic (πρώην Joves Teb ή El Teb) είναι ένας μη κερδοσκοπικός συνεταιρισμός που βρίσκεται στη Βαρκελώνη, με περισσότερα από 25 χρόνια εμπειρίας.



Co-funded by
the European Union

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



Η Colectic ιδρύθηκε από μια ομάδα εκπαιδευτικών το 1992 με σκοπό να συνεργαστεί με νέους στην περιοχή Raval της Βαρκελώνης. Η κύρια αποστολή του Colectic είναι να εργαστεί για τον κοινωνικό μετασχηματισμό μέσω της συμμετοχής, της μάθησης και της κοινωνικοποίησης των ΤΠΕ. Η Colectic διαθέτει μια διεπιστημονική ομάδα 21 επαγγελματιών (προσωπικό) που εργάζονται σε έργα που σχετίζονται με την επικοινωνία, την εκπαίδευση, την κατάρτιση, την κοινωνική καινοτομία, την ανάπτυξη ιστοσελίδων και την υποστήριξη πληροφορικής για ΜΚΟ, σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ενδυνάμωση, κοινότητα και δίκτυα.

Εργάζονται χρησιμοποιώντας τεχνολογία για να βελτιώσουν την κατάσταση των κοινοτήτων και των ομάδων πολιτών, με ιδιαίτερη προσοχή στις πιο αδύναμες ομάδες: νέους, παιδιά, γυναίκες, μετανάστες, γειτονιές με οικονομικά ελλείμματα κ.λπ.

Η εστίαση του έργου βασίζεται στις ψηφιακές δεξιότητες, τον ηλεκτρονικό γραμματισμό και τη συμμετοχή. Προωθούμε την ανεξαρτησία μέσω ουσιαστικών και συμμετοχικών μεθοδολογιών και την ανάπτυξη διαφόρων ομάδων νέων μέσω ενδιαφερόντων που σχετίζονται με τις ΤΠΕ, του Διαδικτύου και της ψηφιακής κουλτούρας, των νέων τεχνολογιών.

IASIS, Ελλάδα

<https://www.iasismed.eu/?lang=en>

Το IASIS δραστηριοποιείται στον τομέα της Κοινωνικής Ένταξης, της Ψυχικής Υγείας και της Εκπαίδευσης.

Το IASIS ιδρύθηκε το 2005. Στα 15 χρόνια εμπειρίας και προσφοράς του, οι άνθρωποι ήταν πάντα στο επίκεντρο των έργων που σχεδιάζονταν και υλοποιούνται, με κύριο στόχο την παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, την καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού ευάλωτων ομάδων, την παροχή ψυχολογικών και συμβουλευτικές υπηρεσίες, τη δημιουργία ίσων ευκαιριών και νέων προοπτικών.

Η ΜΚΟ IASIS παρέχει υποστήριξη σε όποιον έχει ανάγκη εδώ και 15 χρόνια: άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. άστεγος; γυναίκες-θύματα βίας· αιτούντες ασύλου; παιδιά και νέους με μια σειρά από έργα και προγράμματα αφιερωμένα σε αυτούς.

ASSOCIACAO CHECK-IN - COOPERACAO E DESENVOLVIMENTO, Πορτογαλία

<https://checkin.org.pt/>

Το Associaçao Check-IN - Cooperaçao e Desenvolvimento (Check-IN Association - Συνεργασία και Ανάπτυξη) είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός, που ιδρύθηκε το 2010, με έδρα την Beja και δραστηριοποιείται επίσης από τη Λισαβόνα, στην Πορτογαλία. Λειτουργεί σε στενή συνεργασία με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς, συμμετέχοντας ενεργά σε δραστηριότητες βελτίωσης της ποιότητας ζωής.



**Co-funded by
the European Union**

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



Η ομάδα αποτελείται από μια ετερογενή ομάδα δυναμικών, ενεργητικών και παρακινημένων ανθρώπων με διάφορα υπόβαθρα.

Ο οργανισμός εστιάζει κυρίως στην κινητικότητα των νέων και των ενηλίκων, στη μη τυπική εκπαίδευση, στη συνεργασία και ανάπτυξη οργανισμών και ατόμων και στη συνολική ανταλλαγή γνώσεων, μέσω της υποστήριξης ευρωπαϊκών πρωτοβουλιών συνεργασίας.

Στόχος είναι η προώθηση ευκαιριών δια βίου μάθησης, η ενθάρρυνση και προώθηση της κοινωνικής ένταξης, η εκπαίδευση για τη βιώσιμη ανάπτυξη και η κοινωνική επιχειρηματικότητα.

SDRUZHENIE PERPATOUN MAZI, Βουλγαρία

<https://www.facebook.com/associationwalktogether/>

Το Association WalkTogether δημιουργήθηκε για να χρησιμεύσει ως ένας οργανισμός μάθησης που συγκεντρώνει εκπαιδευτές, νέους και κοινωνικούς λειτουργούς, υπεύθυνους χάραξης πολιτικής για τη νεολαία, εμπειρογνώμονες και εθελοντές με διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων για να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες με ευρωπαϊκή διάσταση και να συμπεριλάβει την κοινωνία των νέων στην υπεύθυνη λήψη αποφάσεων, ψηφοφορία, ενθαρρύνοντας την έκφραση προσωπικής γνώμης, τις συζητήσεις και να γίνουν ενεργοί πολίτες που προσθέτουν αξία στο κοινωνικό τους περιβάλλον.

Ο σύλλογος λειτουργεί κυρίως με άτομα 17+ ετών και ενήλικες έως 55 ετών.

Το επίκεντρο της οργάνωσης είναι:

- Προώθηση ίσων ευκαιριών εκπαίδευσης και εργασίας για όλους.
- Ισορροπημένη ενσωμάτωση διαφορετικών εθνοτικών ομάδων και ομάδων προσφύγων στη Βουλγαρία
- Προωθεί τον διαπολιτισμικό διάλογο, την ανταλλαγή γνώσεων και την ευρωπαϊκή συνείδηση μέσω της ενεργού συμμετοχής των νέων.
- Ενδυνάμωση των δομών της νεολαίας και της νεολαίας μέσω της ανάπτυξης πρωτοβουλιών για την υποστήριξη της προσωπικής, κοινωνικής και πολιτιστικής ανάπτυξης, με έμφαση στην αγωγή του πολίτη, την προώθηση της συμμετοχής των νέων, τη διαπολιτισμική μάθηση και μια προσέγγιση με επίκεντρο την κοινότητα μέσω μεθοδολογιών μη τυπικής εκπαίδευσης.



**Co-funded by
the European Union**

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



1.3 Το να είσαι Youth Worker: Ευκαιρίες και προκλήσεις σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον

Στον σημερινό διασυνδεδεμένο κόσμο, η εργασία σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον έχει γίνει ο κανόνας. Είναι ζωτικής σημασίας για τα άτομα να συμμετέχουν σε ολοκληρωμένη μελέτη και προετοιμασία για να ευδοκιμήσουν σε τέτοια πλαίσια.

Οι youth worker, όπως και κάθε άλλος επαγγελματίας, πρέπει να αποκτήσουν και να αναπτύξουν ένα ποικίλο σύνολο δεξιοτήτων που τους επιτρέπει να πλοηγούνται στις μοναδικές προκλήσεις και τα καθημερινά εμπόδια που αντιμετωπίζουν, ενώ αγωνίζονται τόσο για προσωπική όσο και για επαγγελματική ανάπτυξη.

Αναμφίβολα, η εκπαίδευση νέων από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα μπορεί να είναι μια περίπλοκη και απαιτητική διαδικασία. Η λειτουργία σε διεθνές πλαίσιο θέτει πολλές μεταβλητές που απαιτούν προσεκτική εξέταση. Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες που πρέπει να καλλιεργήσουν οι νέοι εργαζόμενοι για να ενισχύσουν τις προοπτικές επιτυχίας τους σε αυτόν τον τομέα;

1. Ευκαμψία: Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις, αποδοχή της αλλαγής και προσαρμογή προσεγγίσεων για την προσαρμογή διαφορετικών πολιτισμικών προοπτικών και πρακτικών.
2. Ειλικρίνεια: Διατήρηση ανοιχτού μυαλού και προθυμίας για μάθηση από διαφορετικές απόψεις, ιδέες και εμπειρίες.
3. Ενσυναίσθηση: Επίδειξη βαθιάς κατανόησης και ευαισθησίας στα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν νέοι από διάφορα πολιτισμικά υπόβαθρα.
4. Σεβασμός: Εκτίμηση και εκτίμηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας και μοναδικότητας των ατόμων, ενθάρρυνση ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και αρμονίας.
5. Κίνητρο: Διατήρηση ενός γνήσιου πάθους για τη νεανική εργασία και της ώθησης για θετικό αντίκτυπο στις ζωές των νέων, ανεξάρτητα από τις πολιτισμικές διαφορές.

Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι youth worker;

1. Δημιουργία Ασφαλούς Χώρου: Δημιουργία ενός ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος όπου κάθε άτομο νιώθει άνετα να εκφράσει τις απόψεις του, να μοιραστεί τις απόψεις, τις ιδέες και τις προτάσεις του. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα με παιδιά και μαθητές από διαφορετικά περιβάλλοντα, εμπειρίες, χώρες και πολιτισμούς.
2. Ελλειψη εμπειρίας: Μία από τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι νέοι εργαζόμενοι είναι η απουσία προηγούμενης εμπειρίας στη λειτουργία σε τέτοια πλαίσια. Η συμμετοχή σε σεμινάρια, προγράμματα κατάρτισης και η



Co-funded by
the European Union

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



- ενασχόληση με εθελοντικές εμπειρίες μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την κατανόησή τους για τα περιβάλλοντα στα οποία θα εργάζονται, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις με άτομα από διαφορετικά πολιτιστικά υπόβαθρα.
- 3. Επικοινωνία (Γλώσσα):** Η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να είναι εμπόδιο λόγω γλωσσικών διαφορών. Συχνά προκύπτουν παρεξηγήσεις όταν τα μέρη δεν μπορούν να καταλάβουν ο ένας τον άλλον λόγω της χρήσης άγνωστων γλωσσών. Η έμφαση στη σημασία τόσο της λεκτικής όσο και της μη λεκτικής επικοινωνίας είναι απαραίτητη. Η απόκτηση επάρκειας σε μια ξένη γλώσσα παρέχει μια ευρύτερη κατανόηση των διαφορετικών αντιλήψεων του κόσμου. Σε περιπτώσεις όπου τα γλωσσικά εμπόδια παραμένουν, μπορούν να οργανωθούν πρακτικές δραστηριότητες που ελαχιστοποιούν την εξάρτηση από θεωρητικές εξηγήσεις. Οι youth worker μπορεί να εξετάσουν το ενδεχόμενο να μάθουν μερικές λέξεις στη γλώσσα των μεταναστών για να διευρύνουν τις γνώσεις τους, γεφυρώνοντας παράλληλα τα πολιτιστικά κενά και τα κενά.
 - 4. Ψυχολογικά Θέματα:** Οι μετανάστες και τα άτομα με περιορισμένες ευκαιρίες αντιμετωπίζουν συχνά ψυχολογικές προκλήσεις καθώς βρίσκονται σε άγνωστο περιβάλλον χωρίς συγκεκριμένη υποστήριξη, οικογένεια ή φίλους στους οποίους να βασίζονται. Σε αυτές τις καταστάσεις, η ενσυναίσθηση παίζει θεμελιώδη ρόλο. Ενώ η ενσυναίσθηση μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω της εκπαίδευσης, είναι επίσης μια εγγενής ιδιότητα ενός ειδικευμένου εργατή για νέους. Η ενεργητική ακρόαση, εκτός από την ενσυναίσθηση, είναι μια κριτική ικανότητα που πρέπει να αναπτυχθεί.
 - 5. Ελλειψη χρόνου:** Οι χρονικοί περιορισμοί αποτελούν μια άλλη πρόκληση. Στη σημερινή κοινωνία με γρήγορους ρυθμούς, όπου η βιασύνη στις καθημερινές δραστηριότητες έχει γίνει ο κανόνας, είναι δύσκολο να σταματήσεις, να επιβραδύνεις και να κατανοήσεις βαθύτερα συγκεκριμένες καταστάσεις. Η διάθεση επαρκούς χρόνου για την κατανόηση εναλλακτικών προοπτικών και καταστάσεων, ακόμη και πέρα από τις ώρες εργασίας, μπορεί να αποφέρει σημαντικά οφέλη για όλους τους εμπλεκόμενους.

Αναγνωρίζοντας αυτές τις ευκαιρίες και προκλήσεις, οι έμπειροι νέοι εργαζόμενοι με εκτεταμένη εμπειρία στη θεατρική εκπαίδευση και τη συνεργασία με νέους διαφορετικών πολιτιστικών καταβολών μπορούν αποτελεσματικά να περιηγηθούν στην πολυπλοκότητα των πολυπολιτισμικών περιβαλλόντων, προωθώντας την ανάπτυξη, την κατανόηση και τον αμοιβαίο σεβασμό μεταξύ όλων των συμμετεχόντων.



Co-funded by
the European Union

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



1.4 Πραγματικά παραδείγματα του να είσαι εργαζόμενος σε νέους

- **Προκλήσεις στην εκπαίδευση παιδιών και εφήβων με λιγότερες ευκαιρίες και διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο.**
- *Γράφει η Έλλη Φερτίδη, Εργάτης Νέων της ΙΑΣΙΣ*

Οι μεγάλες μεταναστευτικές ροές, σε συνδυασμό με τα κοινωνικά, οικονομικά και πολιτικά προβλήματα της χώρας, έχουν καταστήσει επιτακτική την παρέμβαση και την παροχή υποστήριξης για τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης των μεταναστών και των προσφύγων. Επομένως, η εκπαίδευση των παιδιών και των εφήβων μπορεί να στοχεύει στην ενδυνάμωσή τους και στην καλλιέργεια της ψυχικής τους ανθεκτικότητας καθώς και στο να τους βοηθήσει να αποκτήσουν χρήσιμες δεξιότητες. Ωστόσο, η εκπαίδευση νέων από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο μπορεί να είναι μια πολύ δύσκολη διαδικασία.

Αρχικά, η επικοινωνία είναι ένα βασικό πρόβλημα που μπορεί να προκύψει. Είναι πιθανό ότι πολλά παιδιά πρόσφυγες θα έχουν ελάχιστη ή καθόλου γνώση της γλώσσας της χώρας υποδοχής τους. Επιπλέον, ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι επικοινωνούν ποικίλλει ευρέως μεταξύ των πολιτισμών. Η μη λεκτική επικοινωνία είναι επίσης πολύ σημαντική και ένας Youth Worker πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός.

Άτομα από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο μπορεί να έχουν πολύ διαφορετική κατανόηση των εκφράσεων του προσώπου, των χειρονομιών ή της γλώσσας του σώματος. Τέλος, ο τόνος και η ένταση της φωνής καθώς και η απόσταση που τηρείται μεταξύ των συμμετεχόντων είναι μέρη της μη λεκτικής επικοινωνίας που μπορεί να δημιουργήσουν παρεξηγήσεις σε μια προπόνηση. Για να ξεπεράσουν αυτές τις δυσκολίες, οι Εργαζόμενοι Νέων θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί με τη χρήση της γλώσσας, ειδικά στις πρώτες συναντήσεις. Το λεξιλόγιο της εκπαίδευσης πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις γλωσσικές δεξιότητες των παιδιών και η ορολογία να είναι απλή και κατανοητή. Ένα άλλο βασικό στοιχείο που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι ο στόχος της ψυχο-εκπαίδευσης των παιδιών κάτω από αυτές τις συνθήκες είναι η εισαγωγή βασικών εννοιών και όχι η εις βάθος κατανόηση σύνθετων θεωριών. Για το σκοπό αυτό, η εκπαίδευση πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς αυτή την κατεύθυνση. Επί πλέον, Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα ασφαλές και μη επικριτικό περιβάλλον στο οποίο κάθε άτομο μπορεί να συζητήσει ανοιχτά τις ανησυχίες του και να θέσει τις ερωτήσεις του. Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ζωγραφική, παιχνίδια και μουσική μπορούν να παρέχουν επικοινωνία με νέους πρόσφυγες και να κάνουν την εκπαίδευση πιο διασκεδαστική.

Μια άλλη πρόκληση που μπορεί να προκύψει κατά την εκπαίδευση των νεαρών προσφύγων, είναι η συνειδητοποίηση ότι σε κάθε πολιτισμό υπάρχουν διαφορετικά όρια που συχνά επιβάλλονται από τη θρησκεία ή την ηθική. Για παράδειγμα, η σωματική επαφή μεταξύ ανδρών και γυναικών μπορεί να μην επιτρέπεται πάντα,



Co-funded by
the European Union

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



επομένως η εκπαίδευση πρέπει να σέβεται αυτά τα όρια. Στόχος μιας επιτυχημένης εκπαίδευσης είναι όλοι οι συμμετέχοντες να μάθουν σε ένα περιβάλλον αμοιβαίου σεβασμού. Για το σκοπό αυτό, ένας Εργάτης Νέων πρέπει να έχει καλή γνώση της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και να δίνει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να μην παρακολουθήσουν μια δραστηριότητα εάν τους κάνει να αισθάνονται άβολα. Επιπλέον, από πολιτισμό σε πολιτισμό υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις για την ολοκλήρωση των εργασιών. Σε ορισμένες κουλτούρες μαθαίνουν να λειτουργούν περισσότερο ως ομάδα και άλλες πιο ατομικά. Το ίδιο ισχύει και για τον ανοιχτό διάλογο και τις συγκρούσεις. Ορισμένοι πολιτισμοί βλέπουν τη σύγκρουση ως θετικό πράγμα, ενώ άλλοι το βλέπουν ως κάτι που πρέπει να αποφεύγεται. Σε ορισμένες χώρες ενθαρρύνεται ο ανοιχτός διάλογος και η επίλυση συγκρούσεων πρόσωπο με πρόσωπο. Ωστόσο, σε πολλές ανατολικές χώρες, η ανοιχτή σύγκρουση αντιμετωπίζεται ως ντροπιαστική ή υποτιμητική, επομένως οι διαφορές επιλύονται αθόρυβα. Γνωρίζοντας τα παραπάνω, ένας Εργάτης Νέων θα είναι σε θέση να διαχειριστεί τις διαφορετικές αντιδράσεις των παιδιών σε μια δραστηριότητα που απαιτεί ανοιχτό διάλογο ή καταιγισμό ιδεών.

Επιπλέον, το να είσαι γυναίκα Εργαζόμενος για νέους μπορεί να είναι μια πρόκληση όταν εργάζεσαι με άτομα από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί επίσης να είναι δύσπιστοι σχετικά με τον βαθμό στον οποίο μια γυναίκα μπορεί να είναι αποτελεσματική Εργαζόμενη για τη Νεολαία, με αποτέλεσμα να μην θέλουν να ακολουθήσουν τις οδηγίες. Ακόμη και σε αυτή την περίπτωση, μια γυναίκα Εργαζόμενος Νέων δεν πρέπει να προσβάλλεται, αλλά να μπορεί να κατανοήσει τις πολιτισμικές διαφορές και να δώσει χρόνο για να κερδίσει την εμπιστοσύνη της. Σε όλες τις περιπτώσεις ένας εκπαιδευτής πρέπει να απευθύνεται στους συμμετέχοντες σε μια εκπαίδευση με ενσυναίσθηση, ειλικρινές ενδιαφέρον και σεβασμό. Η εκπαίδευση των νέων προσφύγων στοχεύει επίσης στην προώθηση της ένταξης των παιδιών στη χώρα υποδοχής και στην ενθάρρυνση της συνεργασίας και της ομαδικής εργασίας.

Τέλος, ένα σημαντικό πράγμα που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι ότι τα παιδιά πρόσφυγες μπορεί να δυσκολεύονται να αφομοιώσουν και να επεξεργαστούν τη γνώση λόγω πρώιμου τραύματος και έντονου άγχους. Οι εμπειρίες που προκαλούν τραύμα ή άγχος σε παιδιά πρόσφυγες περιλαμβάνουν τη ζωή σε βίαιες συνθήκες, την απώλεια της πατρίδας τους και των αγαπημένων τους προσώπων ενώ κάνουν επικίνδυνα και αγχωτικά ταξίδια αναζητώντας ασφάλεια. Επιπλέον, η αβεβαιότητα σχετικά με τη μονιμότητα του καθεστώτος διαμονής τους σε μια νέα χώρα, η διαβίωση σε κακές συνθήκες στέγασης και με περιορισμένους πόρους, ακόμη και η συμβίωση με γονείς ή άλλους φροντιστές που μπορεί και οι ίδιοι να υποφέρουν από προβλήματα ψυχικής υγείας τραύμα ή άγχος, μπορεί να συμβάλει στην καθημερινή άγχος για τα προσφυγόπουλα. Δεδομένων των συνθηκών, τα παιδιά είναι πιθανό να δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε προπονήσεις, να αποσπάται εύκολα η προσοχή και να είναι υπερκινητικό και να έχει δυσκολία στη συγκέντρωση. Για να ξεπεράσει αυτά τα εμπόδια, ο Youth Worker θα πρέπει να είναι ανεκτικός, υπομονετικός και



Co-funded by
the European Union

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



υποστηρικτικός. Εξάλλου, η καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας θα είναι επιτυχής μόνο όταν τα παιδιά αισθάνονται ασφαλή και κατανοητά. Είναι επίσης σημαντικό να μην προκαλείτε πρόσθετο άγχος μέσω των δραστηριοτήτων, αλλά να βελτιώσετε την εικόνα του εαυτού τους, βοηθώντας τα να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουν.

● Όντας εργάτης για νέους στην Ολλανδία

Το να είσαι youth worker στην Ολλανδία μπορεί να είναι ταυτόχρονα επιβράβευση και πρόκληση, ειδικά όταν εργάζεσαι με νέους από διαφορετικά πολιτιστικά υπόβαθρα. Η Ολλανδία είναι γνωστή για την πολυπολιτισμική της κοινωνία, με σημαντικό αριθμό μεταναστών και ομογενών που διαμένουν στη χώρα. Αυτή η πολιτιστική ποικιλομορφία προσθέτει πολυπλοκότητα στο ρόλο ενός εργαζόμενου για νέους, καθώς απαιτεί μια λεπτή κατανόηση διαφόρων πολιτισμών, γλωσσών και εμπειριών.

Μία από τις κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι youth worker στην Ολλανδία είναι το εμπόδιο στην επικοινωνία. Η συνεργασία με νέους από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα σημαίνει να συναντάς διαφορετικές γλώσσες, διαλέκτους και στυλ επικοινωνίας. Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, την κατανόηση των αναγκών και την παροχή κατάλληλης υποστήριξης. Οι εργαζόμενοι σε νέους πρέπει να αναπτύξουν στρατηγικές για την υπέρβαση των γλωσσικών φραγμών, όπως η χρήση διερμηνέων, η χρήση οπτικών βοηθημάτων ή η εκμάθηση βασικών φράσεων σε διαφορετικές γλώσσες.

Μια άλλη πρόκληση είναι η κατανόηση και ο σεβασμός των πολιτισμικών διαφορών. Κάθε πολιτισμός έχει τις δικές του μοναδικές αξίες, κανόνες και παραδόσεις, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη ζωή και τις προοπτικές των νέων. Οι youth worker πρέπει να είναι ευαίσθητοι σε αυτές τις διαφορές και να αποφεύγουν να επιβάλλουν τις δικές τους πολιτιστικές προκαταλήψεις. Απαιτεί πολιτιστική ικανότητα, η οποία περιλαμβάνει την ανάπτυξη συνειδητοποίησης του δικού του πολιτιστικού υπόβαθρου, τη μάθηση για άλλους πολιτισμούς και την προσαρμογή προσεγγίσεων για την κάλυψη των ειδικών αναγκών των νέων από διαφορετικά υπόβαθρα.

Η αντιμετώπιση των συστημικών ανισοτήτων και των διακρίσεων είναι μια άλλη σημαντική πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι youth worker. Οι νέοι από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο μπορεί να αντιμετωπίσουν διακρίσεις, ρατσισμό και κοινωνικό αποκλεισμό, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ευημερία και τις προοπτικές τους. Οι youth worker πρέπει να είναι υπέρμαχοι της κοινωνικής δικαιοσύνης και να εργαστούν για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και ισότητας για όλους τους νέους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συνεργασία με άλλους οργανισμούς, την άσκηση πιέσεων για αλλαγές πολιτικής και



Co-funded by
the European Union

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



την παροχή υποστήριξης στους νέους στην πλοήγηση και την αμφισβήτηση συστημάτων που εισάγουν διακρίσεις.

Η ενασχόληση με τις οικογένειες και τις κοινότητες είναι επίσης μια κρίσιμη πτυχή της εργασίας για τη νεολαία στην Ολλανδία, ιδιαίτερα όταν εργάζεστε με νέους από διαφορετικά πολιτιστικά υπόβαθρα. Οι πολιτισμοί συχνά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των αξιών, των προσδοκιών και των συστημάτων υποστήριξης μέσα στις οικογένειες. Η κατανόηση και η συμμετοχή των οικογενειών και των κοινοτήτων στη διαδικασία εργασίας των νέων μπορεί να οδηγήσει σε πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις και υποστήριξη. Ωστόσο, η οικοδόμηση εμπιστοσύνης και η υπέρβαση των πολιτιστικών φραγμών εντός των οικογενειών και των κοινοτήτων μπορεί να είναι πρόκληση και απαιτεί υπομονή, πολιτισμική ευαισθησία και ανοιχτό μυαλό.

Επιπλέον, οι youth worker ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προκλήσεις όσον αφορά την κατανόηση και την πλοήγηση στα περίπλοκα νομικά και διοικητικά συστήματα στις Κάτω Χώρες, ειδικά όταν εργάζονται με νέους από μεταναστευτικά υπόβαθρα. Η πρόσβαση σε κατάλληλες υπηρεσίες, υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση ή νομική υποστήριξη μπορεί να είναι τρομακτική για τους νέους και τις οικογένειές τους. Οι youth worker μπορεί να χρειαστεί να ενεργήσουν ως συνήγοροι, βοηθώντας τους νέους να κατανοήσουν τα δικαιώματά τους και παρέχοντας καθοδήγηση στην πρόσβαση στους απαραίτητους πόρους.

Παρά αυτές τις προκλήσεις, το να είσαι εργαζόμενος σε νέους στην Ολλανδία μπορεί επίσης να ανταμείβει απίστευτα. Η υποστήριξη νέων από διαφορετικά πολιτιστικά υπόβαθρα για την υπέρβαση των εμποδίων, η ενδυνάμωσή τους να επιτύχουν και η παρακολούθηση της προσωπικής τους ανάπτυξης μπορεί να είναι ικανοποιητική και εμπνευσμένη. Αγκαλιάζοντας την πολιτιστική ποικιλομορφία και υιοθετώντας μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς, οι youth worker μπορούν να κάνουν θετική διαφορά στη ζωή των νέων, ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν, της ανθεκτικότητας και της ενδυνάμωσης.

● Όντας Εργάτης Νέων στη Βουλγαρία

Η θέση ενός εργαζόμενου για νέους δεν αναγνωρίζεται ακόμη στη Βουλγαρία ως θέση εργασίας.

Επομένως, οι προκλήσεις είναι πολλαπλές όταν βλέπουμε το ίδιο το επάγγελμα.

Πρώτον, δεν έχει θεωρηθεί από επίσημα ιδρύματα τόσο σοβαρό και σημαντικό όσο μια δουλειά. Η εργασία του εργαζόμενου για νέους, η οποία διεξάγεται με νέους σύμφωνα με το επίσημο εκπαιδευτικό ίδρυμα δεν φέρνει μεγάλη ζήτηση σε εκπαιδευτικό επίπεδο και επομένως, τα εργαλεία και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται



Co-funded by
the European Union

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



από τα άτομα που εφαρμόζουν διαφορετικές δραστηριότητες, ακολουθώντας μη τυπικές μεθόδους δεν είναι αποδεδειγμένα λειτουργεί.

Δεύτερον, το εκπαιδευτικό σύστημα δεν έχει πρόγραμμα σπουδών για άτομα που θέλουν να γίνουν youth worker. Έτσι, δεν έχουν πού να αποκτήσουν επαγγελματική εμπειρία και κατάρτιση, αλλά κυρίως αναζητούν αυτο-ανάπτυξη στον τομέα. Απαιτούνται ικανότητες για τη μετατροπή της ατομικής και κοινοτικής προσέγγισης σε αυτό το θέμα. Απαιτούνται ικανότητες για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας της κοινότητας για τη δύναμη των νέων και την ενδυνάμωση της κριτικής τους σκέψης και την ανεξάρτητη σκέψη τους.

Το έργο για τους νέους πρέπει να βρει την κατάλληλη αναγνώριση για να είναι μέρος μιας πολυεπίπεδης παρέμβασης που απαιτείται όταν φτάνουμε στην πρόληψη.

Τρίτον, η συμμετοχή των νέων σε δραστηριότητες γίνεται πιο δύσκολη λόγω του χαμηλού ίσως ενδιαφέροντος και κινήτρων. Μερικές φορές υπάρχει ένα γλωσσικό εμπόδιο μεταξύ των νέων που προέρχονται από μικτές οικογένειες ή μεταναστευτικό υπόβαθρο.

Οι προκλήσεις είναι πολύ περισσότερες, αλλά στο πλαίσιο και την πραγματικότητα της Βουλγαρίας, αυτό που αντιμετωπίζουμε είναι η αναγνώριση από το κράτος, η ανάπτυξη επαγγελματικής στάσης και η κοινωνική δέσμευση ως κύριες δυσκολίες.

- **Η εμπειρία μου ως Εργάτης Νέων στο θεατρικό έργο «Teatro Rifugio - ένα προστατευμένο μέρος για την ιστορία της εξορίας», Ιταλία - Associazione Culturee Smascherati! APS**
- Γράφει η Alessia Bombaci, Σύλλογος Smascherati! ασκούμενος

Η άφιξή μου στην Περούτζια (ITA) ήταν μια διαδοχή ενθουσιασμού και μοναξιάς, μια νέα γη για ανακάλυψη και μια νέα ταυτότητα υπό κατασκευή. Η ξαφνική άφιξη του Covid -19, όμως, κάτι έσβησε μέσα μου.

Για να αναζωπυρώσει τη δημιουργική και σχεσιακή φλόγα ήρθε το «Human Beings - Διεθνές διαπολιτισμικό θεατρικό εργαστήριο».

Εκτός από την ενεργό συμμετοχή στο εργαστήριο Human Beings, αποφάσισα να κάνω την πρακτική μου άσκηση στο Associazione Smascherati! παίρνοντας μέρος στο έργο «Teatro Rifugio - luogo protetto per il racconto dell'esilio» (Θέατρο καταφυγίου - προστατευόμενος τόπος για την ιστορία της εξορίας), που χρηματοδοτείται από το Otto per mille της Βαλδενσικής Εκκλησίας.

Το έργο απευθυνόταν σε αιτούντες άσυλο, πρόσφυγες και νέους δεύτερης γενιάς και πραγματοποιήθηκε σε διάφορα στάδια:

- Εργαστήριο στα κέντρα υποδοχής, μια προστατευμένη στιγμή όπου μπορούσαν να πάρουν πίσω τον χώρο έκφρασής τους, με τον χρόνο που χρειάζονταν και λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες τους.
- Εργαστήριο στα κεντρικά γραφεία του συλλόγου Σμασχεράτη!



Co-funded by
the European Union

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



- εργαστήριο μαζί με την ομάδα εργαστηρίου θεάτρου Human Beings, όπου δουλέψαμε όλοι μαζί - η ομάδα ήταν στην πραγματικότητα μικτή, αποτελούμενη από αιτούντες άσυλο, αλλά και νέους, φοιτητές, εργαζόμενους, ανέργους. Αυτή η φάση κορυφώθηκε με την παράσταση «Θυελλώδης Καιρός».

Στις ενημερωτικές συναντήσεις στα κέντρα υποδοχής λαμβάνονταν τα ονόματα και τα επώνυμα των ενδιαφερομένων για το έργο και σε κάθε συνάντηση γινόταν ονομαστική κλήση για να ελεγχθεί ποιος ερχόταν και ήταν ήδη εγγεγραμμένος και ποιος ήταν νέος. Επιπλέον, η ύπαρξη τηλεφωνικής αναφοράς των συμμετεχόντων ήταν πολύ σημαντική. Στην αρχή, μάλιστα, νόμιζα ότι είχα πίσω μου μια ομάδα (αυτή των κέντρων υποδοχής), εκτός από τη δική μας, που ήταν δυνατή και θα μπορούσε να μας βοηθήσει τόσο να διακινήσουμε πληροφορίες όσο και να παρακινήσουμε τους νέους να παρακολουθήσουν συναντήσεις. Αντίθετα, με την πάροδο του χρόνου παρατήρησα ότι υπήρχε έλλειψη διαλόγου μεταξύ των δύο πλευρών και ότι ήταν αποκλειστική ευθύνη και περιέργεια των αγοριών να παρευρεθούν και να θυμούνται τις συναντήσεις. Έχοντας τον αριθμό τους, επέτρεψε σε ένα διαδικτυακό δίκτυο να στέλνει πληροφορίες και να θυμάται συναντήσεις. Σε πρώτη φάση, δεδομένης της έλλειψης επιτόπιας υποστήριξης, εκτός από τη χρήση του καναλιού WhatsApp για να τους προσκαλέσω πίσω στο εργαστήριο, χρησιμοποίησα την πιο παλιά και ενοχλητική τεχνική, χτυπώντας την πόρτα.

Από το Ημερολόγιο μου: Χθες ήμασταν λιγότεροι και για πρώτη φορά χτύπησα σχεδόν κάθε πόρτα στο κέντρο για να μπουν περισσότεροι άνθρωποι. Πολλές πόρτες παρέμειναν κλειστές, άλλες άνοιξαν και αναστέναξαν μερικά ψέματα από τη ρωγμή τους. Ωστόσο, ήταν περισσότερα από 15 άτομα στο δωμάτιο όταν επέστρεψα, αλλά μόνο δύο από αυτούς που είχα καλέσει. Που ήταν αυτοί? Στο σπίτι του κάθε άντρας έχει τις γωνιές της διαφάνειας που κανείς δεν χρειάζεται να γνωρίζει.

Πάντα επαναλάμβανα φράσεις στο κεφάλι μου για «να μπαίνω στις μύτες των ποδιών στη σχέση με τον άλλον» και να νιώθω το όριο των προξενικών στον προσωπικό χώρο. Το δικό μου ήταν μια συνεχής δουλειά για να βάλω τον εαυτό μου στην υπηρεσία του εαυτού μου, της σκηνης και των άλλων. Άκουγα το σώμα μου και μέσα από παρατηρήσεις καθοδηγούσα, προσεκτικά και χωρίς επιβολή, τον άλλο. Κάποιες φορές έβαζα τον εαυτό μου στην υπηρεσία μιας ιδέας που θα αναπτυχθεί και θα βοηθούσα με την αισθητική, άλλες φορές (πιο συνηθισμένη) έβαζα την ιδέα μου στην υπηρεσία του θέματος και ως ομάδα την κατασκευάζαμε. Δύσκολη δουλειά αν δεν θέλεις απλώς να δείξεις το στίγμα σου. Θυμάμαι ότι δημιουργώντας μαζί αυτοσχεδιασμούς ξεκινούσα από τις ίδιες ερωτήσεις που με ερέθιζε και τις πρότεινα. «Μερικές φορές αισθάνομαι πραγματικά ότι δεν έχω τα εργαλεία για να το κάνω αυτό», ήταν το πώς απάντησα στον Danilo (ο επικεφαλής του εργαστηρίου και διευθυντής του συλλόγου) όταν με ρώτησε μια φορά μετά από μια συνάντηση για τη γνώμη μου εκείνη την ημέρα. Και αυτό είναι αλήθεια. Έμαθα όχι μόνο να παρατηρώ



Co-funded by
the European Union

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



και να κατανοώ τα όρια του άλλου, αλλά και να καταλαβαίνω και να παρατηρώ τα δικά μου.

Ένωσα μεγάλη απογοήτευση όταν ορισμένοι συμμετέχοντες δεν εμφανίστηκαν στο εργαστήριο και κατηγορήσα τον εαυτό μου και το έργο στην καρδιά μου. Ήξερα ότι δεν μπορούσαμε να αφήσουμε την εξήγηση για μια απουσία (που θα μπορούσε να μετατραπεί σε εγκατάλειψη του εργαστηρίου) στην ελεύθερη βούληση. Πίστευα και εξακολουθώ να πιστεύω στη βελτίωση της δουλειάς μας, αλλά ταυτόχρονα, αναγκάστηκα να δεχτώ το περιεχόμενο μιας απλής πρότασης από τον βοηθό του έργου: «Σε ένα συγκεκριμένο σημείο είναι δική τους επιλογή αν θα συνεχίσουν. ό,τι μπορούν και μετά συνεχίζουν τον δρόμο τους». Υποστήριξα ότι εξακολουθούσα να αναζητώ τους λόγους για αυτές τις απώλειες, αλλά αυτό αύξησε επίσης την απογοήτευσή μου που δεν μπορούσα να συγκρατηθώ. Με τον καιρό συνειδητοποίησα ότι δεν ήθελα απλώς να συγκρατήσω αλλά και να συγκρατήσω τους συμμετέχοντες - έτσι άρχισα να εκτιμώ τη διαφορά μεταξύ αυτών των δύο διαφορετικών εννοιών. Στην πραγματικότητα, ακόμα κι αν οι συμμετέχοντες φύγουν, δεν μπορούμε να συγκρατήσουμε την ψυχή τους καθώς ταξιδεύουν και αναζητούν άλλες φιλοδοξίες να εκπληρώσουν, είμαι βέβαιος ότι κάτι από το ταξίδι μας μαζί υπάρχει ακόμα μέσα τους.

Κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού έπρεπε να συμφιλωθώ με τα συναισθήματά μου, γιατί πάντα είχα μια έντονη επιχειρηματολογία και επικριτική πλευρά, που αρχικά μου προκαλούσε απογοήτευση και άρχισα να αγαπώ τα μικρά καθημερινά επιτεύγματα.

Μεταξύ των επιτευγμάτων μου είναι ότι αυτή η εμπειρία ήταν η πρώτη στην οποία δεν φώναζα τις ιδέες μου για να νικήσω τους άλλους, ενώ στο παρελθόν θα πετούσα παπούτσια στον αέρα για να μην ακούσω κάποιες σκέψεις. Δεν έχω αλλάξει τις ιδέες μου, αλλά τώρα ξέρω ότι μπορούμε να ζήσουμε ειρηνικά και να κοιτάξουμε ένα τοπίο σιωπηλά ακόμα και με αυτούς που θα ονομάζαμε εχθρό μας. Απλά κάτσε και άκου, δεν είναι θέμα δικαιολόγησης αλλά κατανόησης ότι ο χώρος μας μιλάει μόνο σε εμάς.

Το θεατρικό εργαστήριο «Human Beings» παρέχει την ευκαιρία να αναπτυχθεί γιατί κάνει όλους να νιώθουν σαν βαμβακερές κλωστές που μαζί συνθέτουν ένα χαλί. Μια κοινότητα όπου νιώθεις την ελευθερία να είσαι οτιδήποτε, ειδικά ο εαυτός σου. Και αυτός είναι ο λόγος που κατά τη διάρκεια των μηνών αντιμετωπίσαμε επίσης κρίσιμες καταστάσεις και αναταράξεις.

Θα θυμάμαι πάντα την εποχή που ο Ντανίλο είπε μια φράση ως απάντηση σε ένα γεγονός για το οποίο όλοι νιώσαμε πόνο: «Αν ο Μ. δεν ένωθε σαν στο σπίτι, αυτό δεν θα είχε συμβεί ποτέ». Αυτή η πρόταση με επανέφερε στη γη, εκείνη τη χώρα των θαυμάτων και των αντιθέσεων. Την εκπαίδευση που μπορούν να σας δώσουν οι Human Beings και το Teatro Rifugio δεν θα την περιέγραφα ως τεχνική και συχνά ένιωθα σε αντίθεση με τον εαυτό μου να αναρωτιέμαι πόσο «χρήσιμο» ήταν πραγματικά για τη ζωή μου ως εκπαιδευτικό αφού δεν γίνεται λόγος για παρατήρηση, αξιολόγηση, εκπαίδευση ή θεραπευτικά έργα. Ίσως υπάρχουν ελλείψεις σε εκπαιδευτικό επίπεδο στο έργο, αλλά μετά σκέφτομαι τις δικές μου συγκρούσεις, τα όρια που έχω βρει στον εαυτό μου, τις διάφορες ανθρώπινες σχέσεις που έχω περάσει, τη διαφάνεια που περνάει ακόμα και τις συγκρούσεις,



Co-funded by
the European Union

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



Μια μέθοδος που περιλαμβάνει την ακρόαση και χρησιμοποιεί τις μορφές της τέχνης για να μιλήσει με τον εαυτό του και για τον εαυτό του, ένα μέρος όπου μπορεί κανείς να διερευνήσει τα όρια της καθημερινότητας, μέσα από μια αίσθηση του γελοίου και του παιχνιδιάρικου που βοηθά στην απελευθέρωση των εντάσεων. Ένα μέρος όπου το όριο παίρνει την αρχική του σημασία, δηλαδή όχι το σημείο στο οποίο τελειώνει ένα πράγμα, αλλά εκείνο από το οποίο ένα πράγμα ξεκινά την ουσία του.



Co-funded by
the European Union

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



2. Ρύθμιση του χώρου για τα εργαστήρια Μικτού Θεάτρου:

Η πρακτική είναι πρακτική και μπορείς να την εξασκήσεις στην πράξη

Σε σενάριο Danilo Cremonte

Ένα εργαστήριο μικτού θεάτρου είναι ένας χώρος όπου άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό και κοινωνικό υπόβαθρο έχουν την ευκαιρία να συναντηθούν και να γνωρίσουν άλλους και να μάθουν να γνωρίζουν καλύτερα τον εαυτό τους μέσω της σύγκρισης. Είναι ένας χώρος δημιουργικότητας όπου ο καθένας φέρνει τη δική του συμβολή. Το σώμα είναι αυτό που μας ενώνει. οι πολιτισμικές διαφορές (με τον πλούτο τους) έρχονται αργότερα.

Στο κέντρο του εργαστηρίου βρίσκονται τα σώματα με τις αντιληπτικές τους αισθήσεις και τη συναισθηματική, επικοινωνιακή τους δύναμη.

Επομένως, τα σώματα όχι μόνο θα είναι αντικείμενο παρατήρησης, αλλά θα γίνουν και εκφραστικά και δημιουργικά υποκείμενα.

Η πανδημία μας ανάγκασε να φοράμε μάσκες και γάντια. Οι δυνατότητες (και οι ανάγκες) μας για έκφραση και διαπροσωπική επικοινωνία, καθώς και η ευαισθησία μας, έχουν περιοριστεί έντονα. Είναι επιτακτική ανάγκη να αναδημιουργηθούν μέρη όπου αναγεννούνται αυτές οι λειτουργίες, ειδικά μεταξύ των νέων.

Η φυσική «ζέσταμα» (βλ. κάρτα και https://youtu.be/AG_-N3Yc4mo+https://youtu.be/uDzzrmfKIPM) που εισάγει κάθε συνάντηση εργαστηρίου έχει κυρίως σκοπό να διαλύσει τις σωματικές εντάσεις που μας περικλείουν, να ρίξουμε τις μάσκες που μας κρύβουν για να αφυπνίσουμε την αισθητηριακή και δημιουργική ευαισθησία.

Μια παρατήρηση της διαπροσωπικής συμπεριφοράς, που περιλαμβάνει όλους τους συμμετέχοντες, μπορεί να είναι μια χρήσιμη εισαγωγή για να δείξουμε πώς το σώμα μας επικοινωνεί συνεχώς στην καθημερινή ζωή.

Κάθε συμπεριφορά που εμφανίζεται παρουσία άλλου ατόμου «επικοινωνεί».

Σε ένα σχεσιακό πλαίσιο, οποιοδήποτε πέρασμα πληροφοριών είναι επικοινωνία, ανεξαρτήτως μέσου και συνείδησης.



Co-funded by
the European Union

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



Οποιαδήποτε αντιληπτή συμπεριφορά μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά των άλλων.

Κάθε συμπεριφορά είναι όχημα πληροφόρησης και δεν υπάρχει δυνατότητα μη επικοινωνίας, είτε η επικοινωνία είναι σκόπιμη είτε όχι, είτε το γνωρίζουν τα υποκείμενα είτε όχι.

Το θεατρικό εργαστήρι μας φαίνεται ιδιαίτερα κατάλληλος χώρος για να μάθουμε να παρατηρούμε ιδιαίτερα τη «γλώσσα του σώματος» και να συνειδητοποιήσουμε τη σημασία της στις διαπροσωπικές σχέσεις στην καθημερινή ζωή.

Η παρατήρηση της ατομικής συμπεριφοράς στη διαπροσωπική σχέση μας επιτρέπει να επισημάνουμε πτυχές της επικοινωνίας που συχνά αγνοούνται ή παραμελούνται: συγκεκριμένα, εκείνες οι μη λεκτικές πτυχές που έχουν αυτόνομη, ουσιαστική αξία και που μεταδίδουν έντονα την ίδια τη λεκτική πτυχή.

Αν μάλιστα η επικοινωνία ενός περιεχομένου (πληροφορίας) γίνεται μέσω λέξεων, η σχέση (πληροφορίες για πληροφορίες) επιτυγχάνεται μέσω της γλώσσας του σώματος. Εάν δημιουργηθεί μια θετική σχέση, η επικοινωνία του περιεχομένου θα είναι καλή. Αν από την άλλη η σχέση είναι κακή, θα δημιουργηθεί «ψυχολογική ομίχλη» και αυτό θα δυσκολέψει το πέρασμα και της πιο ξεκάθαρης πληροφορίας.

Η εκπαίδευση στην παρατήρηση της συμπεριφοράς και η αυτογνωσία προκαλούν μια ειρωνική και αυτοειρωνική ευαισθησία, που είναι απαραίτητα στοιχεία για μια ισορροπημένη ψυχολογική ωριμότητα και τη διαμόρφωση μιας κριτικής και δημιουργικής προσωπικότητας. Αυτό μπορεί να συμβεί πιο εύκολα σε ένα θεατρικό εργαστήριο που υιοθετεί και μια κωμική προσέγγιση, η οποία, εκτός από το ότι δημιουργεί ένα εύθυμο και παιχνιδιάρικο περιβάλλον, αναδεικνύει ακόμη περισσότερο την πραγματικότητα, επιτρέποντάς της να παρατηρηθεί σαν κάτω από μεγεθυντικό φακό.

Η πρακτική του θεατρικού εργαστηρίου είναι λοιπόν και ένα έγκυρο εργαλείο αξιολόγησης και καλύτερης κατανόησης του εαυτού και της διαπροσωπικής δυναμικής στην καθημερινή ζωή, καθώς και ένας χώρος δημιουργικής και επικοινωνιακής έκφρασης.



Co-funded by
the European Union

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



Σε ένα πολυπολιτισμικό πλαίσιο, όπως αυτό των «εργαστηρίων μικτού θεάτρου» που συγκεντρώνουν νέους με διαφορετικό πολιτισμικό και κοινωνικό υπόβαθρο, η προσοχή που αφιερώνεται στη γλώσσα του σώματος γίνεται ακόμη πιο ενδιαφέρουσα, καθώς επιτρέπει τη «ζωντανή» σύγκριση μεταξύ διαφορετικών πολιτισμικών συμπεριφορών. Ξαφνικά θα είναι εξαιρετικά εύκολο (και διασκεδαστικό) να διαλύσει το αρκετά διαδεδομένο κλισέ όπου η γλώσσα του σώματος θεωρείται «καθολική».

Εάν είναι αλήθεια ότι το σώμα των ανθρώπων αντιδρά με παρόμοιο τρόπο σε κάποιο εξωτερικό ή «εσωτερικό» ερέθισμα (για παράδειγμα, ανοίγει / κλείνει μόνο του) και ότι ορισμένες εκφράσεις είναι αναγνωρίσιμες ακόμη και σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η γλώσσα του σώματος είναι, στην πραγματικότητα, μια «γλώσσα» και ως τέτοια είναι «πολιτιστική» και όχι «φυσική»: μαθαίνουμε τις μη λεκτικές πτυχές της διαπροσωπικής συμπεριφοράς και τους «κανόνες χρήσης» μαζί με την προφορική γλώσσα στο το πλαίσιο μέσα στο οποίο μεγαλώνουμε.

Η μη λεκτική συμπεριφορά είναι ένα σύνθετο ζήτημα που αντιμετωπίζεται από πολλούς διαφορετικούς κλάδους (ανθρωπολογία, ηθολογία, γλωσσολογία, σημειολογία, κοινωνιολογία, ψυχολογία...) και η θεατρική προσέγγιση που προτείνεται, επικεντρωμένη στην ανάλυση της κίνησης και της σωματικής-συναισθηματικής δυναμικής, προσφέρει ένα ερέθισμα για παρατήρηση και αυτοπαρατήρηση με βάση τη σύγκριση σε μια άτυπη και δημιουργική κατάσταση.

Όλη μας η ζωή διαδραματίζεται σε ένα κοινωνικό περιβάλλον. Οι αντιδράσεις των άλλων απέναντί μας επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή μας. Για τους νέους που βρίσκονται σε νέα πολιτισμικά πλαίσια, η συνειδητοποίηση της διαφορετικότητας της διαπροσωπικής συμπεριφοράς και των «κανόνων» που τους διέπουν είναι σίγουρα σημαντική για τη θετική κοινωνική τους ένταξη.

Οι συμμετέχοντες στο «μικτό εργαστήριο» θα είναι παρατηρητές και «ινδικά χοιρίδια» ταυτόχρονα, με την τύχη να είναι μέρος ενός ετερόκλητου πολυπολιτισμικού μικρόκοσμου, σε μια κατάσταση που «προστατεύεται» από τη μυθοπλασία του θεατρικού παιχνιδιού που επιτρέπει (και μερικές φορές Τους καλεί) να «κάνουν λάθη». Επιπλέον, στη συνέχεια θα μπορούν να παίξουν και να αναπτύξουν δημιουργικά αυτό που έχουν παρατηρήσει, «παίζοντας θέατρο» ξεκινώντας από μέσα τους.

Μέχρι στιγμής, η προσοχή στη μη λεκτική επικοινωνία δεν σημαίνει να ξεχνάς τον προφορικό λόγο και να φαντάζεσαι ένα εργαστήριο βουβών! Πράγματι, οι συμμετέχοντες θα κληθούν επίσης να χρησιμοποιήσουν τη δική τους γλώσσα (και διάλεκτο), ώστε να μπορούν να εκφραστούν πιο εύκολα: η ποικιλία των γλωσσών θα είναι ένας περαιτέρω εμπλουτισμός για όλους.



Co-funded by
the European Union

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



2.1 Ας ξεκινήσουμε παρατηρώντας

Ο μάεστρος προσκαλεί έναν «εθελόντρια» μεταξύ των συμμετεχόντων να έρθει πιο κοντά τους. Αφού χαιρετήσει και συστήσει ο ένας τον άλλον με το όνομά του, ο μάεστρος θα ρωτήσει τους άλλους «τι είδαν».

Ο μάεστρος θα διεγείρει τους νέους με ερωτήσεις προκειμένου να αποκτήσουν όλο και πιο λεπτομερείς περιγραφές για τις ενέργειες που κάνει ο σύντροφός τους, ώστε να ανακαλύψουν μαζί τα πολλά επικοινωνιακά στοιχεία που έχουν μπει στο παιχνίδι, επαληθεύοντας πιθανές μεταβλητές, συμπεριλαμβανομένων των παράλογων και των παράδοξων.

Πρώτα απ' όλα, τα δύο σώματα με τη "σταθερή" (μη δυναμική) φυσική τους διαμόρφωση, μπορούν να παρέχουν κάποιες πληροφορίες, όπως το φύλο και την ηλικία. Όσον αφορά τις πληροφορίες που προέρχονται από τη φυσική διαμόρφωση, θα ζητηθεί να μην διολισθήσουμε σε ερμηνείες που υπαγορεύονται από στερεότυπα.

Τα ρούχα και το μακιγιάζ είναι επίσης ενδιαφέροντα καθώς αντιπροσωπεύουν ένα είδος αυτοπαρουσίασης, την εικόνα που θέλει να παρουσιάσει κάποιος στους άλλους. Με βάση αυτή την πτυχή, με τις διαφορετικές μόδες και τις «υπομόδες», οι νέοι σίγουρα θα μπορούν να συλλάβουν πολλές πληροφορίες!

Θα επικεντρωθούμε στο βάδισμα του εθελοντή ήταν αργό ή γρήγορο; Είναι το σώμα τεταμένο ή χαλαρό; Είναι αυτά τα στοιχεία που μας επικοινωνούν κάτι;

Θα παρατηρήσουμε σε ποια φυσική απόσταση αποφασίζει ο εθελοντής να σταματήσει από τον αγωγό (πολύ κοντά / πολύ μακριά;) και με ποιον προσανατολισμό του σώματος (είναι στραμμένα προς τα πλάγια, μπροστά ή έχουν γυρίσει την πλάτη;). Θα έκανε κανείς διαφορετικές επιλογές; Στην Ιαπωνία, για παράδειγμα, οι άνθρωποι θα συμπεριφέρονταν με τον ίδιο τρόπο;

Θα εξετάσουμε επίσης την απόσταση και τον προσανατολισμό των δύο θεμάτων σε σχέση με τους συναδέλφους τους «θεατές»: θα μπορούσαν να είναι πιο μακριά ή πιο κοντά; Υπάρχει «σωστή» απόσταση; Θα μπορούσαν να γυρίσουν την πλάτη στο «κοινό»; Τι θα σήμαινε αυτό;

Αν αναλύσουμε τη στάση των δύο υποκειμένων (θέση ποδιών, κορμός, χέρια, κεφάλι), μπορούμε να συλλέξουμε κάποια πληροφορία για αυτά και τη σχέση τους; Και τότε άλλαξαν στάση;

Τα χέρια και τα χέρια είναι ακίνητα ή κινούνται; Τι χειρονομίες κάνουν; Έχουν επίγνωση όλων όσων κάνουν; Μας επικοινωνεί κάτι η ένταση / χαλάρωση των σωμάτων;

Έδωσαν τα χέρια για να χαιρετήσουν ο ένας τον άλλον: μπορούν να χρησιμοποιηθούν άλλες χειρονομίες σε άλλα πολιτιστικά ή κοινωνικά πλαίσια; Πώς χαιρετούν ο ένας τον άλλον οι νέοι; Τι σωματική ένταση υπήρχε σε αυτό το κράτημα; Θα μπορούσε να ήταν πιο τεταμένο ή χαλαρό; Θα άλλαζε το νόημα; Κοιτάζονταν στα μάτια καθώς αποχαιρετούσαν ή μήπως ο ένας κοίταξε αλλού; Αν ναι, τι μπορούμε να συμπεράνουμε από αυτό;

Πώς ήταν ο τόνος της φωνής; Και οι εκφράσεις του προσώπου; Ήταν σύμφωνες ή αντίθετες με τη λέξη; Τι γίνεται αντιληπτό αν πω "Καλημέρα!" με θυμωμένο τόνο φωνής, σκοτεινό πρόσωπο και χωρίς να κοιτάζεις τον συνομιλητή; Σας εύχομαι



Co-funded by
the European Union

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



πραγματικά καλή μέρα ή το μήνυμα που στέλνω είναι κάτι άλλο; Μπορούμε να προτείνουμε ένα κουίζ για τη σχέση μεταξύ χειρονομίας και λέξης: αλλάζει κάτι αν δύο άτομα που συναντιούνται πρώτα λένε "καλημέρα!" και μετά σφίγγουν τα χέρια, ή αν έρθει πρώτα η χειρονομία και μετά η λέξη; (Αν η σωματική επαφή έρχεται πριν από την ομιλία, είναι πιθανό ότι οι δύο γνωρίζονται ήδη).

Μέσα από την παρατήρηση και την ανάλυση αυτού του μικρού γεγονότος -τη συνάντηση του μαέστρου και του «εθελοντή»- θα έχουμε εξετάσει διάφορες πτυχές της μη λεκτικής επικοινωνίας στη διαπροσωπική σχέση που μας λένε κάτι για τη συναισθηματική κατάσταση των πρωταγωνιστών και την ποιότητα της σχέσης τους. Θα έχουμε εντοπίσει εάν υπάρχουν πολιτισμικές διαφορές, κάτι που είναι θεμελιώδες για την αναζήτηση καλύτερης κατανόησης μεταξύ ανθρώπων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Θα έχουμε επίσης σημειώσει ότι πολλοί τύποι αυτών των συμπεριφορών είναι ακούσιες, αλλά προκαλούν αντιδράσεις στο άλλο άτομο.

2.2 Βασικά στοιχεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στη διαπολιτισμική θεατρική πρακτική

Με την ενεργή συμβολή των μικρών συμμετεχόντων μπορούμε να σκιαγραφήσουμε μια λίστα με ορισμένα στοιχεία της διαπροσωπικής επικοινωνίας (χωρίς να τη θεωρούμε εξαντλητική) και να αρχίσουμε να «σκηνοθετούμε» τα σώματα, διεγείρονται από κάποιες ερωτήσεις.

Ξεκινώντας από αυτά τα στοιχεία, μπορούμε να προσπαθήσουμε να αναδημιουργήσουμε καταστάσεις της καθημερινής ζωής, παίζοντας επίσης στο να επινοούμε «υπερβολικές» και παράλογες καταστάσεις. Τα στοιχεία μπορούν αρχικά να ληφθούν χωριστά και στη συνέχεια μαζί. Για να παίξετε, το μόνο που χρειάζεστε είναι καρέκλες και τραπέζια. Μπουφάν, φούστες και κάποια αξεσουάρ (τσάντες, καπέλα) μπορούν να βοηθήσουν.

Μερικές από αυτές τις πτυχές της διαπροσωπικής επικοινωνίας θα αναπτυχθούν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου και θα αποτελέσουν πρόσχημα για νέα παιχνίδια.

- **Χώρος**
- **Εγγύτητα / απόσταση** μεταξύ ανθρώπων: "οικείος χώρος" (πόσο μεγάλο είναι για μένα και πώς αντιδρώ αν κάποιος το παραβιάσει; Ποιον καλωσορίζω; Πότε ορίζουμε ένα άτομο ως "παρεμβατικό";); "προσωπική ζώνη" (σχέση με μη ξένους). «κοινωνικός χώρος», «δημόσιος χώρος».

Αν είμαι πολύ κοντά στον συνομιλητή μου, «εισβάλλοντας» στην οικεία περιοχή του, θα έχει την τάση να κλείνεται στον εαυτό του και η διέλευση πληροφοριών θα γίνει δύσκολη.

Μπροστά σε ένα ημικύκλιο θεατών, πού θα πρέπει να τοποθετηθώ για να με δουν και να με ακούσουν όλοι και να μην αισθάνεται κανείς αποκλεισμένος ή άβολα; Θα είναι χρήσιμο για τον μαέστρο να υπογραμμίσει στους συμμετέχοντες τις μεγάλες πολιτισμικές διαφορές που υπάρχουν στη διαχείριση του χώρου στις διαπροσωπικές σχέσεις: μην παρεξηγήσετε, για παράδειγμα, τη «σεβαστή»



Co-funded by
the European Union

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



απόσταση που κρατά ένα νέο άτομο που έρχεται, για παράδειγμα, από την Ιαπωνία, ως μη φιλική στάση. και, από την άλλη, μην τον ντροπιάζεις δείχνοντάς του «στενή» εγγύτητα.

- **Φυσική επαφή:** μπορεί να είναι στοργικό, σεξουαλικό, επιθετικό, «κοινωνικό», περιστασιακό (χάδια, φιλιά, αγκαλιές, σπρωξίματα, χτυπήματα, χτυπήματα στην πλάτη, χειραψίες).
- 1. **Προσανατολισμός των σωμάτων:** μπορεί να είναι πρόσωπο με πρόσωπο, πλάγια, πλάτη με πλάτη, στη σειρά.

Σταθείτε στην κορυφή και στο κάτω μέρος (ποιος είναι σε θέση κυριαρχίας; Και, μιλώντας για ιεραρχίες, θα είναι ενδιαφέρον να παρατηρήσετε τους διαφορετικούς ρόλους που μπορούν να δημιουργηθούν μεταξύ ενός όρθιου ατόμου και ενός καθισμένου ή μεταξύ δύο καθισμένων ατόμων, το ένα κοντά σε ένα τραπέζι και το άλλο σε απόσταση από αυτό). Σχέση χρήσης φωνής και χειρονομιών ως προς την απόσταση του συνομιλητή ή του κοινού, τον αριθμό των θεατών και το μέγεθος του χώρου (προσπαθήστε να δημιουργήσετε και αταίριαστες λύσεις).

- **Βλέμμα** ως προβολή του εαυτού μου στο χώρο (όπου δεν μπορώ να φτάσω με το σώμα) και ως «ένδειξη» (αν στρέψω την προσοχή μου σε ένα σημείο, μπορώ να προσελκύσω και να «καθοδηγήσω» την προσοχή των άλλων). βλέμμα ως ανατροφοδότηση στη σχέση. οπτική επαφή (ο Α και ο Β έχουν σωματική επαφή χωρίς να κοιτάζονται ο ένας τον άλλον, ο Α και ο Γ είναι μακριά, αλλά κοιτάζουν ο ένας τον άλλον: ποιος είναι σε σχέση;).

(Ασκήσεις και παιχνίδια στο χώρο, βλέπε φύλλα: «**Επαφή με τα μάτια**», «**Ισορροπία χώρου**», «**Πάρε το διάστημα/ οπτικό πεδίο**»).

● **στάσεις**

Ορθοστασία: θέση του κεφαλιού (με κατεύθυνση προς τον ορίζοντα στο κέντρο ή ωθημένο προς τα εμπρός και προς τα πίσω, προς τα κάτω, προς τα πάνω, διαγώνια). ώμους (εμπρός, προς τα πίσω, προς τα πάνω). στήθος (προς τα έξω ή προς τα μέσα). λεκάνη (εμπρός, προς τα πίσω ή στο πλάι). τις θέσεις των χεριών, των ποδιών, των χεριών και των ποδιών. Μας επικοινωνούν κάτι αυτές οι θέσεις;

Αρχικά, μπορούμε να παρατηρήσουμε τις θέσεις των επιμέρους μερών του σώματος ξεχωριστά και στη συνέχεια να τις συνδυάσουμε. Για παράδειγμα, μπορείτε να επισημάνετε τη διαφορά ανάμεσα στο περπάτημα με το κεφάλι τεντωμένο προς τα εμπρός (περίεργο) και μετά με το κεφάλι ανασηκωμένο προς τα πίσω (προσεκτικά), ακόμη και «υπερβάλλοντας» αυτό με αστείο τρόπο.



Co-funded by
the European Union

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



Πότε ορίζουμε ένα άτομο «ανοιχτό» ή «κλειστό»;

Μπορεί να είναι ενδιαφέρον να δείξουμε τις στάσεις τριών μασκών από την ιταλική «Commedia dell'Arte». Οι ηθοποιοί είχαν καλυμμένα τα πρόσωπά τους από μια μάσκα και ως εκ τούτου η στάση τους ήταν εξαιρετικά σημαντική για να δείξει τον χαρακτήρα. Arlecchino, ο νεαρός, περίεργος και εξυπηρετικός υπηρέτης. Pantalone, ο πλούσιος, ηλικιωμένος, κακός κύριος. Balanzone, ο γιατρός που τα ξέρει όλα που αγαπά το καλό φαγητό. Πώς θα είναι η στάση του Arlecchino; Θα είναι ανοιχτό ή κλειστό; Και η Πανταλόνε; Ακόμη και χωρίς να αναγνωρίζουν τις μάσκες, τα αγόρια και τα κορίτσια μπορούν να προσπαθήσουν να σχεδιάσουν τη δική τους περιουσία. Η στάση του Arlecchino είναι ανοιχτή: πόδια ανοιχτά, κορμός μπροστά με ανοιχτά χέρια. Ο Pantalone είναι κλειστός στην εμβρυϊκή θέση και ο Balanzone καθοδηγείται από την κοιλιά του!

Οι μάσκες είναι «στερεότυπα», δηλαδή είναι σταθεροί τύποι, χωρίς την πολυπλοκότητα ενός χαρακτήρα. Ο Τσάρλι Τσάπλιν έδωσε στον χαρακτήρα του Σάρλο μια «αντιφατική» στάση: το κάτω μέρος του σώματος είναι ανοιχτό και το πάνω μέρος κλειστό, σαν να έλεγε «θα ήθελα να είμαι γενναιόδωρος και ανοιχτός, αλλά είμαι ντροπαλός». Μια αντίφαση που μας κάνει να νιώθουμε πολύ κοντά και συμπόνια απέναντί του.

Στο περπάτημα μπορούμε να βρούμε τη στάση του σώματος όταν είμαστε όρθιοι. Προφανώς, η παρατήρηση θα πρέπει να λάβει υπόψη και άλλα στοιχεία, για παράδειγμα τον ρυθμό, την ταχύτητα, την ακαμψία ή την ευχέρεια της κίνησης και πού κατευθύνεται το βλέμμα. Το περπάτημα σε ζευγάρια είναι ενδιαφέρον να παρατηρήσετε εάν κινείστε συγχρονισμένα ή όχι.

Επιπλέον, με πόσους διαφορετικούς τρόπους καθόμαστε! Αρκεί να κοιτάξουμε ο ένας τον άλλον για να συνειδητοποιήσουμε ότι κάθε θέμα έχει τον δικό του τρόπο (και τους άλλους), που ορίζεται από τη συναισθηματική, σωματική και ψυχική του κατάσταση της στιγμής, καθώς και από το πλαίσιο στο οποίο βρίσκονται.

Ακόμη και **καθισμένος και ξαπλωμένος**, αναλαμβάνουμε θέσεις που λένε πολλά για εμάς. Συχνά παίρνουμε αυτές τις θέσεις ασυνείδητα: αυτό σημαίνει ότι επικοινωνούμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Καθόμαστε σε μια καρέκλα, οι αγκώνες ακουμπούν στα γόνατά μας, τα κεφάλια μας στα χέρια μας: παίρνουμε αυτή τη θέση με σκοπό να επικοινωνήσουμε τη συναισθηματική μας κατάσταση στους άλλους; (Φυσικά και μπορούμε να προσποιηθούμε, να «παίζουμε» έναν ρόλο, ίσως για να αποφύγουμε μια εργασία: ακριβώς επειδή είναι αναγνωρισμένη γλώσσα, μπορούμε και να «μπλοφάρουμε»!).

Μαζί με τους συμμετέχοντες μπορούμε να δούμε μερικές θέσεις που συνήθως χρησιμοποιούμε και στη συνέχεια να δοκιμάσουμε έναν σιωπηλό «διάλογο» χρησιμοποιώντας μόνο στάσεις: μπορεί να εμφανιστούν ενδιαφέρουσες καταστάσεις. Αναλογιζόμαστε τις συνήθειές μας: επηρεάζονται οι στάσεις στάσης από το πλαίσιο και την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε; Διαφέρουν μεταξύ αρσενικών και θηλυκών; Πόσο μας επηρεάζουν τα ρούχα; (Παιχνίδι για τη σχέση μεταξύ στάσεων και συναισθημάτων, βλ



Co-funded by
the European Union

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



"Αλμπουμ" σεντόνι).

- **Κινήσεις του σώματος**(χέρια, άκρα, κεφάλι)

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές ταξινομήσεις χειρονομιών. Αυτό που θα παρατηρήσουμε στο εργαστήριο από μια απλή παρατήρηση που κάνει ο καθένας για τον εαυτό του και για τους άλλους, είναι ότι όταν μιλάμε και όταν ακούμε (ακόμα και όταν είμαστε μόνοι), κάνουμε πολλές χειρονομίες με τα χέρια, τα μπράτσα, πόδια και κεφάλι, μερικά από τα οποία είναι εθελοντικά και άλλα όχι.

- **Σκόπιμες χειρονομίες:** μερικά από αυτά είναι «κωδικοποιημένα», έχουν δηλαδή ακριβές νόημα, κατανοητό μόνο σε όσους γνωρίζουν τη σημασία τους, σαν να ήταν λέξεις.

Στο εργαστήριο θα είναι ενδιαφέρον να δούμε πώς μια χειρονομία μπορεί να μην σημαίνει τίποτα για κάποιον ή ακόμη και να «διαβαστεί» με διαφορετικό νόημα. Θα μπορείτε να παίξετε με αυτές τις παρεξηγήσεις που θα είναι πηγή διασκέδασης, διαφορετικά από ένα πραγματικό περιβάλλον, όπου τέτοιες παρεξηγήσεις μπορεί μερικές φορές να δημιουργήσουν δυσάρεστες καταστάσεις.

Στον πολυπολιτισμικό μας μικρόκοσμο θα είναι επίσης εύκολο να ανακαλύψετε ότι υπάρχουν τόσοι πολλοί διαφορετικοί τρόποι μέτρησης με τα δάχτυλά σας, προς έκπληξη πολλών συμμετεχόντων. Το να βάλεις τη δική σου άποψη σε προοπτική είναι πάντα μια καλή άσκηση στη διαπολιτισμική εκπαίδευση.

Από την άλλη πλευρά, άλλες χειρονομίες είναι κατανοητές σε άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, για παράδειγμα εκείνους που μιμούνται μια ενέργεια: αν θέλετε να υποδείξετε ή να καλέσετε κάποιον, πώς το κάνετε;

Σε ένα εργαστήριο θεάτρου είναι αδύνατο να μην τονίσουμε πώς οι κινήσεις των χεριών και των ποδιών είναι εξαιρετικά εκφραστικές, ιδιαίτερα όσον αφορά τα συναισθήματά μας. (Σε αυτό βλέπε φύλλο "**Ανοιξε κλείσε**").

- **Ακούσιες χειρονομίες.** Όταν μιλάμε, «χειρονομούμε», άλλοι περισσότερο άλλοι λιγότερο, ανάλογα με το υπόβαθρο και την εκπαίδευσή μας. Σκεφτόμαστε τις χειρονομίες που χρησιμοποιούνται με σκοπό να ενισχύσουμε αυτά που λέγονται, αλλά όταν είναι «ασυνεπή» με τις λέξεις, μπορούν να κάνουν το αντίθετο.

Υπάρχουν όμως και άλλες χειρονομίες, πιο ενδιαφέρουσες για εμάς, αυτές που δεν έχουν καμία απολύτως επικοινωνιακή πρόθεση και παρόλα αυτά μπορούν να δώσουν κάποιες πληροφορίες για εμάς και τη συναισθηματική μας κατάσταση.

Επίσης σε αυτή την περίπτωση θα αρκεί να κοιτάξουμε γύρω μας για να ανακαλύψουμε ότι ο καθένας μας χειρονομεί: ποιος του χαϊδεύει τα μαλλιά, ποιος



Co-funded by
the European Union

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



το πηγούνι ή το λαιμό του, ποιος παίζει με ένα σκουλαρίκι, ποιος κατεβάζει τα μανίκια του πουκάμισου, ποιος δαγκώνει το κορδόνι του φούτερ και ποιος τα χείλη τους ...

Και αν σηκωθούμε, θα προστεθούν οι κινήσεις με τα πόδια και τα πόδια, αληθινοί μικροί χοροί!

Τι αλλάζει αν συστηθώ λέγοντας το όνομά μου και μετά χαϊδέψω τα μαλλιά μου ή αν φάω τα νύχια μου μετά το όνομα;

Θα είναι διασκεδαστικό να δημιουργείτε σεκάνς με τέσσερις από αυτές τις χειρονομίες, και στη συνέχεια με μια μουσική συνοδεία που επιλέγουν οι ίδιοι συμμετέχοντες, μετατρέποντάς τες έτσι σε μικρές «χορογραφίες».

Ακόμη και με «φτωχό υλικό» (τις καθημερινές χειρονομίες που κάνουμε χωρίς σκέψη και που συχνά καταπιέζονται από τους ενήλικες) μπορούμε να κάνουμε θέατρο: το φτωχό υλικό γίνεται έτσι «πολύτιμο» γιατί το χρησιμοποιούμε συνειδητά για να παρουσιάσουμε ειρωνικά.

● Εκφράσεις του προσώπου

Μέσω των εκφράσεων του προσώπου εκφράζουμε τα πρωταρχικά συναισθήματα: χαρά, έκπληξη, φόβος, λύπη, θυμό, αηδία.

Μπορούμε να ζητήσουμε από τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν μερικά «χαμογελαστά πρόσωπα» που εκφράζουν διαφορετικά συναισθήματα. Με μερικά βασικά χαρακτηριστικά (μάτια/φρύδια, στόμα) θα αναπαράγουν κάποιες εκφράσεις του προσώπου με στυλιζαρισμένο αλλά ξεκάθαρο τρόπο, επικοινωνώντας το αντίστοιχο συναίσθημα, όπως τα πρώτα emoticons.

Ακόμη και στην καθημερινή ζωή, το μακιγιάζ ενισχύει τις εκφράσεις του προσώπου τους ακριβώς σε εκείνα τα σημεία του προσώπου που είναι τόσο σημαντικά στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Οι εκφράσεις του προσώπου είναι πιθανώς παγκοσμίως αναγνωρισμένες, δηλαδή κοινές σε άτομα που ανήκουν σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Σε διαφορετικούς πολιτισμούς, ωστόσο, αλλάζουν οι «κανόνες επίδειξης», δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο αυτές οι εκφράσεις χρησιμοποιούνται κοινωνικά (ειδικά σε συγκεκριμένα πλαίσια και καταστάσεις), κανόνες που αρχίζουμε να μαθαίνουμε από τα πρώτα χρόνια της ζωής. Είναι πάντα σημαντικό να υπογραμμίζονται αυτές οι πολιτισμικές διαφορές για να αντιταχθούν στις στερεότυπες ερμηνείες που δυστυχώς είναι ευρέως διαδεδομένες, για παράδειγμα ότι οι Κινέζοι, οι Κορεάτες και οι Ιάπωνες είναι «ανέκφραστοι», ή ακόμα χειρότερα ότι «δεν αισθάνονται συναισθήματα όπως εμείς»! Στην εξέλιξή του άλλαξε και η γλώσσα των emoticons, δημιουργώντας συγκεκριμένα «στυλ» (δυτικό, κορεάτικο, ιαπωνικό).

● Εξωγλωσσικές πτυχές του λόγου



Co-funded by
the European Union

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



Ο τονισμός της φωνής, η ένταση, η μελωδία, οι παύσεις, ο ρυθμός, οι μη λεκτικές εκφράσεις, τα ενδιάμεσα στρώματα, αλλά και ο βήχας, το καθάρισμα της φωνής και άλλα, είναι όλα στοιχεία που εισέρχονται στη διαπροσωπική επικοινωνία, δρώντας τόσο στο επίπεδο μετάδοσης πληροφοριών (το περιεχόμενο), καθώς και σε αυτό που σχετίζεται με πληροφορίες σχετικά με τη συναισθηματική κατάσταση και την ποιότητα της σχέσης.

Μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν την ίδια πρόταση και, χρησιμοποιώντας αυτά τα στοιχεία, προσπαθήστε ο καθένας από αυτούς να επικοινωνεί διαφορετικές πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο και τη συναισθηματική τους κατάσταση.

Στη διαπροσωπική επικοινωνία δεν υπάρχει «παθητικό» υποκείμενο: είναι μια σχέση που συνεχώς αλλάζει και αναδιατάσσεται. Γι' αυτό είναι επίσης σημαντικό να αναπτυχθούν δεξιότητες ακρόασης και παρατήρησης, οι οποίες διεγείρονται κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου με παιχνίδια και ασκήσεις.

2.3 Παράδειγμα δημιουργίας εργαστηρίου θεάτρου του καταπιεσμένου από την Stichting CWM Education.

Η δημιουργία και η φιλοξενία χώρων για συζητήσεις σχετικά με διάφορα θέματα που σχετίζονται με τα ανθρώπινα δικαιώματα με τη χρήση της μεθοδολογίας Theatre of the Oppressed είναι ένας ισχυρός τρόπος για τη συμμετοχή των συμμετεχόντων και την προώθηση της κοινωνικής αλλαγής. Η δομή των τριών βημάτων, η οποία περιλαμβάνει το στήσιμο του χώρου, την εργασία με συγκεκριμένες σκηνές και ιστορίες και το κλείσιμο του χώρου, είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία μιας ουσιαστικής και μεταμορφωτικής εμπειρίας. Ακολουθούν δέκα κορυφαίες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται συνήθως σε αυτό το πλαίσιο:

1. **Δραστηριότητες παγοθραυστικών:** Ξεκινήστε ενσωματώνοντας δραστηριότητες παγοθραυστικών για να δημιουργήσετε ένα φιλόξενο και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον. Αυτές οι δραστηριότητες βοηθούν τους συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα, να δημιουργούν συνδέσεις και να δημιουργούν ένα αίσθημα εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα.
2. **Κύκλος Εισαγωγών:** Ξεκινήστε με έναν κύκλο εισαγωγών, όπου κάθε συμμετέχων μοιράζεται το όνομά του και έναν προσωπικό προβληματισμό σχετικά με το θέμα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων που εξετάζεται. Αυτό επιτρέπει σε όλους να μοιραστούν τις απόψεις τους και θέτει το υπόβαθρο για ανοιχτό διάλογο.
3. **Θέατρο Εικόνας:** Χρησιμοποιήστε το Image Theatre για να εξερευνήσετε συγκεκριμένες σκηνές ή ζητήματα που σχετίζονται με τα ανθρώπινα δικαιώματα. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν παγωμένες φυσικές εικόνες που



Co-funded by
the European Union

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



αντιπροσωπεύουν διαφορετικές πτυχές του θέματος, επιτρέποντας τη μη λεκτική έκφραση και ανάλυση.

- 4. Θέατρο Φόρουμ:** Συμμετέχετε συμμετέχοντες στο Forum Theatre, όπου παραδίδουν σκηνές που απεικονίζουν πραγματικές καταστάσεις που αφορούν παραβιάσεις ή προκλήσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Οι σκηνές αφήνονται σκόπιμα ημιτελείς, επιτρέποντας στα μέλη του κοινού να μπουν στη σκηνή, να παρέμβουν και να εξερευνήσουν εναλλακτικές λύσεις.
- 5. Το Ουράνιο Τόξο των Επιθυμιών:** Χρησιμοποιήστε την τεχνική Rainbow of Desires για να εμβαθύνετε στις υποκείμενες επιθυμίες και τα κίνητρα που επηρεάζουν ζητήματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Οι συμμετέχοντες διερευνούν τους προσωπικούς και κοινωνικούς παράγοντες που οδηγούν ορισμένες συμπεριφορές ή καταπιέσεις, ανοίγοντας δρόμους για αυτοστοχασμό και κατανόηση.
- 6. Νομοθετικό Θέατρο:** Εισαγωγή του Νομοθετικού Θεάτρου ως μέθοδος αντιμετώπισης συστημικών ζητημάτων και πολιτικών που σχετίζονται με τα ανθρώπινα δικαιώματα. Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν συλλογικά προτάσεις ή εναλλακτικές λύσεις σε υφιστάμενους νόμους ή πολιτικές, με στόχο να επιφέρουν θετικές αλλαγές μέσω της θέσπισης νέας νομοθεσίας.
- 7. Αστυνομικός:** Ενσωματώστε το Cop-in-the-Head ως τεχνική για να εξερευνήσετε τις εσωτερικευμένες καταπιέσεις που μπορεί να βιώσουν τα άτομα. Οι συμμετέχοντες προσωποποιούν τις καταπιεστικές φωνές στο κεφάλι τους και συμμετέχουν σε διάλογο μαζί τους, εξετάζοντας πώς αυτές οι εσωτερικευμένες πεποιθήσεις επηρεάζουν τις πράξεις και τις αντιλήψεις τους.
- 8. Θέατρο Εφημερίδων:** Χρησιμοποιήστε το Θέατρο Εφημερίδων για να αναλύσετε την εκπροσώπηση των μέσων ενημέρωσης και τον αντίκτυπό της σε θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν σύντομες σκηνές βασισμένες σε άρθρα ειδήσεων ή τίτλους, αμφισβητώντας προκατειλημμένες αφηγήσεις και εξερευνώντας εναλλακτικές προοπτικές.
- 9. Ουράνιο τόξο των λύσεων:** Εφαρμόστε τη μέθοδο Rainbow of Solutions για να δημιουργήσετε δημιουργικές ιδέες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Οι συμμετέχοντες συλλογικά δημιουργούν μια σειρά από πιθανές λύσεις, δίνοντας έμφαση σε καινοτόμες και χωρίς αποκλεισμούς προσεγγίσεις.
- 10. Τελετουργίες κλεισίματος:** Κλείστε το χώρο με ουσιαστικές τελετουργίες κλεισίματος που παρέχουν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανταλλαγή προβληματισμών, την έκφραση ευγνωμοσύνης ή τη συμμετοχή σε μια συμβολική δράση που αντιπροσωπεύει το μεταμορφωτικό ταξίδι που έχουν κάνει.

Η δομή των τριών βημάτων - η ρύθμιση του χώρου, η εργασία με συγκεκριμένες σκηνές και ιστορίες και το κλείσιμο του χώρου - είναι απαραίτητη για τη δημιουργία μιας συνεκτικής και εντυπωσιακής συνεδρίας. Η δημιουργία του χώρου δημιουργεί



Co-funded by
the European Union

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



εμπιστοσύνη και δημιουργεί μια σχέση βασισμένη στην αξία μεταξύ των συμμετεχόντων, διασφαλίζοντας ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον για ανοιχτό διάλογο. Το δεύτερο μέρος, που δουλεύει με συγκεκριμένες σκηνές και ιστορίες, επιτρέπει τη βαθιά εξερεύνηση των θεμάτων των ανθρωπίνων δικαιωμάτων μέσω διαδραστικών τεχνικών. Τέλος, το κλείσιμο του χώρου παρέχει στους συμμετέχοντες το κλείσιμο και την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους.

Συνδυάζοντας αυτές τις μεθόδους με τη δομή των τριών βημάτων, το Θέατρο των Καταπιεσμένων παρέχει ένα ισχυρό πλαίσιο για τη συμμετοχή των συμμετεχόντων, την ενθάρρυνση της ενσυναίσθησης και την ενδυνάμωση των ατόμων να αμφισβητήσουν τα καταπιεστικά συστήματα και να προωθήσουν τα ανθρώπινα δικαιώματα.

3. Φύλλα ασκήσεων

Ακολουθούν προτεινόμενα φύλλα ασκήσεων και παιχνίδια που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο υπεύθυνος του εργαστηρίου κατά την κρίση του, ανάλογα με τη διάρκεια του εργαστηρίου, τα άτομα που συμμετέχουν και τον στόχο του μαθήματος. Η σειρά των καρτών δεν είναι σταθερή, αυτή είναι μόνο μια πρόταση, αλλά μπορεί (και θα έπρεπε) να συμπληρωθεί με άλλες μεθοδολογίες που γνωρίζει ο υπεύθυνος του εργαστηρίου.

Μέσα στις κάρτες υπάρχουν προτάσεις για το πώς να τις χρησιμοποιήσετε και παραπομπές σε άλλες κάρτες, αλλά καλείστε να παίξετε με αυτές και να καταλάβετε τι χρειάζεστε.

Το ζέσταμα που προηγείται των καρτών είναι μια θεμελιώδης φάση της δουλειάς, καθώς επιτρέπει την απελευθέρωση σωματικών και συναισθηματικών εντάσεων και δημιουργεί μια γαλήνια και χαρούμενη ατμόσφαιρα όπου μπορεί κανείς να νιώσει άνετα.

Η προθέρμανση λοιπόν παίρνει τη μορφή μιας προπαρασκευαστικής στιγμής για δουλειά, όπου ο καθένας κάνει το ίδιο πράγμα (ο καθένας με τον τρόπο του), θεμελιώδες για τη δημιουργία της ομάδας.

3.1 Ρύθμιση χώρου:

Βόλτες στο δωμάτιο

Οδηγίες άσκησης με τα πόδια στο δωμάτιο: Εξερεύνηση διαφορετικών προοπτικών
Η άσκηση Room Walk είναι μια δυναμική δραστηριότητα που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν διαφορετικές οπτικές γωνίες σε έναν δεδομένο χώρο. Αυτή η άσκηση ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και την κριτική



Co-funded by
the European Union

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



σκέψη, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εξετάσουν καταστάσεις από διάφορες οπτικές γωνίες. Ακολουθούν οδηγίες για τη διεξαγωγή μιας άσκησης Room Walk με διαφορετικούς τύπους περιπάτους στο δωμάτιο:

1. Ρύθμιση του χώρου:

- Τακτοποιήστε το δωμάτιο με αρκετό ανοιχτό χώρο ώστε οι συμμετέχοντες να μετακινούνται άνετα.
- Δημιουργήστε καθορισμένες περιοχές ή γωνίες του δωματίου για να αντιπροσωπεύουν διαφορετικές προοπτικές ή απόψεις.
- Σημειώστε ξεκάθαρα κάθε περιοχή με ένα σημάδι ή δείκτη για να υποδείξετε την προοπτική που αντιπροσωπεύει.

2. Τύποι περιπάτου στο δωμάτιο: α) Ταυτότητα Περίπατος στο δωμάτιο:

- Αναθέστε σε κάθε γωνία του δωματίου να αντιπροσωπεύει μια συγκεκριμένη ταυτότητα ή χαρακτηριστικό (π.χ. φυλή, φύλο, κοινωνικοοικονομική κατάσταση).
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να περπατήσουν στη γωνία που αντιπροσωπεύει την προσωπική τους ταυτότητα με τη συγκεκριμένη πτυχή.
- Διευκολύνετε μια συζήτηση στη συνέχεια, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τα προνόμιά τους που σχετίζονται με την επιλεγμένη ταυτότητά τους.

3. β) Βόλτα στο Opinion Room:

- Επιλέξτε δύο αντίθετες απόψεις ή απόψεις που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο θέμα ή θέμα.
- Ορίστε μια περιοχή της αίθουσας για κάθε γνώμη.
- Δώστε στους συμμετέχοντες δηλώσεις ή προτροπές που σχετίζονται με το θέμα και καθοδηγήστε τους να μετακινηθούν στην περιοχή που ευθυγραμμίζεται με τη γνώμη τους.
- Διευκολύνετε μια συζήτηση σε κάθε ομάδα, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους λόγους, τις πεποιθήσεις και τις προοπτικές τους.

Ακολουθούν επιπλέον περιπάτους στο δωμάτιο που εστιάζουν στα θεατρικά στοιχεία και τη σωματική δέσμευση:

δ) Θεατρικός περίπατος στην αίθουσα με διαφορετικές ταχύτητες:

- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να περπατούν στο δωμάτιο με διαφορετικές ταχύτητες, από αργή κίνηση έως γρήγορο ρυθμό.
- Ενθαρρύνετέ τα να ενσαρκώνουν διαφορετικούς χαρακτήρες ή συναισθήματα καθώς κινούνται με κάθε ταχύτητα.
- Μετά την άσκηση, διευκολύνετε τον προβληματισμό σχετικά με το πώς οι διαφορετικές ταχύτητες επηρέασαν τη σωματικότητα, τα συναισθήματα και τις προοπτικές τους.

ε) Βόλτα στο δωμάτιο με επαφή με τα μάτια:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ζευγαρώσουν και να σταθούν ο ένας απέναντι στον άλλο στο δωμάτιο.



Co-funded by
the European Union

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



- Δώστε τους οδηγίες να διατηρούν συνεχή οπτική επαφή καθώς περπατούν αργά στο δωμάτιο.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τα δικά τους συναισθήματα και τη σύνδεση που δημιουργείται μέσω της διαρκούς οπτικής επαφής.
- Μετά την άσκηση, διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία της οπτικής επαφής στην οικοδόμηση ενσυναίσθησης και κατανόησης.

στ) Περίπατος στην αίθουσα χορού:

- Παίξτε μουσική με ζωηρό ρυθμό ή επιλέξτε ένα συγκεκριμένο στυλ χορού για να φτιάξετε τη διάθεση.
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να εκφραστούν ελεύθερα μέσω της κίνησης και του χορού καθώς περπατούν στην αίθουσα.
- Ενθαρρύνετέ τα να εξερευνήσουν διαφορετικά στυλ χορού, χειρονομίες και ρυθμούς κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Μετά την άσκηση, δημιουργήστε έναν χώρο για τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις σκέψεις τους σχετικά με τη χρήση του χορού ως μορφής επικοινωνίας και έκφρασης.

ζ) Περπάτημα στο δωμάτιο Follow-the-Leader:

- Επιλέξτε έναν συμμετέχοντα για να είναι ο ηγέτης και οι υπόλοιποι ως ακόλουθοι.
- Δώστε οδηγίες στον αρχηγό να κινείται μέσα στο δωμάτιο, ενσωματώνοντας διάφορες κινήσεις, χειρονομίες ή στάσεις.
- Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθούν προσεκτικά και να μιμούνται τις κινήσεις του ηγέτη καθώς περπατούν πίσω.
- Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, επιλέξτε έναν νέο ηγέτη, επιτρέποντας σε διαφορετικά άτομα να καθοδηγήσουν την ομάδα.
- Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με την εμπειρία της παρακολούθησης και της καθοδήγησης, δίνοντας έμφαση στη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας και της γλώσσας του σώματος.

Θυμηθείτε να δημιουργήσετε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους, να μοιραστούν ιδέες και να ακούσουν ενεργά τις απόψεις των άλλων κατά τη διάρκεια των συζητήσεων μετά την άσκηση. Αυτοί οι διαφορετικοί τύποι περιπάτου στο δωμάτιο παρέχουν ευκαιρίες στους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με το σώμα, τα συναισθήματα και τη δημιουργικότητά τους, οδηγώντας σε βαθύτερη κατανόηση και ενσυναίσθηση μέσα στην ομάδα.

Καινοτόμος Άσκηση Θεάτρου Εικόνας για Νέους με Διαφορετικά Πολιτιστικά Φόντα: «Πολιτιστικό Καλειδοσκόπιο»

Η άσκηση «Πολιτιστικό Καλειδοσκόπιο» έχει σχεδιαστεί για να εξερευνήσει και να γιορτάσει το διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων. Ενθαρρύνει



Co-funded by
the European Union

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



τους νέους με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο να δημιουργήσουν και να μοιραστούν εικόνες που αντιπροσωπεύουν τη μοναδική τους κληρονομιά, εμπειρίες και ταυτότητες. Αυτή η άσκηση προάγει τη διαπολιτισμική κατανόηση, ενσυναίσθηση και εκτίμηση μεταξύ των συμμετεχόντων. Εδώ είναι οι οδηγίες:

1. Εισαγωγή και ρύθμιση:

- Ξεκινήστε δημιουργώντας έναν ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς χώρο, δίνοντας έμφαση στη σημασία του σεβασμού και της εκτίμησης του πολιτιστικού υπόβαθρου του άλλου.
- Εξηγήστε το σκοπό της άσκησης: να γιορτάσετε και να εξερευνήσετε την πλούσια ταπετσαρία διαφορετικών πολιτισμών μέσα στην ομάδα.
- Παρέχετε καλλιτεχνικό υλικό όπως χαρτί, μαρκαδόρους, χρωματιστά μολύβια και οποιοδήποτε άλλο δημιουργικό υλικό που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες.

2. Δημιουργία Πολιτιστικής Εικόνας:

- Δώστε οδηγίες σε κάθε συμμετέχοντα να σκεφτεί το πολιτιστικό υπόβαθρο και την κληρονομιά του, λαμβάνοντας υπόψη σημαντικές πτυχές όπως παραδόσεις, σύμβολα, ρούχα, τέχνη ή οτιδήποτε αντιπροσωπεύει τον πολιτισμό του.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια εικόνα ή ένα σύμβολο σε ένα κομμάτι χαρτί που αντικατοπτρίζει τον πολιτισμό τους. Ενθαρρύνετε τα να είναι δημιουργικά και να χρησιμοποιούν διάφορες μορφές τέχνης όπως σχέδιο, ζωγραφική ή κολάζ.
- Δώστε στους συμμετέχοντες αρκετό χρόνο για να ολοκληρώσουν τις εικόνες τους.

3. Κοινή χρήση εικόνων και αφήγηση:

- Μόλις ο καθένας δημιουργήσει τις πολιτιστικές του εικόνες, σχηματίστε μικρές ομάδες των 3-4 συμμετεχόντων η καθεμία.
- Σε κάθε ομάδα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιράζονται εκ περιτροπής τις πολιτιστικές τους εικόνες, εξηγώντας τη σημασία πίσω από τα σύμβολα, τα χρώματα ή τα στοιχεία που έχουν επιλέξει.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιράζονται προσωπικές ιστορίες, παραδόσεις ή εμπειρίες που σχετίζονται με το πολιτισμικό τους υπόβαθρο καθώς παρουσιάζουν τις εικόνες τους.
- Διευκολύνετε ένα περιβάλλον υποστήριξης και σεβασμού για ενεργό ακρόαση και δέσμευση μεταξύ των μελών της ομάδας.

4. Δημιουργία Πολιτιστικού Καλειδοσκοπίου:

- Μετά την κοινή χρήση εικόνων και την αφήγηση, συγκεντρώστε ολόκληρη την ομάδα σε έναν κύκλο ή έναν ανοιχτό χώρο.
- Δώστε οδηγίες σε κάθε συμμετέχοντα να κρατήσει την εικόνα του μπροστά του, επιδεικνύοντας την πολιτιστική του ταυτότητα στην ομάδα.



Co-funded by
the European Union

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



- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κινούνται στον χώρο, σχηματίζοντας σταδιακά ένα δυναμικό και συνυφασμένο «Πολιτιστικό Καλειδοσκόπιο» συνδέοντας τις εικόνες τους μεταξύ τους.
- Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να βρουν συνδέσεις, ομοιότητες ή κοινά θέματα μεταξύ των διαφορετικών πολιτιστικών εικόνων, δίνοντας έμφαση στην ιδέα μιας ενοποιημένης και ποικιλόμορφης κοινότητας.

5. Προβληματισμός και συζήτηση:

- Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες ξανά σε έναν κύκλο ή μια καθορισμένη περιοχή.
- Διευκολύνετε μια στοχαστική συζήτηση σχετικά με την εμπειρία, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ιδέες τους σχετικά με το Πολιτιστικό Καλειδοσκόπιο που δημιουργήθηκε.
- Άμεση συζήτηση σχετικά με τις ομοιότητες, τις διαφορές και τη διασύνδεση των διαφόρων πολιτισμών εντός της ομάδας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη σημασία της πολιτιστικής ποικιλομορφίας, της διαπολιτισμικής κατανόησης και την αξία της μοναδικής συνεισφοράς τους στην ευρύτερη κοινότητα.

Αυτή η άσκηση "Πολιτιστικό Καλειδοσκόπιο" παρέχει μια δημιουργική και διαδραστική πλατφόρμα για νέους με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο για να μοιραστούν, να εκτιμήσουν και να μάθουν ο ένας από τον άλλο. Εξερευνώντας και γιορτάζοντας την πολιτιστική ποικιλομορφία μέσω εικόνων και αφήγησης, οι συμμετέχοντες αποκτούν μια βαθύτερη κατανόηση του πλούτου και της διασύνδεσης της συλλογικής τους πολιτιστικής ταπετσαρίας.

3.2 Δραστηριότητα Θεάτρου Εφημερίδων για Νέους με Διαφορετικά Πολιτιστικά υπόβαθρα: "Φωνές της διαφορετικότητας"

Η δραστηριότητα "Voices of Diversity" συνδυάζει το θέατρο εφημερίδων με το διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων, επιτρέποντάς τους να εξετάσουν κριτικά την αναπαράσταση των μέσων ενημέρωσης και να εξερευνήσουν εναλλακτικές αφηγήσεις. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους νέους να αναλύσουν τον τρόπο με τον οποίο απεικονίζονται διαφορετικοί πολιτισμοί στα μέσα ενημέρωσης και τους δίνει τη δυνατότητα να αμφισβητήσουν τα στερεότυπα, τις προκαταλήψεις και τις παραποιήσεις. Εδώ είναι οι οδηγίες:

1. Εισαγωγή και ρύθμιση:

- Ξεκινήστε δημιουργώντας έναν ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς χώρο, δίνοντας έμφαση στη σημασία του διαλόγου με σεβασμό και της κριτικής σκέψης.



Co-funded by
the European Union

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



- Εξηγήστε το σκοπό της δραστηριότητας: να εξερευνήσετε πώς τα μέσα αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς πολιτισμούς και να αμφισβητήσετε τις στερεότυπες αφηγήσεις.
 - Παρέχετε εφημερίδες, ψαλίδι, ραβδιά κόλλας, μαρκαδόρους και μεγάλα φύλλα χαρτιού στους συμμετέχοντες για να δημιουργήσουν τα άρθρα τους στις εφημερίδες.
2. Επιλογή άρθρων ειδήσεων:
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να ψάξουν στις παρεχόμενες εφημερίδες ή διαδικτυακές πηγές ειδήσεων για να βρουν άρθρα ή τίτλους που σχετίζονται με πολιτιστικά θέματα, εκδηλώσεις ή ζητήματα.
 - Ενθαρρύνετε τα να επιλέξουν άρθρα που πιστεύουν ότι μπορεί να περιέχουν στερεότυπα ή μεροληπτικές αναπαραστάσεις.
 - Μόλις οι συμμετέχοντες επιλέξουν τα άρθρα τους, ζητήστε τους να κόψουν τις σχετικές ενότητες ή τίτλους για μελλοντική χρήση.
3. Εναλλακτικές αφηγήσεις:
- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων η καθεμία.
 - Δώστε οδηγίες σε κάθε ομάδα να αναλύσει τα επιλεγμένα άρθρα και να σκεφτεί εναλλακτικές αφηγήσεις που αμφισβητούν στερεότυπα ή προκαταλήψεις.
 - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκέφτονται δημιουργικά και να εξετάζουν τις προοπτικές, τις εμπειρίες και τις συνεισφορές διαφορετικών πολιτισμών.
 - Ζητήστε από κάθε ομάδα να γράψει συλλογικά μια νέα επικεφαλίδα ή άρθρο που απεικονίζει μια πιο ακριβή και περιεκτική αναπαράσταση του πολιτιστικού θέματος.
4. Δημιουργία σκηνικών θεάτρου εφημερίδων:
- Παρέχετε μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακες για κάθε ομάδα.
 - Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να κολλήσουν τις αρχικές ενότητες ή επικεφαλίδες του άρθρου στο χαρτί, μαζί με τις αναθεωρημένες επικεφαλίδες ή τα άρθρα τους.
 - Ενθαρρύνετε τα να χρησιμοποιούν μαρκαδόρους και άλλα υλικά τέχνης για να απεικονίσουν ή να τονίσουν τις εναλλακτικές αφηγήσεις τους.
 - Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις σκηνές του θεάτρου εφημερίδων στους υπόλοιπους συμμετέχοντες, εξηγώντας την αρχική αναπαράσταση, τις προκλήσεις που έθεσε και την εναλλακτική τους αφήγηση.
5. Διευκολυνόμενη συζήτηση:
- Αφού κάθε ομάδα παρουσιάσει τις σκηνές της, διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την αναπαράσταση των μέσων ενημέρωσης, τα στερεότυπα και τη δύναμη των εναλλακτικών αφηγήσεων.



Co-funded by
the European Union

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



- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιδέες, τις παρατηρήσεις και τις προσωπικές τους εμπειρίες που σχετίζονται με την πολιτιστική εκπροσώπηση στα μέσα ενημέρωσης.
- Άμεσες συζητήσεις σχετικά με τον αντίκτυπο των μέσων ενημέρωσης στις αντιλήψεις της κοινωνίας και τη σημασία των ακριβών, περιεκτικών και ποικίλων αφηγήσεων.
- Δώστε έμφαση στην ικανότητα των συμμετεχόντων να προκαλούν και να αναδιαμορφώνουν τις αναπαραστάσεις των μέσων ενημέρωσης μέσω κριτικής σκέψης και δημιουργικής αφήγησης.

Αυτή η δραστηριότητα "Voices of Diversity" εμπλέκει νέους με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο στην κριτική ανάλυση της αναπαράστασης των μέσων ενημέρωσης και την προώθηση εναλλακτικών αφηγήσεων. Εξετάζοντας και αμφισβητώντας τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν μια βαθύτερη κατανόηση της δύναμης των μέσων ενημέρωσης και της δικής τους δράσης στη διαμόρφωση πολιτιστικών αφηγήσεων. Μέσα από συνεργατικές σκηνές θεάτρου εφημερίδων, ενισχύουν τις φωνές τους και υποστηρίζουν την ακριβή και περιεκτική απεικόνιση διαφορετικών πολιτισμών στα μέσα ενημέρωσης.

3.3 Εργαστήριο Rainbow of Desire για νέους με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο: «Αγκαλιάζοντας τις πολύπλευρες ταυτότητες μας»

Το εργαστήριο «Αγκαλιάζοντας τις πολύπλευρες ταυτότητες μας» χρησιμοποιεί τη μέθοδο Rainbow of Desire για να εξερευνήσει τις περίπλοκες επιθυμίες, τα κίνητρα και τις εσωτερικευμένες καταπιέσεις που μπορεί να βιώσουν άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Αυτό το εργαστήριο στοχεύει να ενδυναμώσει τους νέους να αγκαλιάσουν και να γιορτάσουν την πολύπλευρη ταυτότητά τους, αντιμετωπίζοντας παράλληλα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Εδώ είναι οι οδηγίες:

1. Εισαγωγή και ρύθμιση:

- Δημιουργήστε έναν ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς χώρο όπου οι συμμετέχοντες νιώθουν άνετα να μοιράζονται τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους.
- Εξηγήστε το σκοπό του εργαστηρίου: να εξερευνήσετε τις επιθυμίες, τις εσωτερικευμένες καταπιέσεις και τα κίνητρα που σχετίζονται με τις πολιτιστικές ταυτότητες των συμμετεχόντων.
- Τονίστε τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης, της ενσυναίσθησης και του σεβασμού για τις διαφορετικές εμπειρίες του άλλου.

2. Κοινή χρήση πολιτιστικών ιστοριών:



Co-funded by
the European Union

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



- Ξεκινήστε προσκαλώντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες, εμπειρίες ή προβληματισμούς που σχετίζονται με το πολιτιστικό τους υπόβαθρο.
 - Ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο και την ενεργό ακρόαση μεταξύ των συμμετεχόντων.
 - Συζητήστε πώς οι πολιτιστικές ταυτότητες διαμορφώνουν τις επιθυμίες, τις φιλοδοξίες και τις προκλήσεις, ενώ αναγνωρίζουν τη διατομεακότητα των ταυτοτήτων τους.
3. Προσδιορισμός επιθυμιών:
- Εισάγετε την έννοια των επιθυμιών και των φιλοδοξιών στο πλαίσιο της πολιτιστικής ταυτότητας.
 - Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν μεμονωμένα και να προσδιορίσουν τις επιθυμίες τους που σχετίζονται με τις πολιτιστικές τους ταυτότητες.
 - Παρέχετε προτροπές όπως "Ποιες είναι οι ελπίδες και τα όνειρά σας που σχετίζονται με την πολιτιστική σας κληρονομιά;" ή "Ποιες πολιτιστικές αξίες και παραδόσεις αγαπάτε και επιθυμείτε να διατηρήσετε;"
4. Εξερευνώντας εσωτερικευμένες καταπιέσεις:
- Συζητήστε την έννοια των εσωτερικευμένων καταπιέσεων και πώς μπορούν να εκδηλωθούν μέσα σε πολιτισμικά πλαίσια.
 - Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν και να προβληματιστούν σχετικά με τυχόν εσωτερικευμένες καταπιεστικές πεποιθήσεις, στερεότυπα ή αρνητικές αυτοαντιλήψεις που μπορεί να έχουν βιώσει.
 - Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με το πώς αυτές οι εσωτερικευμένες καταπιέσεις επηρεάζουν τις επιθυμίες και την αυτοεικόνα των ατόμων.
5. Ουράνιο τόξο της επιθυμίας:
- Εισάγετε τη μέθοδο Rainbow of Desire ως εργαλείο αυτοστοχασμού και μεταμόρφωσης.
 - Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μεμονωμένα ένα διάγραμμα σε σχήμα ουράνιου τόξου σε ένα κομμάτι χαρτί ή στα ημερολόγιά τους.
 - Ζητήστε τους να γράψουν τις επιθυμίες τους που σχετίζονται με τις πολιτιστικές τους ταυτότητες στην κορυφή του ουράνιου τόξου και τις εσωτερικευμένες καταπιέσεις τους στο κάτω μέρος.
 - Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμπληρώσουν το μεσαίο τμήμα του ουράνιου τόξου με τις ενέργειες ή τα βήματα που μπορούν να κάνουν για να αντιμετωπίσουν τις εσωτερικευμένες καταπιέσεις τους και να εργαστούν για την εκπλήρωση των επιθυμιών τους.
6. Κοινή χρήση και προβληματισμός:



Co-funded by
the European Union

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



- Δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μοιραστούν τα ουράνια τόξα της επιθυμίας τους, εάν αισθάνονται άνετα να το κάνουν.
- Ενθαρρύνετε ανοιχτές και μη επικριτικές συζητήσεις γύρω από τις προκλήσεις, τα κίνητρα και τις στρατηγικές που μοιράζονται οι συμμετέχοντες.
- Διευκολύνετε τον προβληματισμό σχετικά με τις συλλογικές εμπειρίες και υποστηρίξτε τους συμμετέχοντες στην εξερεύνηση τρόπων για να ενδυναμώσουν τον εαυτό τους και ο ένας τον άλλον.

7. Σχεδιασμός Δράσης:

- Ολοκληρώστε το εργαστήριο ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν σχέδια δράσης με βάση τους προβληματισμούς και τις γνώσεις τους.
- Ζητήστε τους να προσδιορίσουν απτά βήματα που μπορούν να κάνουν ατομικά ή συλλογικά για να αμφισβητήσουν εσωτερικευμένες καταπιέσεις και να επιδιώξουν τις επιθυμίες τους.
- Παρέχετε πόρους, υποστήριξη ή ευκαιρίες για συνεχή ανάπτυξη, ακτιβισμό και συμμετοχή της κοινότητας.

Αυτό το εργαστήριο «Αγκαλιάζοντας τις πολύπλευρες ταυτότητες μας» δημιουργεί έναν υποστηρικτικό χώρο για νέους με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο για να εξερευνήσουν τις επιθυμίες, τις προκλήσεις και τις εσωτερικευμένες καταπιέσεις τους. Μέσω της μεθόδου Rainbow of Desire, οι συμμετέχοντες αποκτούν μια βαθύτερη κατανόηση των πολιτισμικών τους ταυτοτήτων και αναπτύσσουν στρατηγικές για να ξεπεράσουν τα εσωτερικά εμπόδια. Αγκαλιάζοντας τις πολύπλευρες ταυτότητές τους, μπορούν να ενδυναμώσουν τον εαυτό τους και να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον πιο περιεκτικό και επιβεβαιωτικό για άλλους με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο.

3.4 Φυσική ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ από Smascherati!

Το παρακάτω κείμενο είναι η απομαγνητοφώνηση της βιντεοσκόπησης της εκπαίδευσης (**μέρος πρώτο:** https://youtu.be/AG_-N3Yc4mo και **μέρος δεύτερο:** <https://youtu.be/uDzzrmfKIPM>) πραγματοποιήσαμε στο Ρότερνταμ (Ολλανδία) στις 4 Μαρτίου 2022, για το LTTA του έργου ACTinYouTH.

Συγκεκριμένα, αυτή είναι η πρώτη εκπαιδευτική συνεδρία του θεατρικού εργαστηρίου που πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του LTTA - η οποία χωρίστηκε σε οκτώ συναντήσεις με εργαζόμενους για νέους και νέους που συγκεντρώθηκαν από τους εταίρους του έργου.

Επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε το βίντεο της συγκεκριμένης συνάντησης επειδή περιελάμβανε πλήρη επεξήγηση των ασκήσεων τόσο στα ιταλικά όσο και στα αγγλικά) που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμο, ως υπενθύμιση, για τους συμμετέχοντες,



Co-funded by
the European Union

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



καθώς και ως «οδηγός» για οποιονδήποτε ενδιαφέρονται για αυτήν την πρόταση εργαστηριακής πρακτικής.

Οι εξηγήσεις προφανώς δημιουργούν παύσεις που διακόπτουν τη συνεχή ροή ασκήσεων με τον δικό της οργανικό εσωτερικό ρυθμό, λειτουργικό με τους στόχους της προπόνησης: διάλυση σωματικών και συναισθηματικών εντάσεων, δημιουργία ομαδικής αρμονίας, τόνωση της συγκέντρωσης και ατομική/συλλογική ανταπόκριση που απαιτείται για να μπορεί να ακούει τον εαυτό του και τους άλλους.

Οι προτεινόμενες ασκήσεις επιλέχθηκαν λαμβάνοντας υπόψη τους συγκεκριμένους στόχους του έργου ACTinYOUth. Άλλα στοιχεία που οδήγησαν στην επιλογή ή τον αποκλεισμό συγκεκριμένων ασκήσεων ήταν η πανδημική κατάσταση και ο χώρος εργασίας (που, για παράδειγμα, απέκλειε την εργασία με προσωπική επαφή και την κατάκλιση στο έδαφος).

Οι ασκήσεις που μπορείτε να δείτε στα βίντεο - που απομαγνητοφωνούνται παρακάτω - είναι μόνο ένα τμήμα αυτών που αποτελούν τη βασική εκπαίδευση του εργαστηρίου διαπολιτισμικού θεάτρου Human Beings και αναφέρονται στις διδασκαλίες των Pierre Byland και Jacques Lecoq, καθώς και σε άλλες διδασκαλίες και εξελίξεις στην εργαστηριακή πρακτική.

Στη μεταγραφή χρησιμοποιούμε επίτηδες πολύ απλή, μη εξειδικευμένη ορολογία, προσπαθώντας ταυτόχρονα να είμαστε ακριβείς στη λεπτομερή περιγραφή των επιμέρους ασκήσεων.

Συγκέντρωση (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 0 έως λεπτό 1,18)

Επιλέγουμε μια θέση στο χώρο ώστε όλοι να έχουν ελευθερία κινήσεων.

Ψάχνουμε για όρθια, «ουδέτερη» στάση, όχι άκαμπτη, χέρια χαλαρά κατά μήκος του σώματος, πόδια προσκολλημένα στο πάτωμα (είμαστε ζώα της ξηράς τελικά!), αλλά με ανοδική τάση (ακριβώς αυτή που μας έφερε τα παιδιά επιτέλους σηκωθείτε, μετά από τόσες αποτυχίες). Μια ανοιχτή, «διαθέσιμη» στάση: Φέρνω το σωματικό μου βάρος ελαφρώς προς τα εμπρός, όπως ακριβώς τη στιγμή πριν κάνω ένα βήμα μπροστά. Κοιτάζω τον ορίζοντα, μακριά.

Δεν κάνω τίποτα, προσέχω ιδιαίτερα να μην κάνουμε αυτές τις μικρές χειρονομίες που κάνουμε χωρίς να το καταλάβουμε (αγγίζοντας τα μαλλιά σας, ρυθμίζοντας το πουκάμισό σας...).

Αναπνέω βαθιά, αλλά χωρίς να ζορίζω, προσέχοντας τη δράση της αναπνοής.

Στη συνέχεια, εισπνέω από τα ρουθούνια μου και, εκπνέοντας, κατεβάζω αργά το κεφάλι μου.

Εισπνέοντας, επιστρέφω στην αρχική θέση.

Εκπνέοντας, με το στόμα ανοιχτό (το χαλαρό σαγόνι πέφτει φυσικά), λυγίζω το λαιμό μου προς τα πίσω.

Εισπνέοντας, επιστρέφω στην αρχική θέση.

Όταν εκπνέετε, αφήστε έναν ήχο να βγει με τον αέρα, χωρίς να τον πιέζετε.

Δηλώνω την ενέργεια που εκτελώ (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 1.19 έως min 8.45)



Co-funded by
the European Union

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



«Ψηλά τους ώμους!» και σηκώνω τους ώμους - σαν μαριονέτα που τραβιέται από δύο χορδές.

«Κάτω οι ώμοι!» και οι ώμοι «πέφτουν» - σαν να έχουν κοπεί οι κλωστές.

«Αγκώνες ψηλά!» και σηκώνω τους αγκώνες μου όσο πιο ψηλά μπορώ χωρίς να σηκώνω τους ώμους μου, αφήνοντας τους πήχεις μου χαλαρούς κάτω - πάλι σαν μαριονέτα.

«Αγκώνες κάτω!» και τα χέρια τεντώνονται πίσω κατά μήκος του σώματος.

«Αγκώνες, καρποί!» Σηκώνω ξανά τους αγκώνες μου και μετά σηκώνω και τους πήχεις μέχρι το ύψος των ώμων -σαν να τους τραβούσαν τα καλώδια από τους καρπούς μου- με τα χέρια χαλαρά προς τα κάτω.

"Ένα χέρι!" Σηκώνω το δεξί μου χέρι στην ευθεία με τους ώμους μου.

«Το άλλο χέρι!» Σηκώνω το αριστερό μου χέρι στην ευθεία με τους ώμους μου - σε θέση «Τ».

«Κοιτάω το ένα χέρι!» περιστροφή κεφαλιού προς τα δεξιά.

"Πίσω!" Επαναφέρω το κεφάλι μου στο κέντρο.

"Κοιτάω τον άλλο!" περιστροφή κεφαλιού προς τα αριστερά.

"Πίσω!" Φέρνω το κεφάλι μου πίσω στο κέντρο - στη θέση «Τ».

"Υποστήριξη!" Κατεβάζω αργά τα χέρια μου, νιώθοντας τη συνοχή και την αντίσταση του αέρα. Όπως ακριβώς τα πουλιά, που πετώντας «ακουμπούν» με τα φτερά τους στον αέρα.

«Αγκώνες/καρποί/χέρια!»: ενώ εισπνέω, με μία ρευστή κίνηση, επαναλαμβάνω τη σειρά «αγκώνες/καρποί/χέρια» φέρνοντας τα χέρια μου στο ύψος των ώμων.

«Μακριά, μακριά, πολύ μακριά!»: εκπνέοντας, φέρνω τα χέρια μου μπροστά ενώ λυγίζω και τον κορμό μου προς τα εμπρός, σαν να φτάνω σε πολύ μακρινό σημείο. Το βλέμμα συνεχίζει εκεί που δεν φτάνει το σώμα.

«Πιάσε!»: τα χέρια ενώνονται σαν να αρπάξουν κάτι.

«Τράβα!»: εισπνέοντας, λυγίζω τα πόδια μου και φέρνω «ό,τι έχω αρπάξει» στο στήθος με τα χέρια μου, προσπαθώντας να νιώσω μια αντίθεση με τη δράση του τραβήγματος προς το στήθος.

«Πιέστε!»: Κοιτάζω προς τα πάνω και γυρίζω τις παλάμες των χεριών μου μαζί προς τα πάνω, μετά, εκπνέοντας, «σπρώχνω» προς τα πάνω από το στήθος, απλώνοντας τα χέρια, τα πόδια και ολόκληρο το σώμα μου.

«Ανοιξε!»: εισπνέοντας βαθιά, «ανοίγω τον χώρο» με τα χέρια και τα χέρια τεντωμένα (με ένταση, αλλά όχι άκαμπτα), μέχρι να τα φέρω αργά κατά μήκος του σώματος, ολοκληρώνοντας έναν κύκλο. Η βραδύτητα της κίνησης υποκινείται από την αντίσταση που νιώθω στη δράση του ανοίγματος.

«Χαλαρώστε!»: εκπνέοντας, λυγίζω ελαφρά τα πόδια μου και χαλαρώνω όλο το σώμα, λυγίζω την πλάτη μου προς τα εμπρός, αφήνοντας το κεφάλι και τα χέρια μου να κρέμονται προς τα κάτω και φέρνοντας όλο το βάρος του σώματός μου προς τα εμπρός (σχεδόν πριν πέσω). Σε αυτή τη θέση τινάζω τη λεκάνη μου (ή κουνιέμαι με τον πισινό σαν σκύλος) βουίζοντας και αφήνοντας τα χέρια και τον λαιμό μου να κινηθούν ανάλογα.

Εισπνέοντας, επιστρέψτε αργά σε όρθια θέση, ξεκινώντας από κάτω προς τα πάνω.



Co-funded by
the European Union

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



«Χασμουρητό!»: Δίνω ένα μεγάλο (αληθινό!) χασμουρητό, εισπνέοντας με ορθάνοιχτο το στόμα, τεντώνοντας τα χέρια, τα πόδια και γενικά όλο το σώμα.

Επαναλαμβάνω την «ουδέτερη» θέση.

"Shoo! Shoo! Shoo!": επανειλημμένα, "διώχνω τις αρνητικές ενέργειες" που με περιβάλλουν στο έδαφος, ρίχνοντας χαλαρά χέρια και χέρια προς τα κάτω, με απαλά πόδια.

"Αίυο! Αίυο! Αίυο!": Κινώ τα χέρια και τα χέρια μου προς τα πάνω σαν να "επικαλούμαι θετικές ενέργειες" και μετά πάλι "Shoo, shoo, shoo!" προς τα κάτω.

Για να αποσυμπιέσω καλά τα άκρα, ρίχνω τα χέρια και τα χέρια μου (μαλακούς καρπούς) και μετά τα πόδια μου στο πλάι. Χτυπάω τα χέρια μου και χοροπηδάω και ξαναπετάω τα χέρια και τα πόδια μου.

(Κατά την προπόνηση είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε πάντα τη φωνή, η οποία είναι μέρος του σώματος και καταλαμβάνει το χώρο. Επιπλέον, χρησιμοποιώντας τη φωνή, δεν κινδυνεύουμε να πραγματοποιήσουμε τις κινήσεις κρατώντας την αναπνοή και δημιουργώντας συστολή: επομένως, αφήνοντας τον αέρα να μπαίνει και να βγαίνει, «δίνουν και παίρνουν»).

Σε χαλάρωση, λυγίζω τα πόδια μου, φέρνω το αριστερό μου πόδι προς τα εμπρός, ακουμπάω ελαφρά στη δεξιά πλευρά, τεντώνω το δεξί μου χέρι μέχρι να ακουμπήσει σχεδόν το χέρι μου στο έδαφος. ενώ τεντώνω τα πόδια και τη σπονδυλική μου στήλη, κάνω μια ευρεία κίνηση με το δεξί μου χέρι, φέρνοντάς το προς τα πίσω και προς τα πάνω και μετά προς τα εμπρός, μέχρι να νιώσω όλη την έκταση της δεξιάς πλευράς του σώματος. Στη συνέχεια, χαλαρώνοντας, κατεβάζω το χέρι μου και επιστρέφω στην αρχική θέση. Φέρνω το δεξί πόδι μπροστά και επαναλαμβάνω την κίνηση στην αριστερή πλευρά. Η «αντίθεση» μεταξύ των χεριών και του ποδιού είναι σημαντική: με το αριστερό πόδι προς τα εμπρός, φέρνω το δεξί χέρι μπροστά, όπως όταν περπατάμε. είναι θέμα ισορροπίας.

Χαλάρωση με χοροπηδήματα και ρίψη όπλων και χεριών.

Σαν μπόξερ στο ρινγκ, χοροπηδάω με τα πόδια ανοιχτά, μετατοπίζοντας το βάρος από το ένα πόδι στο άλλο, με τα πόδια απαλά. Σφίγγοντας τις γροθιές μου στο ύψος του στήθους, θα χαλαρώσω τους ώμους μου περιστρέφοντας τα χέρια μου προς τα πίσω και φέρνοντάς τα προς τα εμπρός με μια γρήγορη περιστροφή, το επαναλαμβάνω πολλές φορές. στην αρχή οι περιστροφές είναι μικρές, μετά με τους βραχίονες εκτεταμένους γίνονται ευρύτεροι.

Χτυπάω τα χέρια ψηλά και σηκώνω το αριστερό μου γόνατο, περιστρέφοντας το δεξί μου πόδι προς τη δεξιά πλευρά μαζί με τον κορμό και τη λεκάνη: Είμαι ισορροπημένος στο δεξί μου πόδι σε μια στάση «μεγάλης προετοιμασίας» για την επόμενη κίνηση.

Με μία κίνηση, εκτείνω το αριστερό μου πόδι προς τα έξω φέρνοντας το πόδι μου πίσω στο έδαφος και φέρνω τα χέρια μου προς τα δεξιά, το δεξί χέρι τεντωμένο και το αριστερό λυγισμένο.

Με μία μόνο κίνηση (λίγο σαν να προσκαλούσα κάποιον να έρθει μαζί μου «έλα!») περιστρέφω τη λεκάνη και τον κορμό μου προς το αριστερό μου πόδι και με μια κίνηση σκουπίζω σηκώνω το δεξί μου χέρι και μετά το απλώνω μαζί προς τα εμπρός



Co-funded by
the European Union

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



με το μπούστο μου? στην εκτέλεση της κίνησης, λυγίζω το αριστερό πόδι πάνω στο οποίο πέρασε το βάρος του σώματος και απλώνω το δεξί πόδι.

Σε αυτή τη θέση, λυγίζω το τεντωμένο μου χέρι και, σαν να τρυπάω, στερεώνω ένα σημείο στον αέρα φωνάζοντας «Ναι!». Για να ολοκληρώσω τη σειρά, με μια κίνηση σταυρώνω τα χέρια μου μπροστά από το στήθος μου και σηκώνω το δεξί μου γόνατο και μετά φέρνω το δεξί μου πόδι στο έδαφος, παίρνοντας μια ανοιχτή και μετωπική στάση με τα πόδια μου ελαφρώς ανοιχτά και απλώνοντας τα χέρια μου οριζόντια και απλώνοντας τα χέρια μου, λυγίζω τα πόδια μου περισσότερο, αφήνοντας τον αέρα να βγει από το στόμα μου: "Λυγίζω!".

Χαλάρωση.

Επαναλαμβάνω από την άλλη πλευρά.

αποσύσπαση.

Ανοίγω διάπλατα το στόμα μου "Αχ!" και μετά συμπεριφέρομαι σαν να ρίχνω φιλιά ψηλά, μακριά. Εναλλάσσω τις δύο εκφράσεις του προσώπου.

(Κάνουμε αυτές τις ασκήσεις για να χαλαρώσουμε και να ζεστάνουμε το σώμα, αλλά υπάρχει πάντα ένα κίνητρο, για παράδειγμα αυτό του «ανοίγματος», του «σπρώγματος», του «καλέστε κάποιον κοντά σας». Μπορούμε να βρούμε τα κίνητρα μόνοι μας Δεν είναι γυμναστική, είναι και προπόνηση για τη φαντασία και τα συναισθήματα).

Η μπάλα (δίνοντας σώμα στη φαντασία) (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 8,46 έως λεπτά 18,58)

Ξαφνικά, δείχνω κάτι στο έδαφος. "Τι είναι αυτό; Μια μπάλα!"

Βγάζω τη φανταστική μπάλα από το έδαφος. Αν θέλω να πετάξω την μπάλα προς τα πάνω, πρέπει να ξεκινήσω από κάτω. αν θέλω να πετάξω την μπάλα μπροστά, πρέπει να ξεκινήσω από πίσω. Πάντα ξεκινάει από το αντίθετο, ακριβώς σαν να θέλω να πηδήξω ψηλά, πρέπει πρώτα να σκύψω τα πόδια μου για να φορτιστώ.

Θα πετάξω την μπάλα προς τα πάνω με μεγάλη προετοιμασία!

Χαλαρωμένα πόδια, αριστερό πόδι μπροστά, δεξί χέρι τεντωμένο προς τα πίσω προς τα κάτω. «Και ένα!»: μετατοπίζοντας το βάρος του σώματος προς τα εμπρός, φέρνω το χέρι προς τα εμπρός με μια μικρή κάμψη. Επιστρέψτε στην αρχική θέση. «Και δύο!»: Επαναλαμβάνω την προηγούμενη κίνηση. «Και...» διακόπτω τον εαυτό μου και ρωτάω «Τι πρέπει να κάνω πριν ρίξω;» Η απάντηση είναι: «Στόχευσε, πρόσεχε πού πετάς». Οπότε, συνεχίζω από εκεί που σταμάτησα, κοιτάζω ψηλά «Ααα καιτρία!»: Περιστρέφω το χέρι μου αρκετές φορές και τελικά πετάω τη μπάλα προς τα πάνω προς την κατεύθυνση του βλέμματος. Η τελική στάση θα είναι: στις μύτες των ποδιών, όλο το σώμα τεντωμένο προς τα πάνω, με το χέρι τεντωμένο, το χέρι ανοιχτό, το βάρος προς τα εμπρός.

Το σώμα θα είναι όλο τεντωμένο προς τα πάνω και το βλέμμα μου θα προβάλλει την κίνηση στο διάστημα, σαν «συνέχεια» του σώματος.

"Bye bye little ball!": αποχαιρετούμε το μπαλάκι που κατάφερε να τρυπήσει το ταβάνι και πετάει όλο και πιο ψηλά στον ουρανό. "Θα γυρίσει; Ίσως".



Co-funded by
the European Union

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



Το κρίσιμο ερώτημα είναι: «Είναι η μπάλα εκεί ή όχι; Ναι ή όχι?».

Η μπάλα δεν είναι εκεί. Μπορούμε όμως να το φανταστούμε. Οι άνθρωποι (ίσως και τα ζώα;) μπορούν να φανταστούν. Μπορούμε να φανταστούμε – και επομένως να δούμε τι δεν υπάρχει. Αυτό μας επιτρέπει να εφευρίσκουμε ιστορίες, να εφεύρουμε μηχανές που δεν υπάρχουν... Η φαντασία δεν είναι μόνο αυτή των παιδιών που παίζουν. Είναι η ικανότητα να βλέπεις αυτό που δεν υπάρχει ακόμα.

Η μπάλα δεν είναι εκεί, αλλά μας αρέσει να πιστεύουμε ότι είναι. Είναι στη φαντασία μου, αλλά αν δεν το δω, δεν μπορώ να περιμένω να το δουν οι άλλοι. Μας αρέσει να παίζουμε. Σε ορισμένες γλώσσες η ίδια λέξη χρησιμοποιείται (για παράδειγμα play, jouer, spielen) για να σημαίνει και «παίζω», παίζω ένα όργανο ή παίζω. Για τα παιδιά, όταν παίζουν, η διάκριση μεταξύ μυθοπλασίας και πραγματικότητας είναι θολή.

Όταν όμως παίζουμε (και) «για» τους άλλους, όπως στο θεατρικό παιχνίδι, πρέπει να δίνουμε ουσία σε αυτή τη φαντασίωση. Η φαντασία δεν φαίνεται! Αν κλείσω τα μάτια μπορώ να φανταστώ ότι είμαι στη θάλασσα, βλέπω την παραλία, τα κύματα... Αλλά βλέπεις μόνο έναν άνθρωπο που κοιμάται. Ως εκ τούτου, πρέπει να δώσουμε ουσία στη φαντασία. Πως? Με τη δυναμική του σώματος, τη δυναμική της κίνησης, της δράσης. Για παράδειγμα, αν ρίχνω, το βλέμμα είναι σημαντικό: με τα μάτια φτάνω εκεί που δεν φτάνει το σώμα μου και δίνω κατεύθυνση στο ριζίμο μου. Και μετά η σωματική ένταση: από τα πόδια, όλο το σώμα ανεβαίνει, τεντώνεται προς τα πάνω. Στην Ιταλία, πολλοί ηλικιωμένοι παίζουν μπόλ και είναι ενδιαφέρον να τα παρατηρείς: κοιτάζουν πού πετάνε το μπόλ και μετά το ακολουθούν με τα μάτια τους σε όλη τη διαδρομή και μερικές φορές τους βλέπεις να κινούν το σώμα τους σαν να είναι «μέσα». το μπόλ και θα μπορούσε να αλλάξει την τροχιά του. «Είμαι το μπόλ!».

Γι' αυτό είναι σημαντικό να συνδυάζετε χειρονομίες, βλέμμα και σωματική ένταση.

Επαναλαμβάνω την άσκηση ρίψης της μπάλας με το αριστερό χέρι, πάντα με τη συνοδεία της φωνής.

Χαλάρωση με τίναγμα χεριών και ποδιών.

(Δύο παιχνίδια, συγκεκριμένα, αναπτύσσουν αυτήν την άσκηση: «Τένις» και «Ο εκπαιδευμένος ψύλλος», βλ. φύλλα).

Ανασκαφή (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 18.59 έως λεπτά 19.35)

"Σκάβω!" (το λέω) διαγώνια, κάνω σαν να σκάβω τη γη μέσα σε μια σπηλιά – τα χέρια λυγισμένα προς τα εμπρός, τα δάχτυλα ανοιχτά και τεντωμένα – μετά, «Πιάσε!» (το λέω) τη γη, την κουβαλάω στην απέναντι πλευρά και «το πετάω!» (το λέω), χειραψία, χαλαρώνοντας τους. Μετά τα τρίβω το ένα πάνω στο άλλο σαν να τα καθαρίζω.

Πλύσιμο (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 19.35 έως 21.17 λεπτά)

Ένα παιχνίδι για να κάνετε μασάζ στον εαυτό σας και να προωθήσετε την κυκλοφορία του αίματος – αλλά και να απαλλαγείτε από τη «βρωμιά» των αρνητικών εντάσεων της καθημερινότητας και να βρείτε μια νέα «φρεσκάδα». Παρόμοιες ασκήσεις βρίσκονται σε λαϊκές πρακτικές πολλών πολιτισμών.

Τα χέρια μου είναι βρώμικα: τραγουδώντας, προσπαθώ να πλένω καλά τα χέρια μου. Έπειτα, με το δεξί «πάρε το χώμα» (το λέω) από το αριστερό και «πέταξέ το!» (το λέω) κάτω δεξιά, με μια αποφασιστική και ακριβή κίνηση. Υπάρχει μια μικρή παύση



Co-funded by
the European Union

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



ακινήσιες στο τέλος της χειρονομίας. Το δεξί πόδι, στο οποίο μετατοπίζω το βάρος του σώματος, είναι ελαφρώς λυγισμένο. Επαναλαμβάνω αριστερά.

Ακόμα τραγουδώντας, «πλένω» το μέτωπο και τα μάγουλά μου με τα χέρια μου (μασάζ). Με χαλαρούς τους μύες του προσώπου μου (το στόμα ανοίγει φυσικά), δίνω στον εαυτό μου μικρά χαστούκια στα μάγουλά μου και μετά κουνάω γρήγορα το κεφάλι μου αφήνοντας το σαγόνι μου απαλό, ώστε να παρασυρθεί από το λίκνισμα.

Έπειτα αφαιρώ τη βρωμιά από το πρόσωπό μου επαναλαμβάνοντας τις προτάσεις από πριν: ξεκινώντας από το μέτωπο και ακολουθώντας το υπόλοιπο πρόσωπο, "Με πιάνω τη βρωμιά!" με τα χέρια μου και μετά «πέταξέ το!» κάτω αριστερά, με μια αποφασιστική και ακριβή χειρονομία. Υπάρχει μια μικρή παύση ακινήσιες στο τέλος της χειρονομίας. Το αριστερό πόδι, στο οποίο μετατοπίζω το βάρος του σώματος, είναι ελαφρώς λυγισμένο. Επαναλαμβάνω προς τα δεξιά.

Με σφιχτά χτυπήματα αφαιρώ τη βρωμιά από τους ώμους μου, όπως θα έκανα με την πιτυρίδα: "Καθαρό, καθαρό, καθαρό!" (το λέω αυτό) πρώτα από τον αριστερό ώμο με το δεξί χέρι και μετά το αντίστροφο.

Με σφιχτά χτυπήματα, αφαιρώ τη βρωμιά από τα χέρια μου: «Καθαρό, καθαρό, καθαρό!» (το λέω) πρώτα από το αριστερό χέρι με το δεξί και μετά το αντίστροφο.

"Αρπάζω!" (το λέω): δεξί χέρι στον αριστερό ώμο. Και μετά «Σύρετε, σύρετε, σύρετε!» (το λέω) κατά μήκος του αριστερού βραχίονα σαν να πάρω τη βρωμιά, και "Μακριά!" (το λέω) ρίχνοντας τη «βρωμιά» δεξιά με μια αποφασιστική και ακριβή κίνηση. Υπάρχει μια μικρή παύση ακινήσιες στο τέλος της χειρονομίας. Το δεξί πόδι, στο οποίο μετατοπίζω το βάρος του σώματος, είναι ελαφρώς λυγισμένο. Το ίδιο επαναλαμβάνω στα αριστερά.

"Καθαρό, καθαρό, καθαρό!" (το λέω): με τα δύο χέρια χτυπώ το στήθος και την κοιλιά. Στη συνέχεια με το δεξί μου χαιδεύω τη δεξιά οσφυϊκή χώρα και τον γλουτό. Προχωρώντας προς τα κάτω στο δεξί πόδι, χτυπάω τον μηρό και τη γάμπα με τα δύο χέρια.

"Καθαρό, καθαρό, καθαρό!" (το λέω): με τα δύο χέρια χτυπώ το στήθος και την κοιλιά. Στη συνέχεια με το αριστερό μου χέρι χαιδεύω την αριστερή οσφυϊκή χώρα και τον γλουτό. Προχωρώντας προς τα κάτω στο αριστερό πόδι, χτυπάω τον μηρό και τη γάμπα με τα δύο χέρια.

«Πλύ, πλύνε, πλύνε!» (το λέω): και με τα δύο χέρια πλένω (κάνω μασάζ) στο στήθος και την κοιλιά μου καλά.

«Πάρε στήθος, κοιλιά, πισινό, μηρό, γάμπα, αστράγαλο!»: όπως το λέω, γλιστρώ με τα δύο χέρια κατά μήκος των ονομαζόμενων τμημάτων, κατεβαίνοντας το δεξί πόδι που λυγίζω.

«Πήγαινε!»: όπως το λέω, πετάω τη «βρωμιά» με μια αποφασιστική και ακριβή κίνηση.

Επαναλαμβάνω την ίδια κίνηση κατεβαίνοντας προς τα αριστερά.

Wet dog (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 21.17 έως min 21.29)

Τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα και ανοιχτά, ο κορμός γέρνει προς τα εμπρός.

Χτυπάω τα χέρια μου δυνατά και «Μπρρ!», τινάζω δυνατά όλο μου το σώμα σαν βρεγμένος σκύλος που τινάζει το νερό.



Co-funded by
the European Union

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



Ακολουθεί μια στιγμή μεγάλης χαλάρωσης, πολύ κουρασμένη.

Θυμωμένος σκύλος (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 21.29 έως λεπτά 21.37)

Ξαφνικά, σαν να απαντούσα σε κάτι, με μεγάλη ένταση σε όλο μου το σώμα, στροβιλίζομαι προς τα αριστερά με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, τα δάχτυλα κουλουριασμένα σαν νύχια, το στόμα ορθάνοιχτο, κάνοντας θορύβους σαν θυμωμένο σκυλί.

Ακολουθεί μια στιγμή μεγάλης χαλάρωσης, πολύ κουρασμένος και μετά πάλι «θυμωμένος σκύλος» προς τα δεξιά.

Χαλάρωση κουνώντας τους γοφούς, τους ώμους, τα χέρια, τα χέρια και τα πόδια (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 21.37 έως 25.16 λεπτά)

Σε χαλάρωση, χτυπάω τα χέρια μου και κάνω ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί μου πόδι (το βάρος του σώματος παραμένει πίσω), ρίχνοντας το δεξί μου χέρι και το χέρι προς τα εμπρός με την παλάμη του χεριού ανοιχτή προς τα πάνω, χαλαρώστε. Συνοδεύω με τη φωνή μου. Όλο το σώμα είναι ανοιχτό.

Επιστρέφω στην προηγούμενη θέση και επαναλαμβάνω την άσκηση στα αριστερά.

Επαναλαμβάνω αρκετές φορές επιταχύνοντας το ρυθμό και με άλματα στην αλλαγή ποδιού.

Η στάση που υποθέτω είναι διαφορετική από αυτή των προηγούμενων ασκήσεων (πετώντας την μπάλα, καλώντας κάποιον) όπου, για να διατηρήσουμε την ισορροπία, το πόδι και τα χέρια ήταν σε αντίθεση, όπως ακριβώς όταν περπατάμε.

Επαναλαμβάνω πιο γρήγορα, συνοδεύοντας πάντα με τη φωνή.

Αν στρίψω να κοιτάξω (πεισμένος!) προς μια κατεύθυνση, οι κοντινοί μου άνθρωποι θα κοιτάξουν επίσης προς την ίδια κατεύθυνση.

Με το βλέμμα μου μπορώ να προβλέψω την κίνηση και να υποδείξω την κατεύθυνση που θα της δώσω.

Χτυπάω τα χέρια μου και κοιτάζω ψηλά: ρίχνω το δεξί μου χέρι ψηλά. Χτυπάω τα χέρια μου και κοιτάζω κάτω: ρίξε το αριστερό χέρι κάτω. και αντίστροφα.

Χτυπάω τα χέρια μου και κοιτάζω προς τα αριστερά: το αριστερό χέρι ριγμένο προς τα αριστερά. Χτυπάω τα χέρια μου και κοιτάζω δεξιά: ρίχνω το δεξί μου χέρι προς τα δεξιά.

Επαναλαμβάνω την ακολουθία διανθίζοντας πάντα με το χτύπημα των χεριών και λέγοντας τις οδηγίες: «δεξιά πάνω, αριστερά κάτω, δεξιά κάτω, αριστερά πάνω, από πλευρά προς τα δεξιά, από πλευρά προς τα αριστερά». Ανεβάζω το ρυθμό, μέχρι να ρίξω και τα δύο χέρια ψηλά, σηκώνοντας ταυτόχρονα το αριστερό μου γόνατο και ισορροπώντας στο δεξί μου πόδι.

Εναλλαγή (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 25.16 έως λεπτά 25.40)

Μετά από μερικά δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση, χοροπηδώντας, γυρίζω γύρω μου δεξιόστροφα και μετά αριστερόστροφα. Στη συνέχεια επαναλαμβάνω την ίδια κίνηση ισορροπώντας στο αριστερό μου πόδι.

Εισαγωγή (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 24.40 έως λεπτά 29.07)



Co-funded by
the European Union

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



Χτυπάω τα χέρια μου, απλώνω το δεξί μου χέρι στο πλάι με την παλάμη του χεριού ανοιχτή προς τα πάνω και κοιτώντας προς την κατεύθυνση του χεριού, λέω «Et voilà!», σαν να συστήνω κάποιον.

Αν θέλω η κίνηση να είναι μια παρουσίαση, η ένταση είναι το κλειδί: η ενέργεια που βάζω στη χειρονομία για να «υποστηρίξω» αυτόν που παρουσιάζω. Μια «χαλαρή» χειραψία δεν είναι ένδειξη μεγάλου ενδιαφέροντος!

Η συναισθηματική ένταση μεταδίδεται μέσω της σωματικής έντασης. Εάν υπάρχει ενδιαφέρον, θα υπάρξει μια επένδυση ενέργειας σε αυτό που κάνω. (Για αυτό βλ. **"Συναισθηματική ένταση/σωματική ένταση"** σεντόνι)

Συνεχίζω την άσκηση παρουσίασης σε διαφορετικές κατευθύνσεις πάντα με τη φωνή και το χτύπημα του χεριού: πλάγια, διαγώνια πάνω-κάτω.

Με το δεξί μου χέρι παρουσιάζω προς τα δεξιά και, κρατώντας το χέρι μου τεντωμένο προς τα δεξιά, με το αριστερό μου χέρι παρουσιάζω προς τα αριστερά: Έχω και τα δύο χέρια ανοιχτά, κοιτάζω μπροστά "Et voilà!", τώρα είμαι εγώ που συστήνω τον εαυτό μου!

Έχω τα χέρια σταυρωμένα στο στήθος μου. Κάνοντας ένα βήμα μπροστά, «σπρώχνω» (νιώθω την αντίσταση!) με τους πήχεις και την πλάτη των χεριών μου, σαν να «ανοίγω»: εδώ είμαι, «παρών», είμαι εδώ. (Βλέπε το **"Ανοιξε κλείσε"** φύλλο σε αυτό)

Μικρή ρυθμική εισαγωγική ακολουθία (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 29.07 έως 37.03)

1) Χτυπάω τα χέρια μου.

2) Χτυπάω το δεξί μου πόδι στο έδαφος κάνοντας ένα μικρό βήμα μπροστά (το βάρος του σώματος παραμένει πίσω, στο αριστερό πόδι).

3) ανοίγοντας τα χέρια μου, λέω το όνομά μου.

Πρώτα, τα κάνουμε όλα μαζί, μετά ξεχωριστά, ο καθένας απέναντι από τους άλλους. Καθώς οι άνθρωποι κάνουν την άσκηση μπροστά σε άλλους, θα είναι δυνατό να δίνουν όλο και μεγαλύτερη προσοχή στη χειρονομία. Το να ανοίγεις την αγκαλιά σου για να συστηθείς είναι το άνοιγμα σε άλλους. Είναι σαν μια αγκαλιά, μια φιλόξενη, «στρογγυλή» χειρονομία: τα χέρια δεν θα είναι άκαμπτα και το άνοιγμα δεν θα είναι υπερβολικό (με τα μάτια μπορώ να δω τα χέρια).

"...τι συνέβη?" (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 37.03 έως min 44.57)

Μετά τις επιμέρους εισαγωγές, επαναλαμβάνουμε την άσκηση για άλλη μια φορά όλοι μαζί.

Κρατώ τα χέρια μου ανοιχτά και κινώ τους γοφούς μου βουίζοντας. Χτυπάω το δεξί μου πόδι τρεις φορές με το δεξί μου χέρι, δείχνω το αριστερό με το ίδιο χέρι, τινάζω τη λεκάνη μου, χτυπάω τα χέρια μου και κινώ το δεξί μου πόδι σαν να κλωτσούσα κάτι προς τα αριστερά.

Πριν τελειώσω τη χειρονομία «λάκτισμα», ξαφνικά «νιώθω» κάτι στα δεξιά μου που με κάνει να πάω πίσω με το πόδι μου και να ξαναβάλω το πόδι μου στο έδαφος.

"...τι συνέβη?" Αυτή είναι η ερώτηση που με θέτει σε εγρήγορση, ως «αναστολή». Το σώμα βρίσκεται στην ίδια ένταση με έναν δρομέα πριν την «εκκίνηση».

Στην καθημερινή ζωή, όταν αισθανόμαστε κάτι απροσδόκητο, σταματάμε και ακούμε.



Co-funded by
the European Union

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



Στο θεατρικό παιχνίδι φαντάζομαι και τι δεν γίνεται και αντιδρώ.

Τα πόδια είναι γερά στο έδαφος, τα πόδια χαλαρά, έτοιμα για άνοιξη. Περνάω ξαφνικά από μια στιγμή χαράς και ανάλαφρης καρδιάς σε μια στιγμή έκπληξης, εγρήγορσης, απορίας. Νιώθω ένταση σε όλο μου το σώμα και κοιτάζω γύρω μου, παραμένοντας πάντα επί τόπου, σαν να θέλω να εξετάσω κάτι εξονυχιστικά. Όλες οι αισθήσεις μου ειδοποιούνται, προσπαθώντας να βρω όλες τις πληροφορίες που χρειάζομαι. Όραση, όσφρηση, ακοή, αφή και γεύση «τι συμβαίνει γύρω μου;» τους ρωτάω. Είμαι ευαίσθητος σε όλα. Ας σκεφτούμε πόσο ανεπτυγμένη είναι η όσφρηση ενός σκύλου, πόσες πληροφορίες συλλαμβάνει που δεν αντιλαμβανόμαστε! Ή με τις αισθήσεις των άλλων ζώων...

Όταν βρισκόμαστε σε μια ξένη χώρα για πρώτη φορά, είμαστε και περίεργοι και φοβισμένοι: είμαστε σε εγρήγορση. Όλα είναι καινούργια και μας εκπλήσσουν: οι θόρυβοι και οι ρυθμοί, τα χρώματα, οι μυρωδιές... Ένα νέο φαγητό: το παρατηρούμε, το μυρίζουμε, το αγγίζουμε και μετά το γευόμαστε. Αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μας μέσω των αισθήσεών μας.

Επαναλαμβάνω την κίνηση του «λάκτισμα» μπροστά δεξιά και αριστερά, πίσω δεξιά και αριστερά.

Κάθε φορά διακόπτω τον εαυτό μου με την ερώτηση «...τι έγινε;» και κάθε φορά εστιάζω σε ένα συγκεκριμένο νόημα.

Μόλις ολοκληρωθεί η ακολουθία "διακοπτόμενο λάκτισμα", συνεχίζω να αφήνω το πόδι μου να με καθοδηγεί και να με κάνει να κάνω μια πλήρη στροφή 360°: το λάκτισμα προς τα εμπρός με το δεξί πόδι με κάνει να στρίβω προς τα αριστερά (δηλ. αριστερόστροφα). Το αριστερό πόδι με κάνει να στρίβω προς τα δεξιά (δεξιόστροφα). Στη συνέχεια, το πίσω λάκτισμα με το δεξί πόδι με κάνει να κάνω κύκλο πίσω προς τα δεξιά. Το αριστερό πόδι με κάνει να κάνω κύκλους προς τα πίσω προς τα αριστερά.

"...αρκετά!" (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 44.57 έως min 45.06)

Στο τέλος της σεκάνς, από την κατάσταση εγρήγορσης υπάρχει ξαφνικά μια «κατάρρευση» της έντασης στο σώμα: σαν να είμαι κουρασμένη, πέφτω στα χαλαρά μου πόδια και αφήνω τα χέρια και τον κορμό μου να πέσει κάτω. Απλώνω τα χέρια μου και τα αφήνω να πέσουν, τα σηκώνω στον ουρανό και τα αφήνω να πέσουν χωρίς αντίσταση.

"Ω καλά!" (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 45.06 έως min 46.32)

Η προηγούμενη κίνηση μετατρέπεται σε μια μικρή ρυθμική ακολουθία. Συνοδεύοντας με τη φωνή «...α, ναι καλά», κάνω δύο βήματα διαγώνια αριστερά σηκώνοντας τα χέρια ψηλά και μετά στο τρίτο σκαλοπάτι σηκώνω το αριστερό μου γόνατο. Χαμηλώνω τα χέρια και τα γόνατά μου και πηγαίνω πίσω. Επαναλαμβάνω τη σειρά στα δεξιά.

Επαναλαμβάνω τη σειρά πολλές φορές, διατηρώντας το ρυθμό, αλλά μειώνοντας σταδιακά τον χώρο και το πλάτος των κινήσεων των χεριών και των ποδιών, μέχρι να μείνει μόνο μια μικρή υπόδειξη, μια ανάμνηση, μια πρόθεση από τη σειρά των κινήσεων που έκανα.



Co-funded by
the European Union

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



"...φοβάσαι; Είναι αστείο!" (Στο βίντεο - μέρος πρώτο: 46,32 έως λεπτά 47,41)

Επιστρέφω σε ουδέτερη θέση, αλλά αυτή η στιγμή ισορροπίας σπάει από έναν τρόπο: «Βλέπω» και δείχνω κάτι στο έδαφος που με τρομάζει πολύ. Δαγκώνω και ουρλιάζω έντρομος. Αντιδρώ με μεγάλη σωματική ένταση σε μεγάλο τρόπο. Προστατεύομαι πρώτα με το ένα χέρι μετά το άλλο, σταυρώνοντας τους καρπούς μου μπροστά από το στήθος μου.

"Τι είναι αυτό; Τι είναι αυτό; Τι είναι αυτό;" Αναρωτιέμαι, διατηρώντας παράλληλα την ένταση ψηλά σε όλο μου το σώμα.

Μετά αναρωτιέμαι «Δεν είναι τίποτα;», «Είναι αστείο;». «Α, είναι αστείο! και με έναν μεγάλο αναστεναγμό ανακούφισης και γελώντας «λιώνω» χαλαρώνοντας και λύνοντας σιγά σιγά τα μπράτσα που χρησίμευαν ως ασπίδα. Λυγίζω ελαφρά προς τα πίσω με τα χέρια λυγισμένα κοντά στον κορμό μου, και ρίχνοντας τους πήχεις μου προς τα εμπρός με τους καρπούς μου απαλούς, πηδάω προς τα πίσω, σαν να θέλω να πετάξω, "ω, έλα!". «Δεν είναι τίποτα!», «Τι ανόητο!». Επαναλαμβάνω δύο φορές.

«Α!», λυγίζω ελαφρά τον κορμό μου προς τα αριστερά, σηκώνω το δεξί μου αντιβράχιο ενώ το χέρι παραμένει κοντά στο πλάι και τεντώνομαι προς τα αριστερά, με το δεξί μου χέρι και τον πήχη κάνω σαν να διώχνω. Επαναλαμβάνω από την άλλη πλευρά. Απλώνοντας τα χέρια μου, παίρνω λίγο λυκίσκο.

Μόλις όμως χαλαρώνω, «βλέπω» ξανά τον κίνδυνο και τον δείχνω, είναι πάνω κάτω, είμαι περικυκλωμένος. Αντιδρώ όπως πριν σταυρώνοντας τους καρπούς μου μπροστά από το στήθος μου, ουρλιάζοντας και σφίγγοντας το σώμα μου. «Τι είναι;», «Δεν είναι τίποτα!». Επαναλαμβάνω τις κινήσεις από πριν, αλλά με ενισχυμένο τρόπο και όταν γέρνω στο πλάι τεντώνω καλά όλη τη δεξιά και την αριστερή πλευρά.

Πηδάω 3 φορές με τα χέρια τεντωμένα, "Ωχ καλά!", και η επόμενη άσκηση γεννιέται από αυτούς τους λυκίσκους.

"Μείωση" (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 47,41 έως λεπτά 51,18)

Στο ρυθμό ενός βουητού κουδουνίσματος, κάνω γρήγορα βήματα προς τα εμπρός και όταν τελειώνει η μελωδία, σταματώ να μένω «ανεσταλμένος». Σαν να έκανα λάθος, γυρνάω πίσω μετρώντας «1, 2, 3, 4» και μετά, βουίζοντας ξανά, ξεκίνησα πάλι προς άλλη κατεύθυνση. Αυτή τη φορά, όμως, διακόπτω ξαφνικά τη μελωδία πριν το τέλος και σταματάω «ανασταλεί». Επιστρέφω μετρώντας «1, 2, 3, 4» και μετά, βουίζοντας, ξεκίνησα προς μια νέα κατεύθυνση. Η μελωδία θα τελειώσει ακόμη νωρίτερα και επομένως η διαδρομή θα είναι ακόμα πιο σύντομη. Επαναλαμβάνω αρκετές φορές πάντα μειώνοντας το κουδούνισμα και το διάστημα (μόνο το μέτρημα κρατά τον ίδιο ρυθμό), μέχρι να μείνω ακίνητος χωρίς να τραγουδήσω. Τώρα είναι μόνο μέσα μου. Η αιωρούμενη ένταση παραμένει.

"Περίμενέ με!" (Στο βίντεο - μέρος πρώτο: 51,18 έως λεπτά 51,43)

Από ουδέτερη θέση με τα πόδια μου χαλαρά και γερά πατημένα στο έδαφος, ξαφνικά – σαν να είχα ακούσει κάτι – απομακρύνω το δεξί μου χέρι και βάζω το κεφάλι μου κάτω από αυτό για να ελέγξω αν υπάρχει κάποιος ή κάτι πίσω μου, πρώτα προς το δεξιά,



Co-funded by
the European Union

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



μετά προς τα αριστερά: τίποτα δεν υπάρχει. Σαρώνω πολύ μπροστά μου στον ορίζοντα: βλέπω κάποιον. Σηκώνω το ένα χέρι για να τον χαιρετήσω και αμέσως μετά το άλλο και φωνάζω: "Γεια!".

Απλώνω τα χέρια μου τεντωμένα προς τα εμπρός και φωνάζω «Περίμενε με!» και αρχίζω να τρέχω στη θέση του. Τα χέρια, ο κορμός και τα πόδια είναι στη σειρά, κλωτσάω τα πόδια μου προς τα πίσω για να τρέξω όσο πιο γρήγορα μπορώ «Ελάτε, έρχομαι!», «Περίμενε με!».

"Σκατά!" (Στο βίντεο - μέρος πρώτο: 51,43 έως λεπτά 51,12)

Προσπάθησα να τρέξω από πίσω του, αλλά έφυγε, είμαι λίγο πικραμένος, οπότε ρίχνω τα χέρια μου και με μια χειρονομία ενόχλησης, χτυπάω το δεξί μου πόδι στο έδαφος και λέω: «Σκατά!». Επαναλαμβάνω με το αριστερό πόδι. Ξαναλέω, αλλά στην επανάληψη η κίνηση μεταμορφώνεται.

Όρθιος στο αριστερό μου πόδι, κουνάω το δεξί μου πόδι προς τα εμπρός μαζί με το αριστερό μου χέρι, χτυπώντας τα δάχτυλά μου για να σημειώσω τον ρυθμό, καθώς το δεξί μου χέρι πηγαίνει πίσω. (Όπως όταν περπατάμε: αντίθεση χεριού/ποδιού). Στη συνέχεια, στηρίξτε στα δεξιά, ρίχνοντας το αριστερό πόδι και το δεξί χέρι πίσω και το αριστερό χέρι προς τα εμπρός.

Μετά από λίγο, χωρίς να χάσω τον ρυθμό, βάζω το πόδι μου στο δεξί μου πόδι και ρίχνω το αριστερό μου πόδι και το δεξί μου χέρι μπροστά και το αριστερό χέρι πίσω. Στη συνέχεια στηρίξτε στα αριστερά, ρίχνοντας το δεξί πόδι και το αριστερό χέρι πίσω και το δεξί χέρι προς τα εμπρός.

Επαναλαμβάνω αρκετές φορές εναλλάσσοντας τις δύο σεκάνς μεταμορφώνοντάς το σε ένα μικρό χορό.

Δένω τα κορδόνια μου (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 51.43 έως 52.53)

Απρόσκοπτα, διατηρώντας τον ρυθμό του προηγούμενου χορού, αρχίζω να χτυπάω παλαμάκια και να τροποποιώ την κίνηση των ποδιών. Ακουμπώντας στο δεξί, «σηκώνω» το λυγισμένο αριστερό πόδι, το περιστρέφω προς τα έξω και το πετάω στο πλάι. «Παίρνω» και ακουμπάω το πόδι μου στο έδαφος. Ίδια κίνηση με το αριστερό πόδι. Το πόδι που είναι στο έδαφος είναι καλά ριζωμένο και δεν χοροπηδάει. Ο ρυθμός γίνεται πιο σταθερός, σημειώνεται από τα χέρια.

Ξαφνικά, ενώ «χορεύω», σταματάω, με το ένα πόδι κρεμασμένο. Κάτι δεν πάει καλά: Ελέγχω και βλέπω ότι το παπούτσι έχει λυθεί. Δένω το παπούτσι μου και ξαναρχίζω τον «χορό». Ξαφνικά σταματάω με το άλλο μου πόδι κρεμασμένο. Ακόμα κι εδώ πρέπει να δέσεις το παπούτσι σου!

(Δημιουργείται ένα ρυθμικό τέμπο. Ένα ατύχημα, ένα πρόβλημα το σπάει. Αναστολή. Το πρόβλημα επιλύεται και ο προηγούμενος ρυθμός συνεχίζεται).

«Διάλειμμα» (στο βίντεο - μέρος πρώτο: 52,53 έως το τέλος- μέρος δεύτερο: 0 έως 2,23)

Την τρίτη φορά σταματάω με το πόδι κρεμασμένο: το παπούτσι δεν λύνεται ξανά! Πρέπει να ψάξω για μια νέα «δικαίωση» για τη στάση που βρίσκομαι. Είμαι κουρασμένη, θέλω να κάνω ένα διάλειμμα. Τοποθετώ το αριστερό πόδι κρεμασμένο



Co-funded by
the European Union

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



στο εσωτερικό του μηρού του δεξιού ποδιού. Στη συνέχεια, τοποθετώ το δεξί μου χέρι στο αριστερό μου γόνατο και ακουμπάω τον αριστερό μου αγκώνα σε αυτό με τον πήχη μου να δείχνει προς τα πάνω. Τέλος, ακουμπάω το αριστερό μου μάγουλο στην παλάμη του αριστερού μου χεριού. Μια «στάση ανάπαυσης».

Σαν να με πήρε ο ύπνος, χάνω την ισορροπία μου και σχεδόν πέφτω, αλλά προσγειώνομαι με το αριστερό μου πόδι στο έδαφος. Με το δεξί μου χέρι «πιάνω» το δεξί μου γόνατο και τοποθετώ το δεξί μου πόδι μέσα στον αριστερό μου μηρό. Στη συνέχεια επαναλαμβάνω όλη την προηγούμενη ακολουθία από αυτή την πλευρά μέχρι να φτάσω στη «στάση ανάπαυσης».

Αρκετές φορές χάνω την ισορροπία μου και ξανασυναρμολογώ τη στάση μου, αλλά τώρα το κάνω με μία κίνηση, χωρίς να διαχωρίζω τη δράση. Έτσι, κάνω τη δράση μικρότερη (όσο για **"Μειώνεται"**) έως ότου το μόνο που μένει από τη στάση είναι μια ανάμνηση.

Η στάση μπορεί επομένως να αναλυθεί και να ανασυντεθεί με διαφορετικούς τρόπους. Για παράδειγμα, μπορώ να το κάνω σε 4 φορές, αρθρώνοντας τη δράση σε 4 μικρο-ενέργειες ή σε ένα μόνο χρόνο, με τα μέρη του σώματος να ξεκινούν μαζί και να τελειώνουν τη δράση μαζί (σαν ένα λουλούδι που ανοίγει και κλείνει).

Μπορούμε να μετατρέψουμε τη δράση στο «κουρασμένος άντρας», κάθε βήμα μια παύση ξεκούρασης ή με τη μουσική, ακολουθώντας το ρυθμό, να μεταμορφωθεί στον «κουρασμένο αντρικό χορό»!

Μου φαίνεται ενδιαφέρον να μπορώ να χρησιμοποιώ μια απλή στάση σώματος για να μπορώ να δημιουργήσω ένα θεατρικό παιχνίδι. Ακόμα πιο ενδιαφέρον και ουσιαστικό αν παίζουμε με τις προσωπικές μας στάσεις της καθημερινότητας. Μπορούμε να το παίξουμε ατομικά ή να δημιουργήσουμε μικρές «χορογραφίες» ως ζευγάρι ή ως ομάδα.

"...εκπληκτικός!" (Στο βίντεο - μέρος δεύτερο: 3,12 έως λεπτά 4,31)

Εισπνέοντας, ανοίγω τα χέρια μου προς τα πάνω και λέω «υπέροχο!». Στη συνέχεια, γυρίστε τις παλάμες μου προς τα κάτω και αφήστε τα ανοιχτά χέρια να κατέβουν αργά μέχρι να τεντωθούν κατά μήκος του σώματος.

Κάνω ένα βήμα πίσω. Αντιβραχίονες μπροστά από τον κορμό παράλληλα με το πάτωμα. Καθώς κάνω ένα βήμα μπροστά, ανοίγω τα χέρια μου με την αίσθηση ότι «ανοίγω ένα παράθυρο» και κοιτάζω έξω σε ένα υπέροχο πανόραμα. Είναι σημαντικό οι πήχεις και η πλάτη των χεριών να «σπρώχνουν» προς τα εμπρός, σαν να αισθάνονται μια αντίθεση, μια αντίθεση.

Στη στάση προσγείωσης, θα έχω τα χέρια μου ανοιχτά ελαφρώς λυγισμένα, με τα δάχτυλά μου ακόμα στο οπτικό μου πεδίο. Μια στάση ανοιχτότητας, διαθεσιμότητας, σαν φιλόξενη αγκαλιά: «Ανοίγομαι».

ανοίγω/κλείνω, ανοίγω/κλείνω. (Βλέπω **"Ανοιξε κλείσε"** σεντόνι).

Είμαι όρθιος, «ουδέτερη» θέση, τα χέρια τεντωμένα κατά μήκος του σώματος.

Στις παρακάτω ασκήσεις θα προσπαθήσω να μετακινήσω μόνο ένα μέρος του σώματος, ελέγχοντας τις διαφορετικές δυνατότητες. Πίσω από ακόμη και ηλίθιες «δικαιολογήσεις», κρύβονται σημαντικές ασκήσεις για την άρθρωση του σώματος.



Co-funded by
the European Union

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



«Ναι ναι, όχι όχι» (κινήσεις κεφαλιού) (στο βίντεο - μέρος δεύτερο: 4,31 έως λεπτά 5,28)

Επανειλημμένα σηκώνοντας και κατεβάζοντας το κεφάλι μου με μια σαρωτική κίνηση, λέω «Ναι, ναι!».

Γυρνώντας επανειλημμένα το κεφάλι μου με μια σαρωτική κίνηση δεξιά και αριστερά, λέω «Όχι, όχι!».

Εναλλάσσω τις δύο κινήσεις επιταχύνοντας το ρυθμό. Στη συνέχεια, αντιστρέφω το κείμενο σε σχέση με τη χειρονομία: όταν γνέφω, λέω "Όχι, όχι!" και όταν αρνούμαι με τη χειρονομία, λέω «Ναι, ναι!». Επαναλαμβάνω όλο και πιο γρήγορα. Ακόμα σε αναστολή, κοιτάζοντας μπροστά, ρωτώ «Ναι ή όχι;». Ανοίγω τα χέρια μου στο πλάι και λέω «Μα...», μια χειρονομία και μια λεκτική έκφραση που στα ιταλικά σημαίνει «δεν ξέρω».

Έπειτα, με τα χέρια τεντωμένα κατά μήκος του σώματός μου, σηκώνω τους ώμους μου και λέω «Ό,τι να 'ναι!», μια άλλη χειρονομία και μια άλλη έκφραση που χρησιμοποιείται στην Ιταλία για να πει «δεν ξέρω». Το επαναλαμβάνω αρκετές φορές και μετά γέρνω το κεφάλι μου από τη μία πλευρά στην άλλη, λέγοντας «Ίσως ναι, ίσως όχι». Αυτή η κίνηση επαναλαμβάνεται επίσης αρκετές φορές.

Στη συνέχεια, κοιτάζοντας μπροστά, σπρώχνω το κεφάλι μου μπροστά στον πίνακα λέγοντας «Τι;». Μετά επαναφέρω το κεφάλι μου στην αρχική θέση. Φέρνω πάλι το κεφάλι μου μπροστά, επαναλαμβάνοντας «Τι;». Έτσι, κρατώντας το κεφάλι μου μπροστά, δείχνω τον εαυτό μου και ρωτώ "Ποιος, εγώ;!" και μετά, δείχνοντας προς τα εμπρός, «Εκεί;!». Τώρα βάζω το κεφάλι μου όσο πιο μακριά γίνεται και λέω "Όχι όχι όχι όχι!" συνοδεύοντας με τη χειρονομία άρνησης του δείκτη.

Τα χέρια τεντωμένα κατά μήκος του σώματος, κινώ το κεφάλι μου 3 φορές γρήγορα προς τα εμπρός και προς τα πίσω στον άξονα. Κάθε φορά που το κεφάλι είναι μπροστά, λέω "Κούκος!" (όπως το πουλί σε ένα παραδοσιακό ελβετικό ρολόι).

Παραμένοντας λοιπόν μετωπικά με το πρόσωπο, φέρνω το κεφάλι μου δεξιά και αριστερά, πάντα στον άξονα. Συνοδεύω αυτή την κίνηση λέγοντας «Τικ τακ, τικ τακ». Στη συνέχεια ολοκληρώνω μια πλήρη περιστροφή στον άξονα του κεφαλιού (πρόσωπο πάντα μετωπικό), δύο φορές δεξιόστροφα και δύο φορές αριστερόστροφα.

Χαμηλώνω το κεφάλι μου για να κοιτάξω το έδαφος: «Ω! Η μπάλα που εκτοξεύσαμε επέστρεψε!».

Η μικρή μπάλα ζωντανεύει και την ακολουθώ με τα μάτια μου: αυτό θα είναι το κίνητρό μου για να κάνω τις επόμενες κινήσεις του κεφαλιού. Θα κρατάω τα μάτια μου καρφωμένα, σαν να κοιτάζω μέσα από τις τρύπες της μάσκας, και αυτό το όριο θα με αναγκάσει να κάνω πλατιές κινήσεις με το κεφάλι μου.

Η μπάλα γλιστράει κατά μήκος του δαπέδου προς τα αριστερά, μετά σκαρφαλώνει στον τοίχο και μετά γλιστρά κατά μήκος της οροφής μέχρι να φτάσει στον δεξιό τοίχο, μετά κατεβαίνει και επιστρέφει στα πόδια μου. Για να το ακολουθήσω, θα έχω κάνει μια πλήρη περιστροφή του κεφαλιού, απαλά και όσο πιο φαρδιά γίνεται.

Τώρα η μπάλα θα πάει πιο γρήγορα στην ανάποδη στροφή και θα την ακολουθήσω κάνοντας την περιστροφή πιο γρήγορη.

Αντίο (στο βίντεο - μέρος δεύτερο: 5,29 έως λεπτά 10,29)



Co-funded by
the European Union

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



Η μπάλα είναι ξανά στα πόδια μου και τώρα γλιστράει στο πάτωμα προχωρώντας προς τα εμπρός, και μετά σκαρφαλώνει στον πίσω τοίχο: την ακολουθώ με τα μάτια μου, δείχνοντάς την. Ο τοίχος έχει φύγει και η μπάλα απομακρύνεται στον ορίζοντα. Σηκώνω το δεξί μου χέρι για να την αποχαιρετήσω «Αντίο». Για να κοιτάξω παραπέρα, πηγαίνω στις μύτες των ποδιών. Όλο το σώμα είναι σε τάση προς τα πάνω. Τώρα φέρτε αργά τις φτέρνες σας πίσω στο έδαφος. Για να ελέγξω αυτή την κάθοδο, πρέπει να βάλω όλο μου το βάρος μπροστά στα δάχτυλα των ποδιών μου. Ένα μέρος του σώματος «τραβάει» προς τα πάνω, ενώ ένα άλλο «τραβάει» προς τα κάτω: αυτή η αντίθεση δημιουργεί ένταση. ΕΝΑ τέντωμα αυτό είναι σίγουρα καλό για το σώμα. Αλλά θα πρέπει να προσπαθήσουμε να νιώσουμε πώς αυτή η σωματική ένταση αποκαλύπτει μια συναισθηματική ένταση: στην απόσπαση υπάρχει μια διάλυση, ένα κομμάτι αυτού που φεύγει μένει μαζί μου και ένα κομμάτι μου φεύγει με αυτόν που φεύγει. Αυτή η επίγνωση δίνει μεγάλη «σκηνική παρουσία».

"Ω καλά!" (κινήσεις ώμων) (στο βίντεο - μέρος δεύτερο: 10.29 έως λεπτά 11.10)

Σαν να θέλω να αποτινάξω την ένταση που είχε συσσωρευτεί στην προηγούμενη άσκηση και να επαναφέρω την προπόνηση σε πιο παιχνιδιάρικο επίπεδο, σηκώνω τους ώμους μου λέγοντας "Ωχ καλά!" (στην Ιταλία χειρονομία και λέξη χρησιμοποιούνται για να υποτιμήσουν μια περίπτωση: "δεν είναι σημαντικό").

Μέρος μιας καλής εκπαίδευσης είναι να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας να περνάει από μια ψυχοσωματική-συναισθηματική κατάσταση σε μια άλλη εντελώς διαφορετική – όπως ξέρουν να κάνουν τα παιδιά– και επίσης να εκπαιδεύετε τον εαυτό σας στην αυτοειρωνεία, ώστε να μην κινδυνεύετε να πάρετε τον εαυτό σας πολύ στα σοβαρά. : έπαιζαν!

Επαναλαμβάνω τη χειρονομία των ώμων αρκετές φορές και μετά τους σηκώνω έναν-έναν: πάνω/πάνω, κάτω/κάτω συνοδεύοντας με «Α, ναι καλά!». Στη συνέχεια, σπρώχνω τον έναν ώμο προς τα εμπρός και μετά τον επαναφέρω. Το ίδιο επαναλαμβάνω και με τον άλλο ώμο. τα κλείνω και τα δύο: κλείνω εγώ ο ίδιος! Ανοίγω και τα δύο: Ανοίγω τον εαυτό μου! Στέκομαι στο πλάι και περιστρέφω έναν ώμο: πολύ αισθησιακό! Το ίδιο και με το άλλο. Προχωρώντας, σηκώνω γρήγορα τους ώμους μου εναλλάξ χωρίς να κουνήσω τους γοφούς μου «Chica chica chica!». Στη συνέχεια πηδάω στη θέση μου, αφήνοντας τους ώμους μου απόλυτα χαλαρούς και ελεύθερους να τραντάζομαι.

Γορίλας (στήθος) (στο βίντεο - μέρος δεύτερο: 11.10 έως λεπτά 12.53)

Σπρώχνω το στήθος μου προς τα έξω και χτυπάω τις γροθιές μου κάνοντας θορύβους ζών. Στη συνέχεια, άπλωσα τα χέρια μου με τους αγκώνες λυγισμένους, τους πήχεις στραμμένους προς τα πάνω με τις γροθιές σφιγμένες, «μύες σε κάμψη» ως ένδειξη δύναμης. Μετά χτυπάω ελαφρά το στήθος με τη δεξιά μου γροθιά και, σαν να νιώθω ένα δυνατό χτύπημα, τραβώ το στήθος μου μέσα.



Co-funded by
the European Union

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



Φαντάζομαι να απορρίπτω μια μπάλα με το στήθος μου (το στήθος έξω) ή να δέχομαι ένα «χτύπημα με μπάλα» (στο στήθος μέσα). Προσπαθώντας πάντα να κινεί μόνο το στήθος (και όχι τους ώμους, για παράδειγμα).

Τώρα, σπρώχνω το στήθος μου προς τα αριστερά, διαγώνια προς τα πάνω. Επαναλαμβάνω δύο φορές σαν να ήταν οι παλμοί της καρδιάς που σφυροκοπάει για αγάπη! Επαναλαμβάνω το ίδιο προς τα δεξιά (μια δεύτερη εφεδρική καρδιά!).

Στη συνέχεια, κάνω μια πλήρη περιστροφή του στήθους, αναπνέοντας και βουητό ακόμα: εμπρός, δεξιά, πίσω, αριστερά, εμπρός και ούτω καθεξής με μία ρευστή κίνηση. Επαναλαμβάνω και προς την αντίστροφη κατεύθυνση.

Κάντε γρήγορο μασάζ στο στήθος σας με τα χέρια σας από πάνω προς τα κάτω.

"Καταρράκτης" (στο βίντεο - μέρος δεύτερο: 12.52 έως λεπτά 13.18)

Σαν να κατέβαινε νερό από ψηλά, σηκώνω τα χέρια μου ψηλά, γέρνω το κεφάλι μου προς τα πίσω και αφήνω το νερό και τα χέρια να γλιστρήσουν πρώτα στο πρόσωπό μου, μετά στο λαιμό, στο στήθος, στην κοιλιά, στα πόδια μέχρι τα πόδια και συνοδεύω την κίνηση κατεβαίνοντας προοδευτικά με το σώμα στο έδαφος στα τέσσερα (χέρια και γόνατα στο έδαφος). Άφησα το νερό να κυλήσει στο έδαφος μπροστά. Βάζω το μέτωπό μου στο έδαφος και σηκώνω χέρια και πόδια: παύση. Αναζωογονημένος, σηκώνομαι όρθιος με μια κίνηση, βοηθούμενος από την ευρεία κίνηση των χεριών που απλώνονται στο πλάι, που συνεχίζουν προς τα πάνω πάνω από το κεφάλι. Τα χέρια σφίγγονται σε γροθιές. Με τα μπράτσα «τραβήξτε» όλη την ενέργεια προς τα κάτω. "Είμαι δυνατός!". εκπνέω.

"Wanging the tail" (γοφοί) (στο βίντεο - μέρος δεύτερο: 13.18 έως min 14.08)

Χτυπάω τα πόδια μου στο έδαφος για να μου δώσει καλή σταθερότητα. Τα πόδια είναι παράλληλα, τα πόδια χαλαρά, η πλάτη ίσια. Σπρώξτε τη λεκάνη προς τα εμπρός, φέρτε πίσω στο κέντρο, σπρώξτε προς τα πίσω, επαναφέρετε στο κέντρο. Δεξιά, κέντρο, αριστερά, κέντρο. Επαναλαμβάνω αυτές τις κινήσεις αρκετές φορές, προσπαθώντας πάντα να μην κουνήσω άλλα μέρη του σώματος. Στη συνέχεια, όλη η περιστροφή: εμπρός, δεξιά, πίσω, αριστερά. Και μετά προς την αντίστροφη κατεύθυνση. Επαναλαμβάνω αρκετές φορές και προς τις δύο κατευθύνσεις απαλά και χωρίς να ξεχνάω να βουίζω.

Γέρνω προς τα εμπρός με τον κορμό μου, σπρώχνω τη λεκάνη μου προς τα πίσω, χτυπάω τον πισινό μου με τα χέρια μου και σαν χαρούμενος σκύλος που κουνάει την ουρά του, κινώ τη λεκάνη μου ευρέως δεξιά και αριστερά.

Επιστρέφω σε όρθια θέση και, εναλλάσσοντας τη στήριξη τώρα στο ένα πόδι τώρα στο άλλο, κουνώ τα χέρια και τα πόδια μου.

"Πόσο θαυμάσιο!" Εισπνέοντας, ανοίγω τα χέρια μου προς τα πάνω και λέω «Τι ωραία!». Στη συνέχεια, γυρίστε τις παλάμες σας προς τα κάτω και αφήστε τα ανοιχτά χέρια σας να κατέβουν αργά μέχρι να τεντωθούν κατά μήκος του σώματός σας.

«Προσφορά και λήψη» (στο βίντεο - μέρος δεύτερο: 14.08 έως το τέλος)



Co-funded by
the European Union

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



Σε αυτή την «άσκηση», πιστεύω ότι το κίνητρο προκύπτει «φυσικά» κατά την εκτέλεση της χειρονομιακής ακολουθίας: παίρνω κάτι από τον εαυτό μου και το προσφέρω, μετά παίρνω κάτι από έξω και το φέρνω μέσα μου. Ο συγχρονισμός της αναπνοής βοηθάει στην είσοδο σε αυτή τη φυσική και αισθητηριακή δυναμική. (Σχετικά με την αναπνοή, βλ "**Αναπνοή**" σεντόνι.)

(Η μουσική που συνοδεύει τη σεκάνς στο βίντεο που αναφερόμαστε είναι: JS Bach "Goldberg Variations" BWV 988: Aria, Glenn Gould (1981 Gould Remaster). Μπορεί όμως να εκτελεστεί και σιωπηλά).

«Ουδέτερη» θέση, βάρος ελαφρώς προς τα εμπρός, βλέμμα στον ορίζοντα, χέρια απλωμένα κατά μήκος του σώματος.

ΕΜΠΡΟΣ

1) Εισπνέοντας, λυγίστε τον δεξιό αγκώνα, το αντιβράχιο και το χαλαρό χέρι σηκώνονται μπροστά από τον κορμό, μέχρι η παλάμη του χεριού να βρίσκεται δίπλα στο αριστερό μάγουλο. (Σαν να έβγαλα κάτι από κάτω -μέσα μου;- και το ανέβασα).

2) Στην άπνοια το χέρι περνά πίσω από τον λαιμό.

3) Εκπνέοντας, το χέρι εκτείνεται μετωπικά μέχρι τις άκρες των δακτύλων του χεριού, χωρίς να φέρνει τον ώμο προς τα εμπρός. (Σαν να «προσφέρω» αυτό που πήρα).

4) Σε ρηχή άπνοια, σύντομο διάλειμμα.

5) Εισπνέοντας, φέρνω το χέρι μου μπροστά στο πρόσωπό μου. (Σαν να "έλαβα" κάτι απ' έξω).

6) Σε άπνοια, σύντομο διάλειμμα.

7) Αναπνέοντας, κατεβάζω το χέρι μου μπροστά από το στήθος και επαναφέρω το χέρι μου στην αρχική του θέση. (Σαν να κουβαλούσα μέσα μου αυτό που έλαβα απ' έξω).

8) Σε ρηχή άπνοια, σύντομο διάλειμμα.

Ίδια χειρονομία με το αριστερό χέρι. Ίδια χειρονομία με τα δύο χέρια μαζί.

ΠΛΕΥΡΙΚΟΣ

Επαναλαμβάνω ολόκληρη τη σειρά «προσφοράς/παραλαβής» στις πλευρές, πρώτα προς τα δεξιά, μετά προς τα αριστερά και μετά και στις δύο πλευρές ταυτόχρονα.

1) Εισπνέοντας, λυγίστε τον δεξιό αγκώνα, το αντιβράχιο και το χαλαρό χέρι σηκώνονται μπροστά από τον κορμό, μέχρι η παλάμη του χεριού να βρίσκεται δίπλα στο αριστερό μάγουλο.

2) Στην άπνοια το χέρι περνά πίσω από τον λαιμό.

3) Εκπνέοντας, ο βραχίονας εκτείνεται πλευρικά προς τα δεξιά μέχρι τις άκρες των δακτύλων του χεριού.

4) Σε χαμηλή άπνοια, γυρίζω το κεφάλι μου προς τα δεξιά.

5) Εισπνέοντας, φέρτε την παλάμη του χεριού πίσω στο πρόσωπο

6) Στην άπνοια, επαναφέρω το πρόσωπό μου στη μετωπική θέση.

7) Αναπνέοντας, κατεβάζω το χέρι μου μπροστά από το στήθος και επαναφέρω το χέρι μου στην αρχική του θέση.

8) Σε ρηχή άπνοια, σύντομο διάλειμμα.



Co-funded by
the European Union

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



ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΝΩ

Επαναλαμβάνω ολόκληρη τη σειρά «προσφοράς/λήψης» προς τα πάνω, πρώτα με το δεξί χέρι, μετά με τον αριστερό και μετά και με τα δύο ταυτόχρονα.

- 1) Εισπνέοντας, λυγίστε τον δεξιό αγκώνα, το αντιβράχιο και το χαλαρό χέρι σηκώνονται μπροστά από τον κορμό, μέχρι η παλάμη του χεριού να βρίσκεται δίπλα στο αριστερό μάγουλο.
- 2) Στην άπνοια το χέρι περνά πίσω από τον λαιμό.
- 3) Εκπνέοντας, ο βραχίονας εκτείνεται προς τα πάνω μέχρι τις άκρες των δακτύλων του χεριού.
- 4) Σε χαμηλή άπνοια, σηκώνω το κεφάλι.
- 5) Εισπνέοντας, φέρτε την παλάμη του χεριού πίσω στο πρόσωπο.
- 6) Στην άπνοια, επαναφέρω το πρόσωπό μου στη μετωπική θέση.
- 7) Αναπνέοντας, κατεβάζω το χέρι μου μπροστά από το στήθος και επαναφέρω το χέρι μου στην αρχική του θέση.

1. Σε ρηχή άπνοια, σύντομο διάλειμμα.

"Ευχαριστώ!". Με μια βαθιά υπόκλιση, ευχαριστώ όλους τους συμμετέχοντες.

1. Επαφή με τα μάτια: οδηγήστε και οδηγηθείτε

Στόχοι μάθησης:

- Δημιουργήστε μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ αγνώστων.
- Μάθε να οδηγείς και να αφήνεις τους άλλους να σε οδηγούν.
- ακούγοντας τον συνεργάτη.
- συγκέντρωση και διαφάνεια.
- προσοχή στους άλλους και στον χώρο.
- συνειδητοποιήσουν τη σημασία των κανόνων του παιχνιδιού.

Οι κανόνες του παιχνιδιού:

- να διατηρείτε πάντα οπτική επαφή με τον σύντροφό σας.
- αποδεχτείτε την καθοδήγηση από ομοτίμους

Υλικά: ΜΟΥΣΙΚΗ

Πρόλογος: πριν ξεκινήσετε την άσκηση, καλό είναι να ρωτήσετε τον/την σύντροφο για τη διαθεσιμότητά του. (Ας πάρουμε το παράδειγμα για άλλη μια φορά από τα παιδιά όταν ρωτούν έναν άγνωστο ισάξιο σε ηλικία «θα παίξουμε μαζί;»).



Co-funded by
the European Union

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



Περιγραφή: Για να καταστεί δυνατή μια πιο άμεση κατανόηση (αν σκεφτόμαστε επίσης τους συμμετέχοντες που δεν γνωρίζουν καλά τη γλώσσα), ο επικεφαλής του εργαστηρίου καλεί έναν εθελοντή να κάνουν την άσκηση μαζί. Πρώτα ο αρχηγός του συνεργείου με τεντωμένα χέρια και χέρια στους ώμους του συνεργάτη θα τον κάνει να κινείται στο κενό, σε διαφορετικές κατευθύνσεις, σπρώχνοντάς τον και τραβώντας τον. τότε, αντιστρέφοντας τους ρόλους, θα αφήσει τον εαυτό του να καθοδηγείται από τη σύντροφό του.

Στη συνέχεια, ο οδηγός του εργαστηρίου και ο εθελοντής προσπαθούν να κάνουν την κανονική άσκηση, η οποία συνίσταται στην εκτέλεση της προηγούμενης ενέργειας, αλλά χωρίς σωματική επαφή, διατηρώντας οπτική επαφή και την ίδια απόσταση (όπως με τεντωμένα χέρια). Όπως και πριν, ισχύει η αντιστροφή ρόλων.

Μόλις δημιουργηθεί ένα καλό συναίσθημα μεταξύ των δύο «παικτών», ο οδηγός του εργαστηρίου θα προτείνει να παίξουν χωρίς να καθορίζονται a priori οι ρόλοι, ρόλοι που θα εναλλάσσονται επανειλημμένα χωρίς να χρειάζεται να επικοινωνούν με λόγια ή χειρονομίες, αλλά μόνο αντιλαμβανόμενοι την απόφαση του συνεργάτη να πάρτε τον οδηγό και να τον υποστηρίξετε. Αυτό επιτρέπει στο ζευγάρι να «ρискάρει» περισσότερο, πηγαίνοντας πιο γρήγορα σε όλο το χώρο και επίσης «τραβάει» (άρα περπατώντας προς τα πίσω) χωρίς φόβο για εμπόδια, καθώς ο σύντροφος θα πάρει αμέσως το προβάδισμα εν όψει ενός «κίνδυνου».

Ο οδηγός του εργαστηρίου καλεί τώρα τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ζευγάρια που θα καταλαμβάνουν όλο τον χώρο.

Τα ζευγάρια αποφασίζουν ποιος οδηγεί το παιχνίδι μέχρι ο οδηγός του εργαστηρίου να τους καλέσει να αλλάξουν ρόλους.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης καλό είναι να μην μιλάτε και να εστιάζετε στο βλέμμα του συντρόφου.

Όταν ο οδηγός του εργαστηρίου αισθάνεται ότι υπάρχει μια καλή αρμονία στα ζευγάρια, καλεί τους συμμετέχοντες να περάσουν στη δεύτερη φάση, δηλαδή να παίξουν χωρίς να έχουν αποφασίσει εκ των προτέρων τους ρόλους. Οι παίκτες θα πρέπει να είναι πολύ συγκεντρωμένοι και να «ακούνε» τον σύντρόφό τους. Θα πρέπει επίσης να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή για να μην προσκρούσουν σε άλλους.

Κατά τη δεύτερη φάση ο οδηγός του εργαστηρίου θα προτείνει διαφορετική μουσική, ώστε να ερεθιστούν οι παίκτες να αλλάξουν τον ρυθμό και τις κατευθύνσεις και να αναζητήσουν έναν «χαρακτήρα» των κινήσεων, δημιουργώντας έναν πρωτότυπο «χορό ζευγαριού».

Ανάπτυξη: ο οδηγός του συνεργείου, όταν αισθάνεται ότι το παιχνίδι προχωρά καλά, προτείνει ένα περαιτέρω βήμα. Τα ζευγάρια, ενώ παίζουν, συναντιούνται και ανταλλάσσουν συντρόφους: δύο νέα ζευγάρια θα σχηματιστούν από τα δύο προηγούμενα ζευγάρια. Η ανταλλαγή πρέπει να γίνεται χωρίς να καταφεύγουμε σε χειρονομίες ή λέξεις, αλλά μόνο μέσα από την αναζήτηση του βλέμματός.



Co-funded by
the European Union

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



Ο οδηγός του εργαστηρίου θα καλέσει τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια με όλους.

Παρατηρήσεις: Το να κοιτάμε ο ένας στα μάτια μπορεί να δημιουργήσει αμηχανία και από αυτή την άποψη υπάρχουν πολιτισμικές διαφορές, τις οποίες ο οδηγός του συνεργείου πρέπει να λάβει υπόψη του για να σέβεται την ευαισθησία όλων. Τα ζευγάρια στην αρχή του παιχνιδιού σχηματίζονται με την αμοιβαία επιλογή των δύο συντρόφων.

2. Ισορροπία χώρου

Στόχοι μάθησης:

1. αποκτήσουν επίγνωση του χώρου.
2. οικοδόμηση εμπιστοσύνης μεταξύ των προσώπων.
3. να οδηγεί και να οδηγεί?
4. συγκέντρωση και διαφάνεια.
5. συνειδητοποιώντας τη σημασία των κανόνων του παιχνιδιού.

Κανόνες παιχνιδιών:

- Διατηρήστε την ισορροπία του χώρου με τον συνεργάτη.
- αναζητήστε και διατηρήστε την οπτική επαφή.
- ανταλλαγή καθοδήγησης.

Υλικό: ΜΟΥΣΙΚΗ

Περιγραφή:

Ο χώρος ορίζεται ως ορθογώνιο. Οι συμμετέχοντες κάθονται ολόγυρα. Φανταστείτε τον χώρο σαν ένα τραπέζι σε επισφαλή ισορροπία που υποστηρίζεται από έναν κεντρικό άξονα.

Ένας συμμετέχων καλείται να αναζητήσει το σημείο ισορροπίας. Ένας δεύτερος συμμετέχων μπαίνει και σπάει την ισορροπία και ο πρώτος παίκτης πρέπει να την επαναφέρει.

Το παιχνίδι αποτελείται από την πρόκληση από τον δεύτερο συμμετέχοντα (B) και την αντίδραση του πρώτου (A).

Όταν ο B διασχίζει το μισό διάστημα, ο A οδηγεί το παιχνίδι. Μόλις το παιχνίδι είναι καθαρό, ο αρχηγός αντικαθίσταται από έναν δεύτερο συμμετέχοντα.

Παίζεται διαφορετική μουσική για να τονώσει διαφορετικούς ρυθμούς και σχέσεις μεταξύ των εταίρων.

Ενώ παίζει το πρώτο ζευγάρι, μπαίνει άλλο ένα και μετά ένα άλλο έως το πολύ πέντε ζευγάρια ταυτόχρονα. Μετά φεύγει το πρώτο ζευγάρι και μπαίνει ένα έκτο και ούτω καθεξής μέχρι να εμπλακούν όλοι οι συμμετέχοντες.



Co-funded by
the European Union

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



Καθώς μπαίνουν τα νέα ζευγάρια, οι άνθρωποι που οδηγούν το παιχνίδι καλούνται να λάβουν υπόψη τους την παρουσία άλλων στο «μισό του γηπέδου» τους και να γεμίσουν τον χώρο, ώστε να ισορροπεί ολόκληρος ο χώρος, όχι μόνο τα μεμονωμένα ζευγάρια. Αυτό συνεπάγεται μεγαλύτερη επίγνωση της χωρικότητας, άρα συγκέντρωση και μεγαλύτερο άνοιγμα μαζί.

Ανάπτυξη:

Μόλις όλοι οι συμμετέχοντες εξοικειωθούν με τους κανόνες, δέκα άτομα καλούνται να περπατήσουν στο χώρο διατηρώντας την ισορροπία τους. Όταν ξεκινά η μουσική, οι συμμετέχοντες αναζητούν αμέσως τον σύντροφό τους, ο οποίος θα είναι το άτομο που αυτή τη στιγμή ισορροπεί μαζί τους. Η επαφή γίνεται μόνο με μια ματιά. Έτσι ξαναρχίζει το παιχνίδι, μέχρι να σταματήσει η μουσική και οι συμμετέχοντες να επιστρέψουν στο να είναι single. Επιστρέφουν στο περπάτημα ατομικά και με την έναρξη της μουσικής το παιχνίδι ξαναρχίζει, με διαφορετικό σύντροφο.

Παραλλαγή:

Τα άτομα που ηγούνται μπορούν να αποφασίσουν να μην παίξουν μόνοι τους, αλλά να συμμετάσχουν σε ζευγάρια ή σε περισσότερα, μέχρι να σχηματίσουν μια ομάδα. Στην αντίθετη πλευρά θα είναι το ίδιο.

Με αυτόν τον τρόπο αρχίζεις να νιώθεις τη χορωδιακή ομάδα. Αυτό μπορεί επίσης να ακολουθηθεί από στιγμές που ένα άτομο αποφασίζει να ξεφύγει από την ομάδα για να παίξει ξανά μόνος του.

Παρατηρήσεις:

Στην αρχή το παιχνίδι βασίζεται κυρίως στον σεβασμό του χώρου και της ισορροπίας. Καθώς το παιχνίδι εξελίσσεται, οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν μια σχέση με τους εταίρους: αυτός που οδηγεί θα έχει το καθήκον να εκπλήξει τον σύντροφο, αυτός που αφήνει τον εαυτό του να καθοδηγηθεί θα έχει το καθήκον να αντιδράσει. Γιατί πλησιάζουμε; Γιατί απομακρυνόμαστε;

Νιώστε τη διαφορά ανάμεσα στο να πλησιάζετε τρέχοντας ή περπατώντας.

Νιώστε τη μοναδικότητα της σχέσης με τον σύντροφο. Νιώστε τη σημασία των παύσεων.

Ήδη ενέργεια, ρυθμός και χώρος μπαίνουν σε μία από τις πρώτες ασκήσεις που προτείνονται κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Από την άσκηση περνάμε στο παιχνίδι και από το παιχνίδι σε μια δημιουργική στιγμή. Οι συμμετέχοντες στο τέλος του παιχνιδιού, που μπορεί να διαρκέσει πολύ, θα έχουν αναπτύξει μια μορφή επαφής μεταξύ τους, σπάζοντας πολλά εμπόδια, συμπεριλαμβανομένου του γλωσσικού φραγμού.

3. Άνοιγμα-κλείσιμο (άνοιξε τον εαυτό σου/κλείσε τον εαυτό σου)

Στόχοι μάθησης:

- Αναζητήστε την απαραίτητη ένταση και ενέργεια στη χειρονομία



Co-funded by
the European Union

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



- Αναζητώντας το κίνητρο και την καθαριότητα της χειρονομίας στον αυτοσχεδιασμό
- Τονώστε τη δημιουργική φαντασία

Υλικά: ΜΟΥΣΙΚΗ

Οι κανόνες του παιχνιδιού: εκτελείτε κάθε ενέργεια και χειρονομία σαν να πηγαίνετε ενάντια σε μια αντίπαλη δύναμη

Περιγραφή:

Ο αρχηγός του εργαστηρίου ζητά από τους παίκτες να εκτελέσουν «ουσιώδεις» ενέργειες με τα άνω άκρα τους, παίζοντας με τα ακόλουθα ζεύγη αντιθέτων: άνοιγμα/κλείσιμο-ώθηση/έλξη-προσφορά/λαμβάνω.

Δεν πρόκειται για «μίμηση» των πράξεων που προσποιούνται ότι ασχολούνται με αντικείμενα, αλλά για εξάσκηση της έντασης του σώματος, της καθαριότητας της χειρονομίας και της δυναμικής της κίνησης.

Ο αρχηγός του εργαστηρίου αρχικά καλεί τους παίκτες να συγκεντρωθούν στις κινήσεις που «ξεκινούν από εμάς» και πηγαίνουν προς τα έξω (στο άνοιγμα, το σπρώξιμο, το δόσιμο) και στη συνέχεια «επιστρέφουν» προς εμάς από έξω (στο κλείσιμο, το τράβηγμα, τη λήψη).

Για να γίνει μια ενέργεια χρειάζεται ενέργεια και αυτή παράγεται με το «αίσθημα» της αντίθετης δύναμης που έρχεται σε αντίθεση με την κίνηση: «ανοίγω» κάτι που είναι «κλειστό»!

Για να βοηθήσει στη δημιουργία αυτής της ενέργειας, ο αρχηγός του εργαστηρίου μπορεί να εξουδετερώσει την κίνηση του παίκτη, για παράδειγμα κολλώντας το χέρι του στο μπράτσο του παίκτη, με αντίσταση: το σώμα του παίκτη θα αντιδράσει αμέσως, «στηρίζοντας» τα μπράτσα στη δράση τους.

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε όλες τις αρθρώσεις των χεριών και των χεριών χωρίς ακαμψία, προσέχοντας ποιο μόνο μέρος «καθοδηγεί» την κίνηση (ώμος, αγκώνας, καρπός, δάχτυλα...).

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί επίσης να προτείνει στους παίκτες να κινούνται σαν να είναι κάτω από το νερό και να αισθάνονται την αντίθεση του στοιχείου γύρω τους: η κίνηση θα είναι ρευστή και όχι γρήγορη.

Είναι καλό να κάνετε διαλείμματα που σηματοδοτούν το τέλος μιας χειρονομίας, πριν ξεκινήσετε την επόμενη. Οι παύσεις καθορίζουν το ρυθμό, είναι σαν σημεία στίξης.

Καλό είναι να μην αποφασίζεις πρώτα τι θέλεις να κάνεις, αλλά να αφήνεις τις εικόνες και τις αισθήσεις να έρχονται ενώ αυτοσχεδιάζεις. Αν προκύψουν προτάσεις, καλό είναι να τις καλλιεργήσεις με φαντασία, αλλά και χωρίς προβλήματα να προχωρήσεις σε κάτι άλλο, με πολλή ελευθερία.

Η άσκηση συνοδεύεται από μουσική που μπορεί να διεγείρει τη φαντασία των παικτών.

Όπως πάντα, είναι επίσης πολύ χρήσιμο να παρακολουθεί κανείς τη δουλειά των συντρόφων του: για αυτόν τον λόγο ο αρχηγός του εργαστηρίου μπορεί να ζητήσει από τους παίκτες να χωριστούν μεταξύ "ηθοποιών" και "θεατών" και μετά αντιστρέφοντας τους ρόλους.



Co-funded by
the European Union

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



Η στιγμή που κάποιος αυτοσχεδιάζει μπροστά στους συντρόφους του είναι σημαντική τόσο για εκείνους που παίζουν όσο και για εκείνους που παρακολουθούν: οι ηθοποιοί συνειδητοποιούν ότι τους παρατηρούν και εκπαιδεύονται να «έχουν κοινό». ο θεατής καλείται να το κάνει χωρίς να κάνει κρίσεις, αλλά με συνένοχη περιέργεια.

Το παιχνίδι μπορεί να αναπτυχθεί και να ξεπεράσει τις χειρονομίες των χεριών και των χεριών, εμπλέκοντας και άλλα μέρη του σώματος.

Παρατηρήσεις: η άσκηση είναι προκαταρκτική της άσκησης "Αυτοσχεδιάστε με έναν σύντροφο στο πλάι".

Ανάπτυξη:

Όταν ανοίγω τα χέρια μου «ανοίγομαι» και όταν τα κλείνω «κλείνω τον εαυτό μου». Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί να προτείνει στους παίκτες να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν την άσκηση που είχαν κάνει προηγουμένως παίζοντας αυτή τη φορά με τα αντίθετα «άνοιγμα/κλείσιμο», «προσφορά/παραλαβή».

Για να αντιδράσει σε γεγονότα που προκαλούν ένα συναίσθημα ή απλά για να τα εκφράσει, το σώμα «ανοίγει» και «κλείνεται». Η λέξη «συναίσθημα» περιέχει από μόνη της τη δράση της κίνησης (κυριολεκτικά «μετακόμιση»). Ακόμη και στην έκφραση συναισθημάτων κάνουμε μια επένδυση ενέργειας: η συναισθηματική ένταση εκδηλώνεται στη σωματική ένταση που σε αυτό το παιχνίδι δεν χρειάζεται να «εκραγεί», αλλά «κρατείται» και επεκτείνεται σε όλο το σώμα από τον ηθοποιό, δημιουργώντας ένα «αργή» κίνηση.

Και ακόμη και σε αυτήν την περίπτωση η ένταση προκύπτει από το να νιώθεις μια αντίθετη «δύναμη»: για παράδειγμα, «Θα ήθελα να ανοιχτώ, αλλά ντρέπομαι». Η χειρονομία που θα προκύψει θα αποκτήσει πολύ μεγαλύτερη αξία ακριβώς επειδή δεν είναι «εύκολο» για το θέμα να ανοιχτεί και απαιτεί σημαντική συναισθηματική επένδυση από την πλευρά του.

Παρατηρήσεις:

Και πάλι, είναι εύκολο να περάσεις από μια απλή αρχική άσκηση σε ένα εκφραστικό παιχνίδι που μπορεί να μετατραπεί σε πραγματικό αυτοσχεδιασμό.

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει μια ατομική στιγμή εκπαίδευσης που πρέπει να γίνει όλοι μαζί, ακολουθώντας ο καθένας και αναπτύσσοντας τη δική του φαντασία.

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, στους νέους προσφέρεται επίσης η ευκαιρία (πολύ σπάνια σήμερα) να ανακαλύψουν τη δύναμη και την ομορφιά που κατοικεί στη βραδύτητα.

Στο χέρι μας που ανοίγει σιγά σιγά χωρίς προσχεδιασμό, μπορούμε να αναγνωρίσουμε το άνοιγμα ενός λουλουδιού ή την απλή αλλά σημαντική πράξη του να δείξουμε τον εαυτό μας με «γυμνά χέρια».

4. Βάλτε ρίζες

Στόχοι μάθησης:

- Εκπαιδεύστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητα



Co-funded by
the European Union

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



- Εκπαιδεύστε την επίγνωση των διαφόρων μερών του σώματος
- Αποκτήστε ρευστότητα κίνησης
- Αποκτήστε σταθερότητα και ισορροπία

Περιγραφή:

Ισορροπώντας στο ένα πόδι, φανταστείτε να αγγίζετε το έδαφος με το δάχτυλο του άλλου ποδιού σαν να βράζει νερό και αντιδράστε τραβώντας αμέσως το πόδι. Σημασία έχει ότι είναι «αντίδραση»: πριν το αγγίξουμε, δεν ξέρουμε ότι το νερό βράζει! Δοκιμάστε ξανά, μέχρι η θερμοκρασία να κριθεί ευχάριστη. Σε αυτό το σημείο, τοποθετήστε σταδιακά την άκρη του ποδιού στο έδαφος και, στη συνέχεια, αυξάνοντας την πίεση σαν να θέλαμε να σκάσουμε και να μπούμε στη γη, τοποθετήστε το μισό του ποδιού και μετά κατεβείτε στη φτέρνα, φέρνοντας πάνω του όλο το βάρος. του σώματος και μετά σηκώνοντας το άλλο πόδι.

Επαναλάβετε την άσκηση στο άλλο πόδι.

Στη συνέχεια, εναλλάξτε το άπαχο στο έδαφος μεταξύ του ενός ποδιού και του άλλου, πρώτα πηδώντας, μετά παραμένοντας με το δάχτυλο στο έδαφος και μετά ολόκληρο το φυτό. Τα πόδια σου είναι πλέον καλά «δεμένα» στο έδαφος, σαν να είσαι ένα δέντρο με βαθιές ρίζες. Νιώστε το κάτω μέρος του σώματος να «τραβιέται» προς τα κάτω και το πάνω μέρος του σώματος να φωτίζεται. Σηκώστε ελαφρά τα χέρια σας.

Σε αυτό το σημείο μπορώ να φανταστώ έναν δυνατό άνεμο να κουνάει το δέντρο και να το μπερδεύει σε όλα του τα μέρη και προς όλες τις κατευθύνσεις. Όλο το σώμα κινείται τόσο εύκαμπτο όσο ένα νεαρό φυτό, παίζοντας με τους αστραγάλους, τα γόνατα, τη λεκάνη, το στήθος, τους ώμους, το λαιμό, τους αγκώνες, τους καρπούς, τα χέρια. Μόνο τα πέλματα των ποδιών παραμένουν σταθερά κολλημένα στο έδαφος. Όπως πάντα, είναι σημαντικό να αφήσετε τον εαυτό σας να νιώσει μέσα στην εικόνα και να μην σκέφτεστε πολύ.

Σιγά σιγά ο αέρας μειώνεται και η ηρεμία επιστρέφει.

Παρατηρήσεις: Η άσκηση είναι προκαταρκτική για την "Πάρε το χώρο" σεντόνι.

5. Πάρτε το χώρο/το οπτικό πεδίο

Στόχοι μάθησης:

- Η άσκηση βοηθά να συνειδητοποιήσουμε τον χώρο που μας περιβάλλει, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην περιφερειακή θέαση. Ακόμα και στην ακινησία μπορώ να «πάρω» έναν χώρο που ξεπερνάει αυτό που καταλαμβάνω με το σώμα.
- Γνωρίστε τη δική σας «σκηνική παρουσία».
- Η άσκηση είναι προκαταρκτική για το παιχνίδι «Αυτοσχεδιασμός με έναν σύντροφο στο πλάι» και για τη δημιουργία και εκτέλεση ρυθμικών ακολουθιών (χειρονομίες ή αρθρωμένες ενέργειες) σε ζευγάρια ή ομάδες.



Co-funded by
the European Union

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



Υλικά: /

Περιγραφή:

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν στην αίθουσα, αποστασιοποιημένοι ο ένας από τον άλλο.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου ζητά από τους συμμετέχοντες να τεντωθούν προς όλες τις κατευθύνσεις με τα χέρια τεντωμένα, σαν να «αγγίζουν» με τα δάχτυλά τους τα άκρα μιας φανταστικής φούσκας, όσο το δυνατόν μεγαλύτερης, που τους περιβάλλει. Όλο το σώμα πρέπει να είναι εύκαμπτο, τα πόδια λυγίζουν, ο λαιμός είναι μαλακός.

Μετά από λίγη από αυτή την «εξερεύνηση», ο επικεφαλής του εργαστηρίου αρχίζει να θέτει περιορισμούς στη χρήση μερών του σώματος κατά την εκτέλεση της ίδιας άσκησης.

Πρώτος περιορισμός: οι βραχίονες πρέπει να παραμένουν ακίνητοι κατά μήκος του σώματος. το ακραίο σημείο θα γίνει τότε το κεφάλι.

Στο επόμενο βήμα, τα πόδια δεν θα μπορούν πλέον να λυγίσουν και επομένως ο «κατειλημμένος» χώρος θα μειωθεί περαιτέρω.

Στη συνέχεια ζητείται να ακινητοποιηθεί και η λεκάνη και να κινηθεί μόνο το πάνω μέρος του σώματος. Μπορεί να προσφερθεί ως εικόνα αυτή του βυθισμένου στην άμμο μέχρι τη λεκάνη.

Στη συνέχεια, η άμμος ανεβαίνει μέχρι τους ώμους: μόνο ο λαιμός θα έχει ελευθερία κινήσεων.

Στη συνέχεια, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί να ακινητοποιήσει επίσης το κεφάλι σε μια μετωπική όρθια θέση και ρωτά πώς μπορεί να «πιαστεί» και να «καταληφθεί» ο χώρος ενώ παραμένει ακίνητος. Η απάντηση είναι η θέα.

Σε αυτό το σημείο, χωρίς να κουνήσετε το κεφάλι σας, οι άνθρωποι καλούνται να κοιτάξουν ό,τι είναι ορατό: κοντά, μακριά, πάνω και κάτω, στα πλάγια, ακόμη και να γουρλώνουν τα μάτια σας.

Στη συνέχεια ζητείται από όλους να ακινητοποιήσουν τα μάτια τους, συνεχίζοντας να κοιτάζουν μπροστά.

Ως εκ τούτου, προτείνεται η ακόλουθη άσκηση για την επίγνωση του οπτικού πεδίου κάποιου, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην περιφερειακή όραση: κοιτάζοντας μπροστά στον ορίζοντα με ακίνητα μάτια, τεντώστε τα χέρια προς τα εμπρός με τους δείκτες να δείχνουν προς τα πάνω. απλώστε αργά τα χέρια, συνεχίζοντας να κοιτάτε τα δύο δάχτυλα με σταθερά μάτια, μέχρι να φαίνονται (το άνοιγμα δεν είναι το ίδιο για όλους).

Ως εκ τούτου, ζητείται από τους συμμετέχοντες να αφήσουν τα χέρια τους δίπλα στο σώμα τους και να κρατήσουν το βλέμμα ανοιχτό με τα μάτια τους ακίνητα, χωρίς να χάσουν την οξύτητα της όρασής τους, και επομένως να προσπαθήσουν να



**Co-funded by
the European Union**

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



απομνημονεύσουν όλα όσα μπορούν να δουν (άνθρωποι, αντικείμενα, χρώματα, σχήματα) το προσκήνιο, μακριά, πάνω, κάτω, στα πλάγια.

Αφού αφήσουν στους συμμετέχοντες τον απαραίτητο χρόνο, καλούνται να κλείσουν τα μάτια τους και να «δουν με κλειστά μάτια» την απομνημονευμένη εικόνα. Προτείνεται να βιώσουν την αίσθηση ότι μπορούν να κουβαλήσουν όλο τον χώρο μέσα τους και ταυτόχρονα ότι μπορούν να τον καταλάβουν όλο, σε πλήρη ακινησία.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου ζητά από όλους να έχουν τα μάτια τους κλειστά και στη συνέχεια θα ζητήσει από έναν συμμετέχοντα να πει αυτό που «βλέπει» με κλειστά μάτια. (ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί επίσης να πιάσει το χέρι του συμμετέχοντα για να υποδείξει ένα σημείο στο διάστημα και να τον ρωτήσει: "Ποιος είναι εκεί; Τι αντικείμενο; Τι χρώμα; Και πιο πίσω; Και ψηλότερα; ..."). Στη συνέχεια ζητά από τον συμμετέχοντα να ανοίξει τα μάτια του για να ελέγξει πόσα θυμήθηκε και πόσα ξέχασε. Μετά τον καλεί να κάνει σε έναν από τους συντρόφους του αυτό που έκανε μαζί του. Και έτσι θα είναι διαδοχικά με τους άλλους συμμετέχοντες: να ρωτιέται τι θυμάται και να ρωτά έναν άλλον. Είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες να έχουν τα μάτια τους κλειστά μέχρι το «έλεγχος» με έναν σύντροφο.

Παρατηρήσεις: είναι μια άσκηση που απαιτεί σιωπή και πολλή συγκέντρωση.

Μετά την άσκηση καλό είναι να κάνετε ελαφρύ μασάζ στα βλέφαρα.

6. ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΜΕ ΕΝΑΝ ΠΑΡΤΕΝΕΡ.

Στόχοι μάθησης:

- Μάθετε να οδηγείτε και να οδηγηθείτε
- Αναζητώντας το κίνητρο και την καθαριότητα της χειρονομίας και της δράσης
- Τονώστε τη δημιουργική φαντασία
- Εκπαιδεύστε την περιφερειακή όραση και συγκέντρωση
- Εκπαιδεύστε τη μνήμη σας μέσα από την κατασκευή ακολουθιών
- Εκπαιδεύστε την αίσθηση του ρυθμού σας

Υλικά: ΜΟΥΣΙΚΗ

Οι κανόνες του παιχνιδιού: εκτελέστε τις ίδιες χειρονομίες και ενέργειες σε συγχρονισμό, αυτοσχεδιάζοντας

Περιγραφή: Το παιχνίδι είναι μια άμεση εφαρμογή της άσκησης στο οπτικό πεδίο (βλ **Πάρτε το διάστημα** σεντόνι). Είναι καλό να έχετε δουλέψει στο παρελθόν "**Ανοιξε κλείσε**".

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου ζητά να σχηματίσουν ζευγάρια.



Co-funded by
the European Union

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



Ένας παίκτης (A) κοιτάζει μπροστά με τα μάτια του ακίνητα, ανοίγει τα χέρια του για να δείξει στον σύντροφό του (B) το δικό του οπτικό πεδίο και του ζητά να τοποθετηθεί στο πλάι του, έτσι ώστε να είναι μέσα στα μάτια του.

Και οι δύο παίκτες κοιτάζουν πάντα μπροστά, στον ορίζοντα, χωρίς να κουνάνε τα μάτια τους.

Ο B καλείται να κάνει αργά χειρονομίες με τα χέρια και τα μπράτσα του, φροντίζοντας να μην φεύγουν από το οπτικό πεδίο του A (για παράδειγμα πίσω ή στην αντίθετη πλευρά από αυτό του συντρόφου του).

Ο B θα πρέπει επίσης να κινηθεί πολύ αργά για να επιτρέψει στον A να εκτελεί τις ίδιες χειρονομίες με αυτόν ταυτόχρονα, σε συγχρονισμό. Όποιος παρατηρεί, δεν πρέπει να καταλάβει ποιος από τους δύο συντρόφους οδηγεί το παιχνίδι!

Κάποια στιγμή ο επικεφαλής του εργαστηρίου θα ζητήσει από τους παίκτες να αλλάξουν ρόλους χωρίς να διακόψουν το παιχνίδι (ο A οδηγεί το B). Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα ζητήσει να σταματήσει να επιλέγει μια τελική στάση.

Στη συνέχεια, ο επικεφαλής του εργαστηρίου θα ζητήσει από τη μισή ομάδα να παίξει το παιχνίδι μπροστά στους άλλους συντρόφους, διατηρώντας τα ίδια ζευγάρια. Όπως και πριν, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα ζητήσει κάποια στιγμή από τους παίκτες να αλλάξουν ρόλους χωρίς διακοπή και μετά να σταματήσουν σε μια τελική θέση.

Σε αυτό το σημείο η μισή ομάδα που παρακολουθούσε θα κληθεί να δράσει και η υπόλοιπη να παρακολουθήσει.

Αυτοσχεδιάζοντας μπροστά στους συντρόφους τους, οι παίκτες μπορούν να πάρουν και να αναπτύξουν στοιχεία που ένιωσαν περισσότερο στο προηγούμενο στάδιο του παιχνιδιού, αλλά χωρίς να αισθάνονται δεσμευμένοι να επαναλάβουν αυτό που έχουν δημιουργήσει προηγουμένως.

Παρατηρήσεις:

Είναι σημαντικό οι χειρονομίες να έχουν κίνητρο, δηλαδή να εκτελούνται ενέργειες ή να εκφράζονται συναισθήματα. Ο επικεφαλής του εργαστηρίου μπορεί να προτείνει να εργαστείτε στα ζεύγη των αντιθέτων: "άνοιγμα/κλείσιμο - ώθηση/τραβήξτε - προσφορά/λαμβάνω". αλλά και «ανοίγω, κλείνω, προσφέρομαι, λαμβάνω» (βλ "**Ανοιξε κλείσε**" σεντόνι). Ακόμη και η βραδύτητα της κίνησης (ουσιαστική για να επιτρέψει στον σύντροφο να μην ενεργεί αργά) πρέπει να είναι υποκινούμενη και όχι μια επίσημη άσκηση αργής κίνησης.

Ο αυτοσχεδιασμός ως ζευγάρι σε συγχρονισμό προφανώς περιορίζει πολύ την ελευθερία κινήσεων, καθώς ο οδηγός πρέπει πάντα να έχει υπόψη του ότι ο σύντροφός του αγνοεί τι θα γίνει. Ωστόσο, αυτό το όριο επιβάλλει μεγάλη συγκέντρωση και προσοχή που μεταφράζονται σε ένταση και καθαρότητα των κινήσεων, πολύ σημαντικές ιδιότητες που συχνά αποτυγχάνουν όταν αυτοσχεδιάζεις μεμονωμένα.

Πιθανές εξελίξεις: Δημιουργία ρυθμικών χειρονομιακών ακολουθιών σε ζευγάρια με τη δημιουργική συμβολή και των δύο εταίρων: δύο παίκτες στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο, κοιτάζοντας μπροστά στον ορίζοντα. Ο παίκτης A κάνει μια χειρονομία και ο παίκτης B την επαναλαμβάνει. τότε ο A εκτελεί μια άλλη χειρονομία και ο B την επαναλαμβάνει, και ούτω καθεξής για 4 χειρονομίες. Σε αυτό το σημείο οι δύο



Co-funded by
the European Union

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



παίκτες επαναλαμβάνουν την ακολουθία των 4 χειρονομιών συγχρονισμένα. Στη συνέχεια, ο παίκτης Β προτείνει τις 4 χειρονομίες του στον συνεργάτη Α με τον ίδιο τρόπο. Στη συνέχεια οι δύο παίκτες επαναλαμβάνουν τις 4 χειρονομίες μαζί και στη συνέχεια ολόκληρη τη σειρά των 8 χειρονομιών. Η μουσική που θα συνοδεύει και θα σηματοδοτεί το ρυθμό της ακολουθίας μπορεί να προταθεί από τον υπεύθυνο του εργαστηρίου ή να επιλεγεί από τους ίδιους τους παίκτες.

Μετά από αυτή την άσκηση, ο χειριστής μπορεί να προτείνει στον Α να συνθέσει μια νέα ακολουθία 4 διαδοχικών χειρονομιών. Ο Β θα επαναλάβει την ακολουθία και τέλος θα «προσθέσει» τη σειρά των 4 χειρονομιών του. Οι Α και Β θα επαναλάβουν μαζί την ακολουθία 8 χειρονομιών. Ακόμη και μεγάλες ακολουθίες μπορούν να δημιουργηθούν σταδιακά.

Στη συνέχεια, οι ακολουθίες μπορούν επίσης να δημιουργηθούν σε μικρές ομάδες: Ο Α προτείνει 4 χειρονομίες, ο Β επαναλαμβάνει, ο C επαναλαμβάνει, ο D επαναλαμβάνει. Όλοι εκτελούν την ακολουθία μαζί. Το Β «προσθέτει», το Α και το C επαναλαμβάνει, το D επαναλαμβάνει. Όλοι εκτελούν την ακολουθία των 8 χειρονομιών μαζί. Το Γ «προσθέτει», το Β και το Δ επαναλαμβάνουν, το Α επαναλαμβάνει. Όλοι εκτελούν την ακολουθία των 12 χειρονομιών μαζί. Το Δ «προσθέτει», το C επαναλαμβάνει, το Β επαναλαμβάνει, το Α επαναλαμβάνει. Όλοι μαζί εκτελούν την ακολουθία των 16 χειρονομιών. Με τη δημιουργική συμβολή όλων των συμμετεχόντων κατασκευάστηκε μια σύνθετη ρυθμική χειρονομιακή ακολουθία!

Η ίδια μεθοδολογία κατασκευής μπορεί να υιοθετηθεί για τη δημιουργία ομαδικών ακολουθιών με ενέργειες με αντικείμενα, αρθρώνοντας τις ενέργειες σε πολλές «μικρο-ενέργειες» (βλ. φύλλο «Πάρε το διάστημα»).

Κάθε παίκτης προτείνει τη σειρά του στον σύντροφο του ζευγαριού (ή στους συνεργάτες της ομάδας), ο οποίος στη συνέχεια θα προσθέσει τις δικές του ακολουθίες με το ίδιο αντικείμενο ή με άλλους, ακολουθώντας το σχήμα παιχνιδιού που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία των ρυθμικών χειρονομιακών ακολουθιών. Με αυτόν τον τρόπο, οι παίκτες μπορούν να δημιουργήσουν ολόκληρες σκηνές «χορευτικής δράσης» χρησιμοποιώντας μουσική που μπορούν να επιλέξουν με βάση τον χαρακτήρα που θέλουν να εντυπωσιάσουν στη σκηνή (σχεδόν σαν μιούζικαλ!).

Οι παίκτες μπορούν επίσης να ονομάσουν τη δράση που εκτελούν: με αυτόν τον τρόπο βοηθούν ο ένας τον άλλον να θυμάται τη δράση και να την εκτελεί μαζί ταυτόχρονα. Αυτό δίνει στη σειρά μια ακριβή ρυθμική σάρωση, μέχρι να πάρει τη μορφή μελωδίας. Τα τραγούδια της δουλειάς γεννήθηκαν με αυτόν τον τρόπο, με σκοπό να βοηθήσουν το ένα το άλλο (και ίσως να απαλύνουν λίγο τον πόνο). Η ρυθμική σάρωση του λόγου μπορεί επίσης να θυμίζει την προέλευση του ραπ ή ορισμένων τραγουδιών από παλιά κινούμενα σχέδια. Το ομαδικό «τραγούδι» που προκύπτει από την ονομασία των δράσεων μπορεί επομένως να αντικαταστήσει ακόμη και τη μουσική βάση.

«Γράφοντας με τα χέρια σου» (βλ. φύλλο) προσφέρουν επίσης το πρόσχημα για αυτοσχεδιασμό με έναν σύντροφο στο πλάι.

Παρατηρήσεις:



Co-funded by
the European Union

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



Αυτού του είδους οι ασκήσεις διευκολύνουν την ικανότητα των ατόμων να εργάζονται δημιουργικά σε ομάδες, με την ενεργό συμμετοχή όλων, αποφεύγοντας τη δημιουργία ηγετών και υφισταμένων.

7. Απλές ατομικές και ομαδικές ακολουθίες

Στόχοι μάθησης:

- Μάθετε να εργάζεστε σε ομάδα
- Εκπαιδεύστε τον συντονισμό ατομικά και με συνεργάτες
- Αποκτήστε μεγαλύτερη επίγνωση της χειρονομίας
- Μάθετε νέους τρόπους έκφρασης συναισθημάτων

Υλικό: ΜΟΥΣΙΚΗ

Περιγραφή:

● Ακολουθία 6 χειρονομιών + λέξη

- 1) Χτυπάω τα χέρια μου και λέω "Χέρια!",
- 2) με το δεξί μου χτυπάω το μέτωπό μου και λέω «Μέτωπο!»,
- 3) Χτυπάω παλαμάκια στο στήθος μου και λέω «Θώρα!»,
- 4) Χτυπάω την κοιλιά μου και λέω «Κοιλιά! "
- 5) Χτυπάω τον πισινό μου και λέω "Πισινό!",
- 6) Πετάω το χέρι μου μπροστά και λέω «Φύγε!».

Επαναλαμβάνω με το άλλο χέρι και μετά και με τα δύο μαζί. Μπορεί να γίνει όλο και πιο γρήγορα...

Η άσκηση μπορεί επίσης να είναι μια δικαιολογία για τους συμμετέχοντες να διδάξουν στους άλλους τα ονόματα των διαφόρων μερών του σώματος στη δική τους γλώσσα. Μπορεί να επισημανθεί ότι στην καθημερινή μας συμπεριφορά δεν είναι αδιάφορο πού φέρνουμε τα χέρια μας όταν μιλάμε: αν τα φέρουμε στο κεφάλι, θα πρέπει να ασχοληθούμε με το μυαλό (σκέψεις, αμφιβολίες, αναμνήσεις), στο στήθος. θα υπάρξουν συναισθήματα, μέχρι την κοιλιά για την πείνα: σε αυτό οι συμμετέχοντες μπορούν να δείξουν προτάσεις.

● Περιπατήστε με 6 χειρονομίες + λέξη

Η ομάδα χωρίζεται σε δύο αντίπαλες ομάδες. την ίδια ακολουθία της προηγούμενης άσκησης, αλλά γίνεται σύμφωνα με τους συμπαίκτες του. κάθε βήμα αντιστοιχεί σε χειρονομία + λέξη, πρώτα προχωρά κανείς και μετά πηγαίνει πίσω. Πρώτα μια ομάδα τη φορά και μετά όλοι μαζί.

Οι συμμετέχοντες θα μπορούν στη συνέχεια να εφεύρουν διαφορετικούς περιπάτους με την ίδια ακολουθία χειρονομιών, για παράδειγμα ως "défilé", ή να οργανώσουν ομαδικούς περιπάτους σε σειρά με μουσική της επιλογής τους.



Co-funded by
the European Union

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



8. Παίζοντας με τα «TIK» σας

Στόχοι μάθησης:

- Να παίζεις με τη δική σου ευθραυστότητα και να την εκτιμάς
- Να τονώσει ένα αυτοειρωνικό όραμα και επίγνωση
- Να μεταμορφώσουμε την καθημερινότητα σε ευκαιρία δημιουργίας

Υλικά:

1. Μπουφάν, φούστες και κάποια αξεσουάρ (τσάντες, καπέλα) μπορούν να βοηθήσουν.
2. ΜΟΥΣΙΚΗ

Παρουσίαση των δικών "TIK"

Εδώ με τον όρο «TIK» εννοούμε εκείνες τις χειρονομίες, τις κινήσεις, τις μικρές ενέργειες που κάνουμε ασυνείδητα και οι οποίες δεν έχουν επικοινωνιακή πρόθεση. (Βλέπω **"Μια πρακτική"**, ακούσιες χειρονομίες)

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα μπορεί να δώσει μερικά πραγματικά παραδείγματα, αλλά πάνω απ' όλα θα προσκαλέσει τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν ο ένας τον άλλον για να δουν πόσες χειρονομίες κάνουν ασυναίσθητα ενώ κάθονται και ακούνε: "μερικοί τους χαϊδεύουν τα μαλλιά, άλλοι το πηγούνι τους, άλλοι το λαιμό τους, άλλοι παίζουν με σκουλαρίκι, ποιος κατεβάζει τα μανίκια του πουκαμίσου, ποιος δαγκώνει το κορδόνι του φούτερ και ποιος τα χείλη... Κι αν σηκωθούμε, θα προστεθούν οι κινήσεις με τα πόδια και τα πόδια, πραγματικοί μικροί χοροί!" (**"Μια πρακτική"**).

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να απλωθούν στην αίθουσα και να συγκεντρωθούν ο καθένας στον εαυτό του: ακριβώς επειδή αυτές είναι χειρονομίες που κάνουμε "ασυναίσθητα", θα χρειαστεί χρόνος και συγκέντρωση για να τις αναζητήσουμε!

Όταν ο υπεύθυνος του εργαστηρίου σιγουρευτεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν βρει τα δικά τους «TIK», θα τους ζητήσει να επιλέξουν τα τέσσερα που θεωρούν πιο προσωπικά και χαρακτηριστικά και στη συνέχεια να τα βάλουν «σε σειρά», συνοδεύοντας τον καθένα με διαφορετικό, κατάλληλη προσωπική στάση. Στη συνέχεια απομνημονεύστε τη σειρά.

Η επιλογή και η απομνημόνευση των δικών του «ασυνείδητων» καθημερινών TIK προκαλεί πρώτα από όλα μια διαδικασία επίγνωσης (αυτοειρωνική). Και μετά, η δημιουργία μιας ακολουθίας με αυτές τις χειρονομίες, μετατρέποντάς τες ουσιαστικά σε θεατρικά «σημάδια», περιλαμβάνει ένα είδος «αποστασιοποίησης» από την προσωπική/ιδιωτική καθημερινότητά του. Αυτό μας επιτρέπει να παίζουμε ελεύθερα, δείχνοντας σε «δημόσιες» (τους συντρόφους κάποιου) πτυχές του εαυτού μας που τείνουμε να κρύβουμε και για τις οποίες συχνά ντρεπόμαστε.

Η μυθοπλασία του θεάτρου (του εργαστηρίου) προστατεύει και επιτρέπει την έρευνα στον εαυτό του.



Co-funded by
the European Union

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



Μπροστά στους καθισμένους συντρόφους του, ο καθένας θα παρουσιάσει τη δική του ακολουθία τικ.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί λοιπόν να παρεμβαίνει κατά καιρούς, κάνοντας διάφορες αναπτυξιακές προτάσεις, ανάλογα με το άτομο που έχει απέναντί του και με την προτεινόμενη ακολουθία τικ.

Για παράδειγμα:

- **"Που είσαι?"** Φανταστείτε ένα μέρος, μια κατάσταση. (Περισσότερα από ένα άτομα μπορούν να συμμετέχουν ταυτόχρονα).

- **«Περιμένετε μια απάντηση: θα είναι θετική ή αρνητική;»** Προσπαθήστε να «παίξετε» μεταβάλλοντας τον ρυθμό και την ένταση των τικ. Παίξτε με τα συναισθήματα που νιώθετε να έρχονται. (Περισσότερα από ένα άτομα μπορούν να συμμετέχουν ταυτόχρονα).

- **«Δείξε σε όλους πόσο καλός είσαι στο να κάνεις τα τικ σου!»** Οι χειρονομίες θα προβάλλονται με έναν «υπερβολικό» τρόπο: ακριβώς το αντίθετο από αυτό που κάνουμε στην καθημερινότητα!

- **"Χορέψτε με αυτή τη μουσική"** Η σεκάνς μετατρέπεται σε «νέο χορό», διστακτικό βαλς ή άγριο χιπ χοπ. Ο χορός μπορεί επίσης να περιλαμβάνει περισσότερα άτομα που θα έχουν μάθει τη σειρά του συντρόφου τους.

- Για ένα ζευγάρι: προσπαθήστε **"ΜΙΑΑ ρε"** ο ένας στον άλλο χρησιμοποιώντας τα τικ σας.

Ομαδική ακολουθία με δικά "τικ"

Δημιουργούνται μικρές ομάδες των 4 ή 6 αγοριών. Ο καθένας επιλέγει το δικό του «τικ» + στάση που του αρέσει περισσότερο και το διδάσκει στους συμπαίκτες του. Μπαίνουμε σε κύκλο.

Το «Α» διδάσκει στους συμμαθητές του τη στάση του τικ. Όταν το έχουν μάθει όλοι, επαναλάβετε το μαζί.

Στη συνέχεια, όλοι μαθαίνουν το τικ+ στάση του «Β» και το επαναλαμβάνουν μαζί. Όλοι κάνουν το τικ του «Α» και του «Β». Στη συνέχεια, όλοι μαθαίνουν το τικ + στάση του "C" και ούτω καθεξής, μέχρι να μάθουν όλοι τα τικ και τις στάσεις του καθενός. Ολόκληρη η σειρά των τικ και των στάσεων επαναλαμβάνεται μαζί.

Παρατάσσουμε και επαναλαμβάνουμε τη σειρά. Στη συνέχεια προσπαθούμε να προσθέσουμε το περπάτημα που θα μπορούσε να προκύψει από την ανάπτυξη των στάσεων.

Ισχύουν λοιπόν οι ίδιες ενδείξεις όπως για το «βόλτα με 6 χειρονομίες» (στην σειρά ή στη σειρά). (Δείτε το φύλλο "Απλές ακολουθίες")

Ανάπτυξη:

● Τελετουργίες χαιρετισμού για ζευγάρια

Ο επικεφαλής του εργαστηρίου ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια.



Co-funded by
the European Union

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



Καθένας μαθαίνει τα 4 τικ του συντρόφου του, άρα κάθε ζευγάρι έχει 8 τικ! Με αυτά τα 8 τικ τα δύο άτομα του ζευγαριού θα πρέπει να δημιουργήσουν μια ρυθμική ακολουθία που μοιάζει με χαιρετισμό.

Ο επικεφαλής του εργαστηρίου ρωτά τους συμμετέχοντες αν γνωρίζουν κάποιους συγκεκριμένους τρόπους χαιρετισμού μεταξύ τους, για παράδειγμα αυτούς με τους οποίους ανταλλάσσουν μέλη της ίδιας αθλητικής ομάδας, και τους ζητά να τους δείξουν σε όλους. Ένα παράδειγμα που θα μπορούσε να φανεί είναι ο χαιρετισμός μεταξύ του Homer Simpson και του υδραυλικού, που ανήκουν και οι δύο στην αίρεση των Stonecutters (<https://www.youtube.com/watch?v=DCXtGhtKk28>).

Πρόκειται για χαιρετισμούς που αποτελούνται από μια σειρά από μικρές χειρονομίες τοποθετημένες σε γρήγορες, πολύ ρυθμικές ακολουθίες που ανταλλάσσονται από μέλη της ίδιας ομάδας και οι οποίες γίνονται, ακριβώς, για να αναγνωρίζουν το ένα το άλλο.

Αυτό που ζητείται από τα ζευγάρια είναι να δημιουργήσουν έναν χαιρετισμό αυτού του τύπου, χρησιμοποιώντας όμως τα τικ τους.

1) «Α» και «Β» κοιτάζονται από μακριά. Ο «Α» κάνει μια χειρονομία (1ο τικ) και ο «Β» απαντά με την ίδια χειρονομία. Αναγνώρισαν ο ένας τον άλλον, ανήκουν στην ίδια «αίρεση»!

2) Προσέγγιση «Α» και «Β» με το ίδιο βάδισμα που αναπτύσσεται από τικ/στάση (2ο τικ).

3) Το "Α" και το "Β" κάνουν ταυτόχρονα την ίδια ρυθμική ακολουθία 6 χειρονομιών, όπως ένας τελετουργικός χαιρετισμός.

Στο μέτρο του δυνατού, καλό είναι τα τικ να γίνονται «πάνω» στον σύντροφο: αν, για παράδειγμα, το τικ είναι «αγγίζω τον λοβό του αυτιού μου», θα το κάνω στον σύντροφό μου και θα το κάνει σε εμένα στο την ίδια ώρα (σαν να κουνηθούν τα χέρια).

Αν το τικ είναι «νυχοφαγία», δεν θα ενδείκνυται να δαγκώσεις τα νύχια του συντρόφου! Μπορούμε όμως, για παράδειγμα, να πιάσουμε ο ένας τον άλλον από την αγκαλιά και, όπως σε ένα τοστ, ο καθένας να φάει τα δικά του. Και αν θέλουμε να προσθέσουμε λίγη κίνηση, μπορούμε να το κάνουμε ενώ κάνουμε έναν γύρο μαζί και ίσως, αφού αλλάξουμε τα χέρια, έναν άλλο γύρο προς την αντίθετη κατεύθυνση. Σαν χορός!...

Κάθε ζευγάρι θα βρει τον χαρακτήρα του χαιρετισμού του και μπορεί να χρησιμοποιήσει τη μουσική που προτιμά.

9. Γράφοντας με τα χέρια σας

Πρόλογος: το παιχνίδι προϋποθέτει ένα ελάχιστο επίπεδο γνώσης της γραφής μιας κοινής γλώσσας από όλους τους παίκτες και μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση αυτής της γνώσης.

Το παιχνίδι δεν πρέπει να παίζεται εάν υπάρχουν αναλφάβητοι άνθρωποι στην ομάδα (ακόμα και στη γλώσσα τους). Σε αυτή την περίπτωση, η γραφή της λέξης μπορεί να αντικατασταθεί με το σχέδιο μιας εικόνας.



Co-funded by
the European Union

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



Αν, από την άλλη, όλοι γνωρίζουν πώς να γράφουν στη γλώσσα τους (ακόμα και αν δεν έχουν κοινή γλώσσα), το παιχνίδι θα παιχτεί απευθείας όπως περιγράφεται στην "παραλλαγή του κύριου".

Στόχοι μάθησης:

- Αναζητήστε την απαραίτητη ένταση και ενέργεια στη χειρονομία
- Αναζητήστε το κίνητρο και την καθαρότητα της χειρονομίας στον αυτοσχεδιασμό
- Ακούγοντας τον σύντροφό σας
- Εργαστείτε για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της ταυτότητας κάποιου
- Μάθετε να λαμβάνετε υπόψη τις διαφορές και τις συγκεκριμένες ανάγκες

Υλικά: ΜΟΥΣΙΚΗ

Περιγραφή: Φαντάζομαι ένα μεγάλο διάφανο τοίχο ανάμεσα σε εμένα και τους "θεατές"? Φαντάζομαι το χέρι μου είναι μια μεγάλη βούρτσα. Φαντάζομαι να βυθίζω το χέρι/πινέλο μου σε έναν κουβά με μπογιά και να γράφω μια λέξη στον τοίχο με γράμματα τόσο μεγάλα όσο εγώ.

Για να διευκολύνω την ανάγνωση της λέξης από τους συμμετέχοντες, θα γράψω "αντίστροφα". αν δεν είμαι ικανός, οι θεατές θα κάνουν λίγο περισσότερη προσπάθεια να αποκρυπτογραφήσουν αυτά που έχω γράψει.

Για παράδειγμα, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου γράφει μια σύντομη λέξη (για παράδειγμα «SKY») και στη συνέχεια ρωτά τι έγραψε. Μόλις βρεθεί η σωστή απάντηση, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου ζητά από έναν εθελοντή να πάει και να γράψει στον φανταστικό τοίχο μια λέξη που κατά κάποιο τρόπο συνδέεται με την προηγούμενη (π.χ. «σύννεφα», «ήλιος», «γη», ...) . Μόλις αποκρυπτογραφηθεί αυτή η δεύτερη λέξη από τους μαθητές, ένας άλλος εθελοντής θα πάει και ούτω καθεξής, δημιουργώντας μια «αλυσίδα» λέξεων.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα ζητήσει από τους μαθητές να είναι ακριβείς στη γραφή, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην αρχή και στο τέλος κάθε κτυπήματος: για αυτό θα τους προτείνει να κοιτάζουν πάντα το χέρι τους, δηλαδή αυτό που γράφουν. Θα καλέσει τους παίκτες να κινηθούν ρευστά και να αρθρώσουν το άκρο σε όλα τα μέρη (αγκώνας, καρπός, δάχτυλα). Εάν παίζετε μουσική, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να προσπαθήσουν να γράψουν ακολουθώντας το ρυθμό της.

"Παραλλαγή Master": ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί έναν εθελοντή να γράψει μια λέξη στη δική του γλώσσα και σενάριο και στη συνέχεια να τη «διαβάσει» στους συμμαθητές του. Οι άλλοι μαθητές θα μπορούν στη συνέχεια να το μεταφράσουν στη γλώσσα τους και να το γράψουν οι ίδιοι. Είναι σημαντικό τα άτομα που γράφουν να δείξουν τις ικανότητές τους, ειδικά όταν εξακολουθούν να έχουν δυσκολίες στη δεύτερη γλώσσα. Η παρατήρηση και η ακρόαση της ποικιλίας των γλωσσών και των σεναρίων είναι μια εμπειρία που πάντα εμπλουτίζει την ομάδα.

Ανάπτυξη 1:

Ανά δύο: οι παίκτες, όχι πολύ κοντά ο ένας στον άλλο, προσπαθούν να γράψουν «σύντομα μηνύματα», φανταζόμενοι ότι ο καθένας έχει ένα μικρό διαφανές τοίχο



Co-funded by
the European Union

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



μπροστά του. Για να γίνει πιο εύκολη η κατανόηση, ξεκινούν νέες γραμμές μετά από κάθε λέξη. Όταν το "Α" τελειώσει, ο "Β" απαντά και ούτω καθεξής, δημιουργώντας έναν σιωπηλό διάλογο από απόσταση. Εάν ένας παίκτης δεν καταλαβαίνει μια πρόταση, θα γράψει ένα ερωτηματικό και ο συνεργάτης του θα προσπαθήσει να το ξαναγράψει με μεγαλύτερη ακρίβεια. Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα καλέσει τους παίκτες να γράψουν σύντομα μηνύματα και θα υπενθυμίσει στον συγγραφέα να κοιτάξει τι γράφει και να κοιτάξει τον συνεργάτη μόνο όταν τελειώσει το μήνυμα, για να λάβει ανατροφοδότηση.

Ανάπτυξη 2:

Σε ζευγάρια: Το «Α» διδάσκει στον «Β» πώς να γράφει μια λέξη και το αντίστροφο. Στέκονται δίπλα-δίπλα και γράφουν τις δύο λέξεις ταυτόχρονα όπως τους διδάχτηκαν. Το παιχνίδι είναι ακόμα πιο ενδιαφέρον όταν οι δύο λέξεις είναι σε δύο διαφορετικές γλώσσες. Πριν παίξετε αυτό το παιχνίδι, καλό είναι να έχετε εξασκηθεί «**Παίρνω τον χώρο**» και «**Αυτοσχεδιάζοντας με έναν πλευρικό συνεργάτη**» (βλ. φύλλα), των οποίων μπορεί να είναι μια εφαρμογή.

10. Τένις

Στόχοι μάθησης:

- Εκπαιδεύστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητα
- Εξασκηθείτε στο να ακούτε τον σύντροφό σας
- Να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση των διαφορετικών σημείων του σώματος
- Αντιδράστε και παίξτε "χωρίς να σκέφτεστε"

Υλικά: ΜΟΥΣΙΚΗ

Περιγραφή: Σε ζευγάρια, μια φανταστική μπάλα πετιέται και ξαναεκτοξεύεται μεταξύ τους, χρησιμοποιώντας μόνο ορισμένα μέρη του σώματος: το μέτωπο, τους ώμους, το στήθος, τη λεκάνη (μπροστά, πλάγια και πίσω).

Συντονίζουμε κάθε χτύπημα στην μπάλα με έναν ήχο.

Αρχικά μπορούμε να παίξουμε «mirror», δηλαδή ο παίκτης «Β» απαντά στο «Α» με το ίδιο μέρος του σώματος. Στη συνέχεια, οι παίκτες αφήνονται ελεύθεροι να επιλέξουν.

Τα χτυπήματα δίνονται με διαφορετικές δυνάμεις και σε διαφορετικές κατευθύνσεις, οπότε πρέπει να «δειτε» που πάει η μπάλα και να κινηθείτε ανάλογα, όπως σε πραγματικό αγώνα τένις (μπορείτε να παρακολουθήσετε την τελευταία σκηνή από την ταινία του Antonioni «Blow up»!).

Οι παίκτες μπορούν να κληθούν να πλησιάσουν σταδιακά όλο και πιο κοντά: όσο μικρότερος είναι ο χώρος, τόσο πιο γρήγορος θα είναι ο ρυθμός, μέχρι το μη βιώσιμο σημείο.

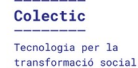
Ανάπτυξη:

- Το παιχνίδι, αφού παιχτεί σε ζευγάρια, μπορεί να παιχτεί και σε μικρές ομάδες.



**Co-funded by
the European Union**

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



- Χρησιμοποιώντας διαφορετικό είδος μουσικής, μπορεί να ζητηθεί από τους παίκτες να εγκαταλείψουν την ιδέα του τένις και να αφήσουν τη μουσική να τους καθοδηγήσει.

Παραλλαγές:

- Η μπάλα δεν χρησιμοποιείται πλέον για να παίξει τένις, αλλά για να «χτυπήσει» τον παρτενέρ. Ο σύντροφος θα υποστεί το χτύπημα δεχόμενος το με το χτυπημένο μέρος του σώματος, χωρίς να απωθεί. Στη συνέχεια, με ένα άλλο σημείο του σώματος, θα πετάξει την μπάλα για να χτυπήσει τη σύντροφό του.

Το παιχνίδι δεν χρειάζεται απαραίτητα να είναι πάντα «σκληρό»: τα χτυπήματα μπορεί να γίνουν λιγότερο δυνατά, μέχρι να μοιάζουν με χάρδια και ο σύντροφος να αντιδράσει ανάλογα. Διαφορετικό είδος μουσικής μπορεί να συντονίσει αυτές τις διαφορετικές φάσεις του παιχνιδιού.

- Αφήνουμε τη φανταστική μπάλα και συνεχίζουμε να παίζουμε σε ζευγάρια, εστιάζοντας ακόμα στα επιμέρους μέρη του σώματος. Δεν θα είναι πια πινακ-πονγκ, μπρος πίσω. Η νέα ιδέα είναι ότι μπορούμε να εφεύρουμε έναν διάλογο που αποτελείται από μικρές ακολουθίες κινήσεων.

Το «Α» και το «Β» κοιτάζονται ο ένας τον άλλον από απόσταση. Το "Α" πλησιάζει το "Β" μετακινώντας ένα μόνο μέρος του σώματος κατά βούληση (π.χ. χτυπήματα με έναν ώμο που ακολουθείται από μια περιστροφή του ίδιου) και μετά προσθέτει την κίνηση ενός άλλου μέρους (λεκάνη;) και μετά ξανά ενός άλλου (κεφάλι). ?). Κάθε κίνηση θα συντονίζεται με έναν ήχο με το στόμα. Ο «Α» θα έχει αυτοσχεδιάσει έτσι μια μικρή ακολουθία κινήσεων, με σκοπό να «επικοινωνήσει» κάτι στον «Β» που θα έχει μείνει ακίνητος, προσεκτικός και παρακολουθώντας. Τώρα ο «Α» στέκεται ακίνητος στη θέση που βρίσκεται και παρατηρεί την «ανταπόκριση» του «Β». Όταν τελειώσει το "Β", θα απαντήσει το "Α" και ούτω καθεξής.

Ποια σχέση θα δημιουργηθεί μεταξύ του «Α» και του «Β»; Θα είναι καυγάς, ερωτοτροπία, κουτσομπολιά;

Παρατηρήσεις: Ο οικοδεσπότης θα καλέσει τους παίκτες να αποφύγουν τις εκφράσεις του προσώπου για να είναι συγκεντρωμένοι στο υπόλοιπο σώμα (σαν να καλύπτονταν τα πρόσωπα από μάσκα). Είναι σημαντικό οι παίκτες να «δεν σκέφτονται», αλλά να αντιδρούν με το σώμα.

11. Αναπνοή

Στόχοι μάθησης:

- Συγκέντρωση



Co-funded by
the European Union

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



- Χαλάρωση
- Επικοινωνία συναισθημάτων μέσω σωματικών πράξεων
- Εκπαίδευση της αίσθησης του ρυθμού

Υλικά: καρτέκλες

Περιγραφή: Ας επικεντρωθούμε στην πιο «φυσική» δράση που υπάρχει, την πρώτη (και την τελευταία) που κάνουμε στη ζωή, και την οποία μοιραζόμαστε με άλλα ζώα και φυτά: την αναπνοή.

Αναπνέουμε κατά μέσο όρο 25 χιλιάδες φορές την ημέρα!

Μπαίνουμε σε κύκλο, καθισμένοι αναπαυτικά, με την πλάτη ίσια για να μην συμπιέζουμε την κοιλιά.

Αναπνέουμε φυσικά, χωρίς να ζορίζουμε, ο καθένας με τον δικό του ρυθμό. Ας προσπαθήσουμε απλώς να σκεφτούμε τι κάνουμε, τη διαδρομή που παίρνει ο αέρας εισερχόμενος από τα ρουθούνια (ή από το στόμα, αλλά η μύτη φιλτράρει, υγραίνει και ζεσταίνει τον αέρα!), για να φτάσει στους πνεύμονες και πίσω.

Θα παρατηρήσουμε ότι η δράση της αναπνοής γίνεται σε 4 φορές: εισπνοή, υψηλή άπνοια, εκπνοή, χαμηλή άπνοια.

1η Άσκηση (Από το Lecoq-Byland) : φυσάμε αργά διατηρώντας την ίδια ένταση, σαν να σπρώχναμε μπάλα του πινακ πογκ με την αναπνοή μας.

2η Άσκηση: μετακινούμε το κεφάλι από αριστερά προς τα δεξιά κατά την εισπνοή, παύση σε υψηλή άπνοια, επιστροφή σε χρόνο εισπνοής, παύση σε χαμηλή άπνοια.

3η Άσκηση: ας φανταστούμε ότι με τον αέρα που βγαίνει από το στόμα «σχεδιάζουμε» και ότι εισπνέοντας κουβαλάμε το σχέδιο μέσα μας. Ας ζωγραφίσουμε μια παιδική εικόνα: ένα μικρό ιστιοφόρο στα κύματα της θάλασσας.

Ας κάνουμε την άσκηση με κλειστά μάτια:

1. με το μπροστινό κεφάλι εισπνέω από τη μύτη?
2. σε υψηλή άπνοια φέρνω το κεφάλι μου αριστερά.
3. εκπνέοντας από το στόμα ζωγραφίζω τα κύματα της θάλασσας, πηγαίνοντας από αριστερά προς τα δεξιά (είναι η διάρκεια της εκπνοής που καθορίζει τη διάρκεια του σχεδίου).
4. σε χαμηλή άπνοια φέρνω το κεφάλι μου στο κέντρο.
5. εισπνέοντας κουβαλάω το σχέδιο μέσα μου.
6. σε υψηλή άπνοια φέρνω το κεφάλι μου αριστερά.
7. εκπνέοντας σχεδιάζω το ιστιοφόρο: από αριστερά προς τα δεξιά το κάτω μέρος της γάστρας, από δεξιά προς τα αριστερά την επάνω γραμμή της γάστρας, από αριστερά προς τα δεξιά σχεδιάζω το τρίγωνο του πανιού (όλα κατά τη διάρκεια της εκπνοής).
8. σε χαμηλή άπνοια φέρνω το κεφάλι μου στο κέντρο.
9. εισπνέοντας κουβαλάω όλη την εικόνα μέσα μου.
10. σε υψηλή άπνοια ενεργοποιώ όλες τις αισθήσεις για να βιώσω πλήρως την εικόνα: Μπορώ να δω τη βάρκα, τη θάλασσα, τον ουρανό... Μπορώ να ακούσω



Co-funded by
the European Union

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



τον ήχο των κυμάτων... να νιώσω τη ζέστη του ήλιου στο δέρμα μου... να γευτώ το αλάτι πάνω μου τα χείλη... μυρίζουν το άρωμα της θάλασσας...
11. όταν νιώθω ότι ήρθε η ώρα να εκπνεύσω (χωρίς να αναγκάσω την άπνοια!), φυσάω απαλά στο πανί σπρώχνοντας το σκάφος προς τον ορίζοντα.

Μπορείτε να επαναλάβετε την άσκηση με τα μάτια ανοιχτά. Είναι μια μεγάλη άσκηση συγκέντρωσης, φαντασίας και χαλάρωσης.

Αναπνοή/δράση/συναίσθημα

Πρώτο "πείραμα": ας προσπαθήσουμε να σηκωθούμε και να καθίσουμε με δύο διαφορετικούς τρόπους όσον αφορά την αναπνοή.

1) Από το κάθισμα, σηκώνουμε όρθιοι εισπνέοντας (είναι η διάρκεια της εισπνοής που καθορίζει τον χρόνο της δράσης). Παραμένουμε όρθιοι σε υψηλή άπνοια. επιστρέφουμε στο να καθόμαστε ενώ εκπνέουμε (την ώρα της εκπνοής). κάθεται σε χαμηλή άπνοια (τέλος).

2) Από το κάθισμα, σηκώνουμε όρθιοι εκπνέοντας (για όλη τη διάρκεια της εκπνοής). Παραμένουμε όρθιοι σε χαμηλή άπνοια. καθόμαστε εισπνέοντας? κάθεται σε υψηλή άπνοια (τέλος).

Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να πουν κατά τη γνώμη τους ποια από τις δύο μεθόδους θεωρούν πιο «φυσική». Το πρώτο θα υποδειχθεί. Αντιλαμβανόμαστε τη δράση της εκπνοής ως αντίθεση («αφύσικη») με τη δράση της ανόδου. Η εκπνοή ταιριάζει καλύτερα με την κατάβαση. Ωστόσο, θα είναι ενδιαφέρον να πειραματιστείτε με αυτές τις αντιφατικές καταστάσεις, καθώς η ίδια η αντίθεση μπορεί να σημαίνει μια συγκεκριμένη κατάσταση. Για παράδειγμα, αν κάτσω να εισπνεύσω, θα νιώσω ότι η δράση κρατιέται: υπάρχει μια ένταση που ανεβαίνει (η εισπνοή), ενώ το σώμα κατεβαίνει. Τι με κρατάει πίσω; Η ερώτηση δημιουργεί μια «δραματική» κατάσταση.

Δεύτερο "πείραμα": ζητάμε από έναν εθελοντή να πάρει μια καρέκλα από το έδαφος και να την πετάξει πολύ μπροστά του (θα τον σταματήσουμε πριν την πετάξουμε!). Για να κάνει μια ωραία ρίψη προς τα εμπρός, θα μεταφέρει την καρέκλα πίσω από την πλάτη του, καμπυλώνοντας ελαφρώς προς τα πίσω. Μαζί με τον εθελοντή παρατηρούμε ότι, «για να γίνει δυνατός», έχει κάνει αυτή την ενέργεια εισπνέοντας και, σε υψηλή άπνοια, είναι έτοιμος να πετάξει την καρέκλα. Όταν βρίσκεται σε αυτή τη θέση «ρίψης», του ζητάμε να εκπνεύσει και τον ρωτάμε αν, σε χαμηλή άπνοια, αισθάνεται ακόμα αρκετά δυνατός ώστε να πετάξει την καρέκλα. Το πιθανότερο είναι ότι η απάντηση θα είναι αρνητική και θα μας πει ότι πλέον η καρέκλα του φαίνεται πιο «βαριά», παραλίγο να τον παρασύρει προς τα πίσω.

Για να μας δώσει δύναμη, εισπνέουμε. Σε υψηλή άπνοια εκτελούμε μια γρήγορη ενέργεια, για παράδειγμα να δώσουμε ένα χαστούκι (βλ. φύλλο "**Χαστούκι του κλόουν**").

Αλλά και πριν από ένα σημαντικό γεγονός, για να μας δώσει κουράγιο, εισπνέουμε. Για παράδειγμα, πριν πούμε κάτι ιδιαίτερα σημαντικό και αυτό μας εμπλέκει πολύ συναισθηματικά.



Co-funded by
the European Union

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



Ξαφνικά, μεταξύ των συμμετεχόντων, εκπέμπουμε μια κραυγή, "BUH!": ως αντίδραση στον μικρό τρόπο, οι πιο κοντινοί θα πηδήξουν συσπασμένοι. Θα τους ρωτήσουμε τι έκαναν με την αναπνοή τους. Εισέπνευσαν γρήγορα και κράτησαν την αναπνοή τους με άπνοια, μετά χαλάρωσαν καθώς εξέπνευσαν.

Υπάρχει σχέση μεταξύ των φάσεων της αναπνοής και της συναισθηματικής έντασης. Απλοποιώντας, όπως στο προηγούμενο παράδειγμα της σωματικής δράσης άνοδος/πτώσης, υπάρχει επίσης μια «άνοδος/πτώση» συναισθηματικής έντασης που συνοδεύεται από τις διάφορες φάσεις της αναπνοής.

Με την έμπνευση υπάρχει ένα «κρεσέντο», μια «τάση προς» (επιθυμία, φόβος, ελπίδα). σε υψηλή άπνοια υπάρχει μια στιγμή αναστολής, ανάκριση. κατά την εκπνοή υπάρχει μια "κάθοδος" (ανακούφιση, απογοήτευση). σε χαμηλή άπνοια ένα είδος κενού.

Για παράδειγμα, ας δοκιμάσουμε τη δράση του περπατήματος.

Αρθρώνουμε τη βόλτα σε 4 βήματα: Α) Περπατώ κοιτάζοντας τον ορίζοντα. Β) σταματάω. Γ) Γυρίζω το κεφάλι μου 45°. Δ) Γυρίζω το σώμα ευθυγραμμίζοντάς το ξανά στο κεφάλι.

Συνδυάζουμε το **4 φάσεις βαδίσματος με τις 4 φάσεις αναπνοής**, κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο:

-1ος αγώνας: Α) Περπατώ σε χρόνο έμπνευσης. Β) Σταματάω σε υψηλή άπνοια? Γ) Γυρίζω το κεφάλι μου εκπνέοντας. Δ) Γυρίζω το σώμα σε χαμηλή άπνοια.

-2ος αγώνας: Β) Περπατώ την ώρα της υψηλής άπνοιας. Γ) Σταματώ και εκπνέω. Δ) Γυρίζω το κεφάλι μου σε χαμηλή άπνοια? Α) Γυρίζω το σώμα ενώ εισπνέω.

-3ος αγώνας: Γ) Περπατώ σε χρόνο λήξης. Δ) Σταματάω σε χαμηλή άπνοια? Α) Γυρίζω το κεφάλι μου ενώ εισπνέω. Β) Γυρίζω το σώμα σε υψηλή άπνοια.

-4ος αγώνας: Δ) Περπατώ σε χρόνο χαμηλής άπνοιας. Α) Σταματώ και εισπνέω. Β) Γυρίζω το κεφάλι μου σε υψηλή άπνοια. Γ) Γυρίζω το σώμα εκπνέοντας.

Είναι σημαντικό οι ίδιοι οι συμμετέχοντες να προσπαθούν να παρατηρήσουν τη διαφορά στο νόημα μεταξύ των διαφορετικών περιπάτων.

Καθώς κάνουμε την άσκηση, αφήστε την αναπνοή να διεγείρει τη φαντασία και έτσι να κινητοποιήσετε τη βόλτα.

Παρατηρήσεις: Για παράδειγμα σχετικά με τον 1ο αγώνα.

Περπατάω εισπνέοντας: Πάω ελπίζοντας να βρω κάτι όμορφο (τι;), ή φοβάμαι ότι κάτι κακό με περιμένει (τι;); Σταματώ στην άπνοια: στιγμή αγωνίας, τι θα γίνει; Γυρίζω το κεφάλι μου εκπνέοντας, βλέπω κάτι (τι;) που φέρνει απογοήτευση, δεν είναι αυτό που ήλπιζα, ή αυτό που βλέπω (τι;) μου φέρνει ανακούφιση, δεν είναι αυτό που φοβόμουν. Γυρίζω το σώμα σε χαμηλή άπνοια.

Τι ελπίζω ή φοβάμαι να βρω; Αφήστε τις εικόνες να υλοποιηθούν κάνοντας την άσκηση, χωρίς να πιέζετε.

Μπορούμε επίσης να κάνουμε την άσκηση πηγαίνοντας προς έναν σύντροφο και βιώνοντας τη διαφορά αν τον πλησιάσω εισπνέοντας, ή με υψηλή άπνοια ή εκπνέοντας. Ελπίζω να βγαίνει κάτι από αυτόν; Πλησιάζω αμφίβολο; Θα πάω εκεί μετά από μια απογοήτευση; Μπορώ στη συνέχεια να προσθέσω πράξεις ή/και λέξεις, για παράδειγμα μια αγκαλιά: θα είναι διαφορετικό αν υπάρχει άπνοια ή εκπνοή...



Co-funded by
the European Union

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



Μέσα από την εξάσκηση της άσκησης και τις πιθανές δημιουργικές εξελίξεις, οι συμμετέχοντες συνειδητοποιούν ότι μπορούν επίσης να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους μέσω σωματικών ενεργειών

Για παράδειγμα, αν ανοίξω μια βαλίτσα αργά ενώ εισπνέω, θα δημιουργήσω μια αίσθηση προσμονής, η οποία μπορεί να παραταθεί στην αγωνία της ακινησίας. Αν το ανοίξω με μια γρήγορη κίνηση, μετά την εισπνοή, θα επικοινωνήσω με απόφαση και θάρρος. Αν το ανοίξω εκπνέοντας, θα είναι έκφραση πλήξης, ατονίας. Στην άπνοια κάτι κουραστικό.

Η άσκηση στις φάσεις της αναπνοής μπορεί να συνδυαστεί με το «**Καταλυμένη δράση**» άσκηση (βλ. φύλλο).

12. Συναισθηματική ένταση/σωματική ένταση

Στόχοι μάθησης:

- Επίγνωση και διαχείριση των δικών του καταστάσεων σωματικής έντασης
- Επίγνωση και διαχείριση της δικής του ευαισθησίας
- Έκφραση, επικοινωνία και αναπαράσταση των συναισθημάτων κάποιου

Υλικά: Μπουφάν, φούστες και κάποια αξεσουάρ (τσάντες, καπέλα) μπορούν να βοηθήσουν. Αντικείμενα καθημερινής χρήσης, 2 καρέκλες

Περιγραφή:

Όταν χτυπιόμαστε από ένα συναίσθημα, το σώμα αντιδρά συστέλλοντας ή χαλαρώνοντας (βλ. «**Αναπνοή**» σεντόνι).

Μπορούμε να φανταστούμε μια κλίμακα 7 επιπέδων έντασης που αντιστοιχούν σε 7 επίπεδα συναισθηματικής έντασης στα οποία μπορούμε να εξασκηθούμε και να παίξουμε (εμπνευσμένο από τον Byland/Lecoq).

0) Απόλυτα χαλαρός, στο έδαφος σαν «**νεκρός**».

1) Πολύ χαλαρό, όπως «**άρρωστος**»; Κοντεύω να πέσω? Κάθε ενέργεια είναι κουραστική, βαριά. Δεν μπορώ να περπατήσω, κινούμαι στο διάστημα, παρασυρόμενος από το βάρος των διαφορετικών μερών του σώματος. Δυσκολεύομαι να αρθρώσω λέξεις γιατί είναι και οι μύες του προσώπου μου χαλαροί.

Ειδικά όσον αφορά αυτό το επίπεδο έντασης, είναι σημαντικό να εστιάσετε στη φυσική πτυχή (απώλεια ενέργειας, χαλάρωση), αποφεύγοντας τις συντομεύσεις που βασίζονται σε μίμηση (π.χ. «παίζοντας μεθυσμένος») που οδηγούν σε ψευδή αποτελέσματα. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να κάνουμε την άσκηση με κλειστά μάτια, με έναν σύντροφο που μας προστατεύει από πιθανούς κινδύνους. Διατηρώ τα πέλματα των ποδιών μου στο έδαφος και τα πόδια μου απαλά και ανοιχτά για να φαρδύνω τη βάση στήριξης και να μην πέφτω. Περιστρέφω ελαφρά τη λεκάνη μου, μετατοπίζοντας το βάρος μου από το ένα πόδι στο άλλο. Το πάνω μέρος του σώματος αντισταθμίζει το βάρος για να ισορροπήσει στη θέση του. Η αίσθηση που νιώθω είναι ότι το πάτωμα κινείται κάτω από τα πόδια μου, σαν να είμαι σε πλοίο. Αν κάνω



Co-funded by
the European Union

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



μεγαλύτερη κίνηση με τη λεκάνη μου, αφήνω τη βάση στήριξης και αφήνοντας τον εαυτό μου να παρασυρθεί από το βάρος, κινούμαι στο κενό. Αντιστάθμιση με τα άλλα μέρη του σώματος, θα προσπαθήσω να βρω νέες ισορροπημένες θέσεις. Με την εξάσκηση της άσκησης προσπαθώ να «με αφήσω να φύγω», ώστε να προκύψει ένα κίνητρο αυτής της κατάστασης και η σωματική άσκηση να μετατραπεί σε δημιουργικό παιχνίδι.

2) Χαλαρή, πολύ αρθρωμένη. **"χωρίς προβλήματα"**; Οι χειρονομίες είναι ανακριβείς, υπερβολικές, δεν έχουν αρχή ή τέλος.

3) Ενδιάμεση κατάσταση, της καθημερινότητάς μας **"κανονικότητα"**: σημείο αναφοράς από το οποίο μπορείτε να "ανεβάσετε" και "κατεβάσετε" σε αυτήν την κλίμακα επιπέδων.

4) **Κατάσταση συναγερμού**; οι χειρονομίες είναι μετρημένες, ακριβείς. Όλα τα αισθητήρια όργανα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα. μια κατάσταση «αναστολής» κατά την οποία κάνω ερωτήσεις στον εαυτό μου χωρίς να κάνω κρίσεις. Μια πολύ ενδιαφέρουσα συνθήκη που μας οδηγεί στο να είμαστε ανοιχτοί και αντιδραστικοί. Στην καθημερινή ζωή μπορούμε να το ζήσουμε όταν βρισκόμαστε σε ένα άγνωστο πλαίσιο, για παράδειγμα όταν φτάνουμε σε μια ξένη χώρα και όλα είναι καινούργια για εμάς: μυρωδιές, γεύσεις, χρώματα, ήχοι και ρυθμοί... Τα μικρά παιδιά βιώνουν αυτή την κατάσταση με έναν κόσμο ακόμα να ανακαλυφθεί. Αυτό είναι επίσης το επίπεδο αναφοράς για όταν βάζω την κόκκινη μύτη του κλόουν (βλ **«Βάλε την κόκκινη μύτη»** σεντόνι). Για να αναζητήσουμε μαζί αυτό το επίπεδο ψυχοσωματικής και συναισθηματικής έντασης, ζητάμε από τους μαθητές να περπατήσουν στο διάστημα στο "επίπεδο 3". κάποια στιγμή θα τους καλέσει ο αρχηγός του συνεργείου: όλοι σταματούν και όλοι κοιτάζουν τον αρχηγό του συνεργείου κάνοντας την ερώτηση "Εγώ; Με καλείς;", σε αναστολή, έτοιμος να πάει. Είναι μια άμεση αντίδραση που μας οδηγεί να παραμείνετε σε υψηλή άπνοια (βλ **"Αναπνοή"** φύλλου), χωρίς προετοιμασία και χωρίς σχόλιο.

5) Πολιτεία ταγματάρχη **συστολή**; πιο στεγνές και αποφασιστικές χειρονομίες και κινήσεις. πιο σπασμένος ρυθμός, ακόμα και στην ομιλία.

6) **Ισχυρή συστολή**; μέγιστη ανάδευση. κοπιαστική αναπνοή? παραμονή της κρίσης.

7) **Μέγιστη ένταση**; κρίση με έκρηξη και κραυγή. (Στάθμη για διατήρηση μόνο για λίγα δευτερόλεπτα).

8) Ως επίπεδο μηδέν, "θάνατος".

«Εφαρμογές» για παιχνίδια και αυτοσχεδιασμούς

1) Μπορούμε να προσπαθήσουμε να εφαρμόσουμε την κλίμακα των 7 επιπέδων τάσης σε **πράξεις και συναισθήματα (φόβος, θυμός, χαρά...)**.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί τους συμμετέχοντες να εκτελέσουν μια ενέργεια της επιλογής τους με ένα αντικείμενο και στη συνέχεια να την επαναλάβουν ανεβαίνοντας σταδιακά την κλίμακα των επιπέδων, σε ένα κρεσέντο έντασης και ρυθμού, για να μεταπηδήσουν στη συνέχεια από το ένα επίπεδο στο άλλο. Με τον αυτοσχεδιασμό, οι συμμετέχοντες θα βρουν το κίνητρο για αυτό που κάνουν. έτσι θα φτάσουν και τα διαφορετικά συναισθήματα και θα δώσουν ζεστασιά στις πράξεις. Έχοντας αφήσει τον απαραίτητο χρόνο στους μαθητές να εξασκηθούν μόνοι τους, ο



Co-funded by
the European Union

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



υπεύθυνος του εργαστηρίου θα τους καλέσει να δημιουργήσουν μια μικρή σκηνή (με αρχή, εξέλιξη και τέλος) ξεκινώντας από αυτό που γεννήθηκε αυτοσχεδιάζοντας. Όσοι επιθυμούν μπορούν στη συνέχεια να το δείξουν στους συντρόφους τους.

2) Μπορούμε να προσπαθήσουμε να εφαρμόσουμε την κλίμακα των 7 επιπέδων τάσης σε ένα **αυτοσχέδιο διάλογο**.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί δύο εθελοντές να αυτοσχεδιάσουν έναν διάλογο μπροστά στους συμμαθητές τους. Θα αρχίσουν να μιλάνε στο «επίπεδο 3», χωρίς να έχουν αποφασίσει εκ των προτέρων τι θα συζητήσουν. Το θέμα θα προκύψει ανεξάρτητα από το διάλογο και ο αυτοσχεδιασμός θα επικεντρωθεί σε αυτό, χωρίς να παρεκκλίνει άλλο. Στην αρχή ο αρχηγός του εργαστηρίου οδηγεί το παιχνίδι λέγοντας τον αριθμό του επιπέδου στο οποίο παίζουν και οι δύο. Στη συνέχεια θα κάνει τον έναν παίκτη να «ανέβει» ενώ τον άλλον θα «κατέβει» και μετά θα τον κάνει να κάνει ξαφνικά απότομα άλματα. Όταν το παιχνίδι πάει καλά, ο αρχηγός του εργαστηρίου θα μείνει στην άκρη και οι δύο παίκτες θα μπορούν να συνεχίσουν τον αυτοσχεδιασμό μέχρι να βρουν (όπως πάντα) ένα συμπέρασμα. Σε επόμενους αυτοσχεδιασμούς, ο αρχηγός του συνεργείου θα παρεμβαίνει μόνο όταν κρίνει απαραίτητο να τονώσει τους παίκτες.

3) Χρησιμοποιούμε την κλίμακα 7 επιπέδων τάσης για ένα **αυτοσχεδιασμός για δύο: «Το ραντεβού»**.

Ιδού το παιχνίδι: Ο «Α» και ο «Β» έχουν ραντεβού για να βγουν μαζί. Ο «Α» πηγαίνει στο σπίτι του «Β» και του τηλεφωνεί από έξω. Το «Β» δεν απαντά. Μπαίνει ο «Α» και βρίσκει τον «Β» να κάθεται σε μια καρέκλα. Ο «Α» πρέπει να πείσει τον «Β» να σηκωθεί και να βγει μαζί του (χωρίς να τον αγγίξει!), ο «Β» δεν απαντά και δεν σηκώνεται.

Ποιες θα είναι οι αντιδράσεις της «Α»; Θα κάνει ερωτήσεις στον εαυτό του, θα προσπαθήσει να καταλάβει τον λόγο της στάσης του «Β». Θα αντιδράσει με διαφορετικούς τρόπους, πηγαίνοντας από το ένα συναίσθημα στο άλλο (έκπληξη, φόβος, θυμός, απόγνωση...) και από το ένα επίπεδο έντασης στο άλλο. Θα χρησιμοποιήσει διαφορετικές στρατηγικές για να πείσει τον «Β»: θα τον παρακαλέσει, θα τον δελεάσει με ελκυστικές υποσχέσεις, θα τον απειλήσει, θα τον εκβιάσει... Μέχρι που ο «Β», ξαφνικά και απροσδόκητα, σηκώνεται να βγει έξω. Σε αυτό το σημείο θα καθίσει ο «Β» και οι ρόλοι θα αντιστραφούν.

4) Χρησιμοποιούμε την κλίμακα 7 επιπέδων τάσης για **έναν ομαδικό αυτοσχεδιασμό: «Ο ξένος»**.

Ιδού το παιχνίδι: Ο «Α» βρίσκεται σε μια ξένη χώρα και μπορεί να μιλήσει μόνο τη δική του γλώσσα. Το «Α» απευθύνεται σε μια ομάδα ανθρώπων ζητώντας τους κάτι που χρειάζεται επειγόντως. Κανείς δεν ξέρει τη γλώσσα του «Α».

Ο «Α» θα προσπαθήσει να γίνει κατανοητός (αλλά όχι πολύ, διαφορετικά το παιχνίδι τελειώνει πολύ νωρίς!).

Πώς θα αντιδράσει ο κόσμος στο αίτημα για «Α»; Κάθε άτομο θα αντιδράσει με τον δικό του τρόπο, περνώντας από διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις και



Co-funded by
the European Union

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



διαφορετικά επίπεδα έντασης, από τη μέγιστη διαθεσιμότητα μέχρι τη μισαλλοδοξία, την απώθηση...

Θα δημιουργηθεί επίσης δυναμική έντασης (συνοχή/ρήξη) μέσα στην ομάδα και αυτό θα κάνει το παιχνίδι πιο ενδιαφέρον. ακόμη περισσότερο αν ομιλούνται διαφορετικές γλώσσες στην ομάδα.

13. Σπασμένη δράση

Στόχοι μάθησης:

- Εκπαιδεύστε την ακρίβεια της χειρονομίας
- Βρείτε νέους τρόπους έκφρασης για να επικοινωνήσετε τα συναισθήματά σας
- Μάθετε να χρησιμοποιείτε αντικείμενα ως συνεργάτες
- Εκπαιδεύστε την αίσθηση του ρυθμού
- Μάθετε μια νέα δημιουργική διαδικασία

Υλικά: ΜΟΥΣΙΚΗ

Περιγραφή: Εκτελώ μια «σύνθετη» ενέργεια πάνω ή με καθημερινά αντικείμενα, έτσι ώστε να μπορώ να την αναλύσω σε μια ακολουθία «μικρο-δράσεων».

Μερικά παραδείγματα ανάμεσα σε αμέτρητα: Διπλώνω/Τεντώνω ένα ρούχο. βάζω/βγάζω ένα ρούχο. Ανοίγω/κλείνω μια ομπρέλα. Κάθομαι/σηκώνομαι, ρίχνω, πίνω, τρώω... με τα σχετικά απαραίτητα αντικείμενα.

Το πρώτο καθήκον θα είναι να «στραγγίσετε» τη δράση για να φτάσετε στο ουσιαστικό, εξαλείφοντας τις περιττές χειρονομίες.

Στη συνέχεια, δημιουργώ την ακολουθία εκτελώντας μία μικρο-ενέργεια τη φορά. για να επισημάνω την αρχή και το τέλος κάθε μεμονωμένης μικροδράσης, εισάγω μια παύση μεταξύ της μίας και της άλλης. Κάθε μικροδράση πρέπει να έχει την ίδια διάρκεια.

Παράδειγμα: Ρίχνω ένα υγρό από ένα μπουκάλι σε ένα ποτήρι. 1) Πιάνω το μπουκάλι με το ένα χέρι 2) Σηκώνω το μπουκάλι 3) Λυγίζω το μπουκάλι για να χύσω το υγρό στο ποτήρι 4) Ισιώνω το μπουκάλι 5) Άφησα το μπουκάλι κάτω 6) Αφήνω το μπουκάλι να φύγει.

Η ακρίβεια της κίνησης δεν πρέπει να συγχέεται με την ακαμψία και τη μηχανικότητα (εκτός αν θέλετε να παίξετε σε αυτήν την πτυχή, όπως τα ρομπότ-κούκλες).

Αυτή η άσκηση είναι πολύ χρήσιμη για να αποκτήσουμε επίγνωση του τι κάνουμε και να το κάνουμε πιο ουσιαστικό σε ένα θεατρικό πλαίσιο.

Μετά από αυτό μπορώ να δημιουργήσω όλο και πιο σύνθετες ενέργειες.

Μερικά παραδείγματα «εφαρμογής» της ακολουθίας:

- «ικανότητα»: ακόμη και η πιο απλή δράση μπορεί να μετατραπεί σε επίδειξη μαεστρίας, σαν ένα θεαματικό «νούμερο»: «Κοίτα πόσο καλός είμαι!». Όσο πιο «τετριμμένη» είναι η δράση, τόσο το καλύτερο! Αλλά με ακόμη μεγαλύτερη



Co-funded by
the European Union

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



- αφοσίωση και ακρίβεια. Η παράσταση μπορεί να έχει και κλόουν εξέλιξη με συνδεδεμένη «αστοχία».
- «Διαφήμιση»: η δράση μπορεί να μεταμορφωθεί για να διαφημίσει ένα αντικείμενο καθημερινής χρήσης (μια καρέκλα, ένα μαντήλι, μια ομπρέλα, ένα μπουκάλι) ως εκπληκτική πρωτοτυπία, με σχετικές «οδηγίες χρήσης».
 - «Μάθημα»: διδασκαλία σε έναν «αφελή» μαθητή πώς να εκτελεί μια καθημερινή δράση.
 - «Εκπαίδευση»: πώς ένα αφεντικό δίνει εντολές σε μια ομάδα υφισταμένων.
 - «Μιούζικαλ»: η ίδια ακολουθία ενεργειών που εκτελούνται από μια ομάδα στο ρυθμό μιας μουσικής.

Παραλλαγές: Αφού μαθευτεί καλά η ακολουθία, το αντικείμενο αφαιρείται και αποκτάται μια χειρονομιακή ακολουθία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δικαιολογία για να «χορεύσουμε» ελεύθερα, με ή χωρίς μουσική.

Ανάπτυξη: Πώς να ξαναδώσουμε σώμα και ζωή σε αυτή την «απογυμνωμένη» δράση; Θα δώσουμε ζωή (και νόημα) στη δράση χάρη στο ρυθμό και την ένταση (βλ. φύλλο «Αναπνοή»), όπως δίνουμε ζωή σε ένα γραπτό κείμενο μέσω της φωνής μας, της αναπνοής μας.

Η ίδια ενέργεια και κάθε μικροδράση μπορεί να πραγματοποιηθεί με μεγαλύτερη ή μικρότερη ένταση και με διαφορετική διάρκεια (αργή/ταχεία). Κάθε παύση θα έχει ένα νόημα (μια αμφιβολία; ένα πρόβλημα;). Οποιαδήποτε στιγμή της ακολουθίας μπορώ να σταματήσω, να επιστρέψω και μετά να συνεχίσω. Μπορώ να παίξω με την (εμμονική;) επανάληψη ενός μόνο κομματιού.

Για παράδειγμα, αν θέλουμε να κάνουμε πράξη τη δράση «χύνοντας ένα υγρό», θα αρχίσουμε να κάνουμε ερωτήσεις που μπορούν να διεγείρουν τη φαντασία μας: «Τι έχει στο μπουκάλι; Νερό ή κάτι άλλο; Πίνω για να ξεδιψάσω ή για άλλος λόγος; Μου αρέσει ή όχι; Ίσως έχω πρόβλημα με το ποτό και θέλω να σταματήσω να πίνω;» Και άλλες ερωτήσεις...

Η ίδια δράση μπορεί να πει μια διαφορετική ιστορία και να μεταφέρει διαφορετικά συναισθήματα ανάλογα με το πώς την εκτελώ.

Παρατηρήσεις: Είναι σημαντικό να καταλάβω ότι μπορώ να κάνω κάθε καθημερινή δράση ενδιαφέρουσα και πάνω από όλα ότι μέσα από αυτό μπορώ να εκφράσω και να επικοινωνήσω τα συναισθήματά μου.

14. "Άλμπουμ"

Στόχοι μάθησης:

- Παίζοντας με τα συναισθήματα
- Εκπαιδεύστε το σώμα να αντιδρά σε εξωτερικές εισροές
- Η επίγνωση του σώματος
- Συνειδητοποίηση πιθανών εντάσεων και συναισθημάτων



Co-funded by
the European Union

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



- Εκπαιδεύστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητα

Υλικά: ΜΟΥΣΙΚΗ

Περιγραφή: η πρώτη φάση του παιχνιδιού συνίσταται στην αναζήτηση έξι στάσεων που αντιστοιχούν σε έξι συναισθήματα: φόβος, θυμός, χαρά, αηδία, έκπληξη, απόγνωση.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί τους συμμετέχοντες να περπατήσουν στο χώρο, κρατώντας αποστάσεις. Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου εκφράζει ένα συναίσθημα δυνατά και οι άνθρωποι πρέπει να αντιδράσουν αμέσως παίρνοντας μια στάση. Οι στάσεις δεν χρειάζεται να απεικονίζουν το συναίσθημα, αλλά λαμβάνονται ως αντίδραση στο συναίσθημα που νιώθετε.

Η αντίδραση είναι σε ένα δυνατό συναίσθημα (έναν μεγάλο φόβο, όχι έναν μικρό φόβο), συνεπάγεται μεγάλη ένταση και τη συμμετοχή όλου του σώματος. Εάν οι συμμετέχοντες τείνουν να εκφράζονται κυρίως μέσω του προσώπου, ο ηγέτης θα τους καλέσει να δώσουν προσοχή στο σώμα. Η αντίδραση του προσώπου είναι συχνά μια μάσκα που αντικαθιστά την έκφραση ολόκληρου του σώματος.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί τους συμμετέχοντες, όταν αντιδρούν, να χρησιμοποιήσουν τη φωνή τους ή/και μια λέξη για να εκφράσουν το συναίσθημα.

Η τελική στάση, σε στάση, είναι η τελευταία στιγμή της αντίδρασης που συμβαίνει μέσω της κίνησης, όπως μια φωτογραφία (ή ένα γλυπτό).

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί τους συμμετέχοντες να παραμείνουν στη θέση που βρέθηκαν και να το συνειδητοποιήσουν πλήρως: πού βλέπει το κεφάλι, τι κάνουν τα χέρια, σε ποια θέση βρίσκονται τα διάφορα μέρη του σώματος. Και στη συνέχεια τους καλεί να πάρουν ένα ουδέτερη θέση.

Ζητά από τους συμμετέχοντες να ανασυνθέσουν με «ψυχρό» τρόπο τη στάση που είχαν βρει.

Μόλις βρεθεί η στάση, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου ζητά να τη «διορθώσει» και να την απομνημονεύσει.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να περπατήσουν ξανά και ο αρχηγός θα εκφωνήσει ένα άλλο συναίσθημα.

Η διαδικασία του πρώτου συναισθήματος επαναλαμβάνεται και ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα ζητήσει να πάρει την πρώτη και τη δεύτερη στάση. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να βρεθούν και οι έξι στάσεις που αντιστοιχούν στα έξι συναισθήματα.

Εξελίξεις: Η δεύτερη φάση του παιχνιδιού συνίσταται στη δημιουργία μιας «ιστορίας» μέσα από μια ακολουθία των έξι στάσεων. Μπορείτε να φανταστείτε να έχετε έξι φωτογραφίες σε ένα άλμπουμ και να τακτοποιείτε αυτές τις φωτογραφίες τυχαία, χωρίς να σκεφτείτε πρώτα μια πιθανή ιστορία. Μόλις δημιουργηθεί η σειρά, οι παίκτες θα πρέπει να βρουν ένα κίνητρο για κάθε συναίσθημα και την τυχαία διαδοχή.



Co-funded by
the European Union

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



Η «ιστορία» που θα προκύψει μπορεί να είναι περίεργη και θα αποτελέσει ένα επιπλέον ερέθισμα για τον παίκτη να παρακινήσει τη διαδοχή των ανατροπών με τη δική του φαντασία. Το αποτέλεσμα μπορεί μερικές φορές να μοιάζει περισσότερο με όνειρο παρά με ρεαλιστική ιστορία. Το να αναγκαστείς να βρει κίνητρο για μια τυχαία δημιουργημένη ακολουθία διεγείρει τη φαντασία του παίκτη, μια φαντασίωση απαλλαγμένη από ορθολογική λογική.

Στη συνέχεια, μπορεί να ζητηθεί από τους παίκτες να δημιουργήσουν μια ακολουθία που ήδη σκέφτεται μια ιστορία να διηγηθεί, ακόμα καλύτερα αν είναι μια ανάμνηση μιας βιωμένης εμπειρίας.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί να προτείνει δύο διαφορετικούς τρόπους αναπαράστασης της ιστορίας μπροστά στους συμμαθητές:

1. να αναπαραστήσει την ιστορία ζώντας την στο παρόν και αντιδρώντας με στάσεις στα συναισθήματα, σαν τα γεγονότα να συνέβαιναν τη στιγμή. Σε αυτή την περίπτωση δεν είναι θέμα εξήγησης και αφήγησης της ιστορίας και του λόγου για τον οποίο αντιδρά κανείς με λόγια, αλλά αντίδρασης σε αυτό που «βλέπει» (δεν λέω «είδα ένα ποντίκι!», αλλά «Α! Ένα ποντίκι!").
2. να αφηγηθεί την ιστορία ως ένα γεγονός που συνέβη στο παρελθόν, χρησιμοποιώντας στάσεις για να ζωντανέψει τα συναισθήματα που ξαναζούν τη στιγμή. Η αντίδραση στο συναίσθημα έρχεται πριν από την περιγραφή του γεγονότος που το προκάλεσε: πρώτα παίρνω τη στάση του φόβου και μετά λέω «είδα ένα ποντίκι!».

Για να επιστήσει την προσοχή στην ακρίβεια των στάσεων, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί να ζητήσει από τους παίκτες να δείξουν τη σειρά με «ψυχρό» τρόπο, χωρίς κίνητρο.

Παραλλαγές:

- μπορεί να δημιουργηθεί μια χειρονομιακή ακολουθία με τις έξι στάσεις, χωρίς λεκτική αφήγηση. Η ακολουθία μπορεί να μεταφερθεί στο διάστημα ή να γίνει ενώ είναι ακόμα. Ο συμμετέχων μπορεί να επιλέξει μια μουσική για να εργαστεί.
- ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να φτάσουν στις στάσεις σε μία φορά (επομένως σε μία κίνηση) ή σε τέσσερις φορές (άρα σε τέσσερις κινήσεις), αρθρώνοντας τα διάφορα μέρη του σώματος.
- μπορεί να δημιουργηθεί μια «κωμική» ακολουθία: κάθε βήμα αντιστοιχεί σε μια στάση.

Παρατηρήσεις: είναι χρήσιμο να προηγηθεί το παιχνίδι με αναζήτηση για στάσεις ανοίγματος και κλεισίματος (βλ. επίσης το "Ανοιξε κλείσε" σεντόνι).



Co-funded by
the European Union

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



15. Εμπιστοσύνη

Στόχοι μάθησης:

- Να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και στους συντρόφους σας
- Μάθετε να αναστέλλετε την κρίση για το τι είναι ή τι κάνουν οι άλλοι

Υλικό: για το «Εμπιστεύομαι τυφλά» άσκηση: δεμένα μάτια ή κασκόλ για να καλύπτουν τα μάτια

Προϋπόθεση: Δημιουργία μιας ατμόσφαιρας στην οποία όλοι νιώθουν άνετα: αυτή είναι μια απαραίτητη προϋπόθεση για τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο να ρίξουν τα δικά τους αμυντικά «κέλυφα», υποκινούμενοι από φόβο, δυσπιστία και ντροπαλότητα, και να ανοιχτούν ο ένας στον άλλο.

Το εργαστήριο μικτού θεάτρου αντιπροσωπεύει μια πολύτιμη ευκαιρία για να μάθετε πώς να ακούτε, ένα γυμναστήριο στο οποίο να εκπαιδεύσετε ασταμάτητα - όλοι, συμπεριλαμβανομένων των αρχηγών εργαστηρίων - για να «αναστείλετε την κρίση», μια άσκηση που δεν είναι εύκολη και που δεν μπορεί να μαθευτεί μια για πάντα .

Μόνο σε αυτό το κλίμα εμπιστοσύνης οι άνθρωποι θα αρχίσουν να εκφράζουν ελεύθερα τα συναισθήματά τους και να δείχνουν τη δημιουργικότητά τους.

Υπάρχουν πολλές συγκεκριμένες ασκήσεις που βοηθούν στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης μεταξύ των παικτών. Μερικά από αυτά προσφέρονται εδώ.

"ΤΡΕΞΕ ΤΡΕΞΕ ΤΡΕΞΕ!"

Περιγραφή: Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου προσκαλεί έναν εθελοντή να πάει στην απέναντι πλευρά του δωματίου. Στη συνέχεια τον καλεί να τρέξει γρήγορα προς το μέρος του και να σταματήσει λίγο πριν τον αγγίξει. Είναι ωραίο να τελειώνεις την άσκηση με μια αγκαλιά.

Παραλαγή: Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί τον εθελοντή να τρέξει προς το μέρος του και να σταματήσει μόνο στο «Στάση!» του.

Ο μάεστρος μπορούσε επίσης να συναντήσει πάντα τον εθελοντή για να κάνει το παιχνίδι ακόμα πιο συναρπαστικό.

Ανάπτυξη: Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου ζητά από τον εθελοντή να περπατήσει προς το μέρος του με κλειστά μάτια και να σταματήσει μόνο στο «Στάση!» του.

Στη συνέχεια, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου ζητά από τον εθελοντή να κάνει το ίδιο, αλλά τρέχοντας.



Co-funded by
the European Union

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



Με κλειστά μάτια, η αντίληψη του χώρου αλλάζει σημαντικά και είναι ενδιαφέρον για τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν αυτή την εμπειρία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ Μερικοί τύποι θα σταθούν στο δρόμο για να παρέμβουν στο (συχνό) γεγονός ενός μη ευθύς περπάτημα ή τρέξιμο. Κατά τη διάρκεια περιπάτους και τρεξίματος με κλειστά μάτια, είναι σημαντικό τα άλλα άτομα που βοηθούν να μην κάνουν θόρυβο.

«Εμπιστεύομαι τυφλά»

Περιγραφή: Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου προσκαλεί έναν εθελοντή να καλύψει τα μάτια του με δεμένα μάτια. Τον πιάνει από το χέρι και τον παίρνει μαζί του περπατώντας αργά στο χώρο. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι ο εθελοντής να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και να απολαύσει την καθοδήγηση. επομένως ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα πρέπει να μετρηθεί με την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα του εθελοντή, προσέχοντας να μην τον αναγκάσει. Μόλις ο εθελοντής αποκτήσει αυτοπεποίθηση, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί να αρχίσει να επιταχύνει το ρυθμό, μέχρι να κάνει σύντομα τζόκινγκ. Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα προσκαλέσει τον εθελοντή να ταξιδέψει με τη φαντασία, να φαντάζεται μέρη και καταστάσεις στις οποίες περπατά. Η ήσυχη μουσική στο παρασκήνιο μπορεί να βοηθήσει.

Μόλις τελειώσει το παιχνίδι, ο αρχηγός του εργαστηρίου και ο εθελοντής θα αλλάξουν ρόλους: ο αρχηγός του εργαστηρίου θα δέσει τα μάτια του και θα αφήσει τον εαυτό του να καθοδηγηθεί από τον εθελοντή. Πριν ξεκινήσει ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα υπενθυμίσει στον εθελοντή τον στόχο του παιχνιδιού και θα δώσει ιδιαίτερη προσοχή όταν αλλάζει κατεύθυνση.

Η αντιστροφή ρόλων είναι σημαντική γιατί βάζει τον επικεφαλής του εργαστηρίου στο ίδιο επίπεδο με τους συμμετέχοντες και δείχνει ότι τους εμπιστεύεται.

Αφού προβληθεί το παιχνίδι, πολλά ζευγάρια μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα, ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο.

Όταν ξεπεραστούν οι πρώτοι φόβοι, ο μάεστρος μπορεί να προσκαλέσει τους συμμετέχοντες που οδηγούν να ανταλλάξουν τους συντρόφους με δεμένα μάτια, οι οποίοι επομένως θα πρέπει να εμπιστευτούν έναν «άγνωστο».

Τέλος, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα ζητήσει να αντιστρέψουν τους ρόλους μεταξύ με δεμένα μάτια και οδηγούς.

Ανάπτυξη:

"Φύλακας άγγελος"

Ο οδηγός ελευθερώνει το χέρι του συντρόφου του με δεμένα τα μάτια, παραμένοντας κοντά του και προστατεύοντάς τον από πιθανούς κινδύνους, σαν «φύλακας άγγελος».



Co-funded by
the European Union

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



Σε μια περαιτέρω εξέλιξη του παιχνιδιού, ο παίκτης με δεμένα μάτια είναι μόνος στη μέση του χώρου και κινείται ελεύθερα, έχοντας επίσης τη δυνατότητα να «ρискάρει» περισσότερο στις κινήσεις του, γνωρίζοντας ότι έχει αρκετούς «φύλακες άγγελους» κατανομημένους σε όλο τον χώρο, έτοιμους να παρέμβει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ Κατά τη διάρκεια αυτών των αγώνων "στο σκοτάδι" (για άτομα με δεμένα μάτια) είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες που βοηθούν να μην κάνουν θόρυβο.

"Στον κύκλο"

Μερικοί συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν σφιχτό κύκλο ενώ στέκονται, στραμμένοι προς το κέντρο. Ένας από αυτούς («Α») πηγαίνει στο κέντρο του κύκλου, κλείνει τα μάτια του και προσπαθεί να χαλαρώσει αναπνέοντας ήρεμα.

Οι συμμετέχοντες τριγύρω έβαλαν τους εαυτούς τους σε θέση να μπορούν να υποδεχτούν και να στηρίξουν το σώμα του «Α»: το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, τα χέρια λυγισμένα με τα χέρια μπροστά από το στήθος.

Το «Α» αρχίζει να αιωρείται προς τα εμπρός, προς τα πίσω, στα πλάγια, με όλο και πιο πλατιές κινήσεις, μέχρι να συναντήσει τα χέρια των συντρόφων που σχηματίζουν τον κύκλο, που θα τον υποδεχτούν απαλά και μετά θα τον σπρώξουν απαλά προς άλλη κατεύθυνση. Είναι σημαντικό τα άτομα που σχηματίζουν τον κύκλο να είναι πάντα σε εγρήγορση για να μην επέμβουν με απότομες αντιδράσεις που θα μπορούσαν να ενοχλήσουν τον «Α». Στόχος είναι ο «Α» να αποκτά όλο και μεγαλύτερη εμπιστοσύνη σε αυτά και επομένως να ανακαλύψει την ευχαρίστηση να «αφήνει τον εαυτό του να φύγει», ακουμπώντας πάνω τους.

Στην αρχή του παιχνιδιού τα χέρια θα έρθουν σύντομα να υποδεχθούν και να στηρίξουν το σώμα της «Α». Στη συνέχεια, θα φτάσουν αργότερα, αφήνοντας περισσότερη ελευθερία στον «Α» να κινηθεί.

Κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού, τα άτομα που σχηματίζουν τον κύκλο θα μπορούν να υποδεχθούν το σώμα του "Α" και σε άλλα μέρη του σώματος, επεκτείνοντας τη βάση στήριξης για παράδειγμα στα χέρια, στα πόδια, στη μία πλευρά, δημιουργώντας παύσεις πριν το σπρώξετε περαιτέρω, πάλι προς την κατεύθυνση άλλων συντρόφων. Σε αυτές τις παύσεις (που είναι σαν «εικόνες»), ο «Α» θα προσπαθήσει να καταλείψει το βάρος του σε ολόκληρη τη βάση στήριξης που του προσφέρεται.

Μια άλλη πιθανή εξέλιξη συνίσταται στο να καλωσορίσουμε το «Α» όχι πλέον με τα χέρια, αλλά με άλλα μέρη του σώματος, για παράδειγμα προσφέροντας ένα πλάι ή την πλάτη ως υποστήριξη.

Μια ήσυχη μουσική μπορεί να συνοδεύσει την άσκηση. Μια άλλη πιθανότητα είναι η ομάδα να τραγουδήσει ένα τραγούδι μαζί.

"Καρφίτσα"



**Co-funded by
the European Union**

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



Τρεις συμμετέχοντες όρθιοι: το "Α" βρίσκεται μεταξύ του "Β" μπροστά και του "C" πίσω.

Τα «Β» και «Γ» στέκονται με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, τα χέρια λυγισμένα με τα χέρια μπροστά από το στήθος.

Ο «Γ» σπρώχνει τον «Α» που κρατώντας τον εαυτό του ίσιο και με τα πόδια στο έδαφος, γέρνει μπροστά. Ο «Β» υποστηρίζει τον «Α» με τα χέρια του και μετά τον σπρώχνει προς τα πίσω όπου ο «Α» (χωρίς να λυγίσει!) θα συναντήσει τη «διάσωση» του «Γ». Και ούτω καθεξής... Το «Β» και το «Γ» υποδέχονται απαλά το σώμα του «Α» μειώνοντας το βάρος του και μετά το σπρώχνουν απαλά προς τον αντίθετο σύντροφο. Με αυτόν τον τρόπο κερδίζουν την εμπιστοσύνη του «Α», ο οποίος πρέπει να αισθάνεται όλο και πιο άνετα και να απολαμβάνει αυτό το παιχνίδι. Γι' αυτό στην αρχή τα κράτημα θα γίνουν σχεδόν αμέσως, και σταδιακά μπορούν να γίνουν αργότερα και αργότερα, αυξάνοντας τον χώρο της κίνησης του «Α».

Μόλις εξοικειωθεί με τους συμπαίκτες του, ο «Α» θα μπορεί να παίζει με κλειστά μάτια.

Είναι σημαντικό το «Α» να διατηρεί πάντα ευθεία στάση, χωρίς να σκύβει.

Σημείωση Στην αρχή είναι προτιμότερο να κάνετε την άσκηση σε ένα σκληρό ταπί γυμναστικής.

Ανάπτυξη κλόουν

Στο κρεσέντο του παιχνιδιού, ο «Α», πηγαίνοντας προς τα πίσω, ανοίγει τα χέρια του. Ο «Γ» παίρνει τον «Α» κάτω από τις μασχάλες που σκύβει και φτάνει καθισμένος στο έδαφος.

“Διασχίζοντας την καρέκλα”

Είναι ένα παιχνίδι για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης.

Μια στιβαρή καρέκλα: είναι θέμα να σταυρώσεις την καρέκλα «περπατώντας» πάνω της.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου δείχνει πώς να το κάνει: Τοποθετώ το αριστερό μου πόδι στο κάθισμα και μετά το δεξί μου πόδι στο επάνω μέρος της πλάτης. Κουβαλάω το βάρος στο δεξί πόδι αντισταθμίζοντας με το αριστερό. Σε ένα παιχνίδι ισορροπίας, προσγειώνομαι στο δεξί πόδι χωρίς να έχω εγκαταλείψει το στήριγμα στην πλάτη. Κάνω ένα βήμα με το αριστερό μου πόδι και συνεχίζω να περπατάω.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί έναν εθελοντή να εκτελέσει την άσκηση, κρατώντας τον από το χέρι.

Μόλις το μάθει καλά, το επαναλαμβάνει μόνος του, ξεκινώντας μακριά από την καρέκλα και σταυρώνοντάς το χωρίς να χάσει το ρυθμό της βόλτας.



**Co-funded by
the European Union**

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



Είναι ένα μικρό «κόλπο» που δίνει στους συμμετέχοντες μεγάλη ικανοποίηση, και είναι πολύ πιο εύκολο να γίνει από ό,τι φαίνεται.

Προφανώς είναι επίσης μια εξαιρετική άσκηση για την αίσθηση της ισορροπίας και για τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

16. Μάθημα γλώσσας

Στόχοι μάθησης:

- Ευαισθητοποίηση της απτικής
- Συγκέντρωση στον ήχο των λέξεων
- Σχέση/επαφή

Υλικά: Μουσικές

Προϋπόθεση:

Όταν το δέρμα μου αγγίζει το δέρμα κάποιου άλλου, το δέρμα του αγγίζει το δικό μου. Το να αγγίζεις σημαίνει επίσης να αφήνεις τον εαυτό σου να σε αγγίζουν. Είναι μια ενέργεια που μπορεί να είναι μόνο αμφίδρομη και ως εκ τούτου απαιτεί από τους παίκτες να είναι ανοιχτοί, να έχουν εμπιστοσύνη και να είναι πρόθυμοι να συναντηθούν.

Η σωματική επαφή διασχίζει την οικειότητα των ανθρώπων και βιώνεται διαφορετικά από τον καθένα, επηρεάζεται επίσης από τη διαφορετική πολιτιστική εκπαίδευση που έχει λάβει, και ο υπεύθυνος του εργαστηρίου πρέπει να το λάβει αυτό υπόψη. Από την άλλη πλευρά, ακριβώς χάρη σε αυτά τα παιχνίδια -ίσως και με την αποδοχή της εμπειρίας μιας αρχικής κατάστασης δυσφορίας- σπάνε τα εμπόδια και δημιουργούνται ισχυρές σχέσεις, ανακαλύπτοντας ότι ο φόβος και η ευθραυστότητα του ατόμου πιθανότατα μοιάζουν με αυτά του συντρόφου. παίζεται.

Τα μικρά παιδιά αναζητούν τη σωματική επαφή μεταξύ τους, αλλά στη συνέχεια, καθώς μεγαλώνουν, με την εκπαίδευση, οι επαφές μειώνονται, παραμένοντας περιορισμένες σε κοινωνικά καθορισμένες καταστάσεις. Στο θεατρικό εργαστήρι μας προσφέρεται η ευκαιρία να «γίνουμε ξανά παιδιά» και να παίξουμε και μέσα από την επαφή με τους άλλους, ανακαλύπτοντας ξανά την ευχαρίστησή της, ειδικά μετά τη μακρά και επίπονη περίοδο «διαπροσωπικής αποστασιοποίησης» λόγω της πανδημίας.

Περιγραφή:

Παίζεται σε ζευγάρια. Το παιχνίδι συνίσταται στο να διδάξετε στον σύντροφό σας τα ονόματα των μερών του σώματος στη δική σας γλώσσα: για αυτό το λόγο το παιχνίδι θα είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον εάν διεξάγεται μεταξύ δύο ατόμων που μπορούν να μιλήσουν το καθένα μια γλώσσα (ή μια διάλεκτο) που ο σύντροφός σας δεν γνωρίζει.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου ("A") προσκαλεί έναν εθελοντή ("B") να παίξουν το παιχνίδι μαζί και έτσι να το εξηγήσουν σε όλους.

Ο «Α» προσκαλεί τον «Β» να κλείσει τα μάτια του ώστε να συγκεντρωθεί περισσότερο στην αίσθηση της αφής και να αναπτύξει μεγαλύτερη ευαισθησία αφής.



Co-funded by
the European Union

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



Ο «Α» παίρνει το αριστερό χέρι του «Β» με το δεξί του χέρι.

Ο "Α" φέρνει το αριστερό χέρι του "Β" για να αγγίξει ένα μέρος του σώματός του, για παράδειγμα το μάγουλό του, και χαϊδεύοντάς το με το χέρι του "Β", το ονομάζει στη δική του γλώσσα (για παράδειγμα, στα γαλλικά θα πει: "joue").

Στην προφορά της λέξης, το «Α» θα συγκεντρωθεί και θα είναι μια ευκαιρία να ξαναβρεί την ομορφιά και τη «μοναδικότητα» του.

Ο "Α" επαναλαμβάνει τη δράση και ο "Β" θα προσπαθήσει να επαναλάβει τη λέξη ("joue") σε εκείνη την άγνωστη σε αυτόν γλώσσα μέχρι να μπορέσει και αυτός να την "απολαύσει", με τη βοήθεια του "Α". Τελικά, αυτό που μας ενδιαφέρει δεν είναι η σωστή προφορά μιας λέξης, αλλά η αντίληψη του αισθησιασμού που εκφράζει αυτή η λέξη μαζί με τη δράση του αγγίγματος.

Στη συνέχεια, ο "Α" θα φέρει το χέρι του "Β" σε ένα άλλο σημείο του σώματός του, για παράδειγμα τα μαλλιά, και, χαϊδεύοντάς το με το χέρι του "Β", θα το ονομάσει στη δική του γλώσσα (για παράδειγμα, στα γαλλικά "cheveux ") και "Β" θα προσπαθήσουν να επαναλάβουν τη λέξη ("cheveux").

Στη συνέχεια οι ρόλοι θα αντιστραφούν και ο «Β» θα διδάξει τον «Α» (ο οποίος ομοίως θα έχει τα μάτια του κλειστά).

Μετά το σύντομο παράδειγμα, ο επικεφαλής του εργαστηρίου θα προσκαλέσει τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια, ελπίζουμε μεταξύ ατόμων που δεν γνωρίζουν ο ένας τη γλώσσα του άλλου.

Το παιχνίδι μπορεί να συνεχιστεί με τον ίδιο τρόπο με διάφορα σημεία του σώματος.

Παρατηρήσεις:

Προφανώς το παιχνίδι δεν αποτελείται από ένα πραγματικό «μάθημα γλώσσας», αλλά προσφέρει ένα πρόσχημα για να βάλεις τους παίκτες «σε επικοινωνία» μέσω άγνωστων λέξεων, οι οποίες αποκτούν νόημα μόνο με την αφή, των οποίων η ευαισθησία αυξάνεται με το άγγιγμα με κλειστά μάτια.

Το να ονοματίζει κανείς τα μέρη του σώματος στη «μητρική» του γλώσσα και να προσπαθεί να μεταδώσει στον σύντροφό του μέσω του ήχου «αυτόν» τη βαθιά σημασία αυτής της λέξης (στην οποία ίσως και αυτός μόλις τώρα δίνει τόση προσοχή) είναι επίσης σημαντικό και σημαντικό. υποκρίνομαι. Και αυτό ισχύει ιδιαίτερα για όσους αναγκάζονται να επικοινωνούν καθημερινά σε μια ξένη γλώσσα και ακόμη περισσότερο για όσους προέρχονται από κοινότητες των οποίων η γλώσσα έχει «κλαπεί» (ανάγοντας τη σε «διάλεκτο») και έχει επιβληθεί μια ξένη γλώσσα. (αποικιακός).

Μια «απαίτηση» η οποία όμως συντελείται σε μια πράξη ανταλλαγής, ως αμοιβαίο δώρο με τον άλλον.

17. Πρώτη παρουσίαση

Στόχοι μάθησης:

- Ζήστε την ευχαρίστηση του "να είστε στη σκηνή"
- Εκπαιδεύστε τη σκηνική ευαισθητοποίηση



Co-funded by
the European Union

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



- Μαθαίνοντας να ακούτε και να κοιτάτε τον άλλον χωρίς κρίση («αναστολή κρίσης»)

Υλικό:

- σκηνές (ή αντικείμενα που μπορούν να εκτελέσουν αυτήν τη λειτουργία)
- μουσική (προαιρετικά)

Περιγραφή:

Κάθε συμμετέχων συστήνεται στους συντρόφους του «θεατές» λέγοντάς τους όνομα, γεωγραφική καταγωγή και κάνοντας μια προσωπική χειρονομία (σαν δώρο στους συντρόφους του).

Κατά την παρουσίαση του εαυτού τους, οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν τη δική τους γλώσσα.

Είναι σημαντικό να υπάρχει κάτι που λειτουργεί ως παρασκήνιο και οριοθετεί το χώρο μεταξύ ενός «έξω» (ιδιωτικός χώρος) και ενός «μέσα» (δημόσιος χώρος): «μπαίνοντας στη σκηνή» πρέπει να έχω επίγνωση του τι κάνω.

Μερικοί «κανόνες του παιχνιδιού» που μπορεί να προτείνει σταδιακά ο μάστρος, φροντίζοντας να μην εμποδίσει τον πρωταγωνιστή, αλλά μάλλον να τους προτείνει ως «στήριγμα»:

- Μπαίνω πίσω από ένα παρασκήνιο, σταματάω και κοιτάζω τους συναδέλφους μου θεατές.
- Προχωρώ χωρίς να χάνω την οπτική επαφή και βήμα μετά βήμα νιώθω την ευχαρίστηση να βρίσκομαι στη σκηνή μεγαλώνοντας.
- Σταματώ εκεί που νιώθω ισορροπία με τους θεατές (ούτε πολύ κοντά ούτε πολύ μακριά), έτσι ώστε όλοι να είναι μέσα στο οπτικό μου πεδίο.
- Λέω όνομα και καταγωγή και μετά κάνω την προσωπική χειρονομία. ή το αντίστροφο, πρώτα κάνω τη χειρονομία και μετά συστήνομαι: το σημαντικό είναι «να κάνεις ένα πράγμα τη φορά».
- Όταν τελειώσω, φεύγω από εκεί που μπήκα.

18. «Σερβιτόρος»

Στόχοι μάθησης:

- Εκπαιδεύστε τον συντονισμό και την άρθρωση του σώματος
- Εκπαιδεύστε τη φαντασία
- Εκπαιδεύστε την ακρίβεια και τη ρευστότητα των κινήσεων

Υλικό: ΜΟΥΣΙΚΗ



Co-funded by
the European Union

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



Περιγραφή: Μια απλή άσκηση με πολλές πιθανές εξελίξεις. Είναι να φαντάζεσαι ότι κουβαλάς στην παλάμη σου ένα πιάτο ζεστή σούπα, από το οποίο δεν πρέπει να πέσει ούτε μια σταγόνα. Το πιάτο εμφανίζεται με τον βραχίονα τεντωμένο προς τα εμπρός. λυγίζοντας τον αγκώνα και περιστρέφοντας τον καρπό, το χέρι περνά κάτω από τη μασχάλη, για να σηκωθεί στη συνέχεια και να περάσει πάνω από το κεφάλι και μετά να κατέβει στην αρχική θέση. Στην αρχή είναι σημαντικό να κοιτάτε πάντα «την κατσαρόλα» και να ελέγχετε ότι δεν αναποδογυρίζει. Επαναλαμβάνεται προς την αντίστροφη κατεύθυνση, μετά με το άλλο χέρι και τέλος και με τα δύο χέρια. Αρχικά θα γίνει όρθιος, αλλά στη συνέχεια μπορεί να γίνει περπατώντας και, με μουσική, να δημιουργήσετε τον δικό σας «χορό του σερβιτόρου». Μπορείτε να διαφοροποιήσετε, κρατώντας το χέρι ακίνητο («σταθερό σημείο») και κάνοντας το σώμα να ενεργεί, παίζοντας με αναρτήσεις,

Παρατηρήσεις: Ξεκινώντας από μια καθαρά σωματική άσκηση για άρθρωση και συντονισμό, προχωράμε στο παιχνίδι και μετά στη δυνατότητα του αυτοσχεδιασμού.

19. Το χαστούκι του κλόουν

Στόχοι μάθησης:

- Εμπιστευτείτε τον σύντροφό σας
- Εκπαιδεύστε την ακρίβεια της χειρονομίας
- Εκπαιδεύστε τον ρυθμό
- Εκπαιδεύστε τον συντονισμό της κίνησης μεμονωμένα και με έναν συνεργάτη

Υλικά: /

Περιγραφή: Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου προσκαλεί έναν εθελοντή. Στέκονται ο ένας απέναντι στον άλλο στο μήκος του χεριού, και οι δύο με το αριστερό πόδι προς τα εμπρός. Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου ζητά από τον εθελοντή να παραμείνει ακίνητος όσο αυτός κάνει την ενέργεια του χαστουκιού (εμπιστοσύνη!).

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου

1. για να δώσει στον εαυτό του δύναμη και κουράγιο, εισπνέει (βλ. φύλλο "Αναπνοή") σηκώνοντας το δεξί χέρι.
2. σε υψηλή άπνοια χαστουκίζει το μάγουλο του εθελοντή, χωρίς να τον αγγίξει.
3. εκπνέοντας (ικανοποιημένος!), επαναφέρει το χέρι του προς τα κάτω.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί τώρα τον εθελοντή να «του δώσει ένα χαστούκι». Όταν το χέρι του εθελοντή φτάσει στο μάγουλο του αρχηγού του εργαστηρίου, ο τελευταίος 1) θα χτυπήσει τα χέρια του για να προσομοιώσει τον ήχο του χαστούκι και μετά 2) θα τραντάξει το κεφάλι του προς τα δεξιά. Για να γίνει πιο πιθανό το χαστούκι, ο θόρυβος των χεριών και η κίνηση του κεφαλιού δεν θα είναι ταυτόχρονα, αλλά σε γρήγορη διαδοχή (πρώτα ο θόρυβος και μετά η κίνηση).



Co-funded by
the European Union

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



Για να μάθετε καλά το παιχνίδι, θα χρειαστεί να προχωρήσετε σταδιακά. Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου καλεί τους συμμετέχοντες να τακτοποιηθούν σε ζευγάρια ο ένας απέναντι στον άλλο:

- 1) Το «Α» χαστουκίζει, προσέχοντας να σταματήσει το χέρι πριν αγγίξει το μάγουλο του συντρόφου και το «Β» θα παραμείνει χαρτικά. Αφού μάθουν και οι δύο την άσκηση, οι ρόλοι αντιστρέφονται.
 - 2) Κάθε παίκτης εξασκείται μόνος του στο να χτυπάει τα χέρια του και, διαδοχικά, να κινεί το κεφάλι του.
 - 3) Σε ζευγάρια παίζεται όλο το παιχνίδι. Μόλις μαθευτεί, τα μέρη αντιστρέφονται.
 - 4) Σε ζευγάρια εξασκούνται στο «χαστούκι» ο ένας στον άλλον, σε όλο και πιο γρήγορο «μπρος πίσω», διατηρώντας πάντα τους «κανόνες του παιχνιδιού».
- Το παιχνίδι του χαστούκι είναι μια εξαιρετική προπόνηση όσον αφορά την εμπιστοσύνη, τον ρυθμό και τον συντονισμό των κινήσεων (τόσο ατομικά όσο και σε ζευγάρια).

Ανάπτυξη: Ο μάστρος ζητά από τα ζευγάρια να δημιουργήσουν ένα «πριν και μετά» στην άσκηση, ώστε να το μετατρέψουν σε μια σύντομη σκηνή για να το δείξουν στους συμμαθητές τους.

Ζήτημα είναι να βρεθεί πρόσχημα που να δικαιολογεί το χαστούκι και μετά την εξέλιξη του μπρος πίσω, να βρεθεί ένα συμπέρασμα, που ίσως ξαφνιάζει τους θεατές γιατί είναι απρόσμενο.

Για να γίνει το παιχνίδι πιο ζωντανό και συναρπαστικό, ο αρχηγός του εργαστηρίου θα προτείνει στους παίκτες να κάνουν παύσεις μεταξύ του ενός χαστούκι και του άλλου, κατά τη διάρκεια των οποίων μπορούν να παρακολουθούν τους θεατές. Οι παύσεις θα γίνονται σταδιακά όλο και πιο σύντομες, δημιουργώντας ένα κρεσέντο στον ρυθμό της σκηνής.

Κουίζ παρατήρησης: Δέχομαι ένα χαστούκι και δείχνω δύο διαφορετικές αντιδράσεις, κρατώντας το πρόσωπό μου ανέκφραστο.

"ΕΝΑ" 1) Χτυπάω τα χέρια μου για να προσομοιώσω τον ήχο ενός χαστούκι.

1. Τραντάζω το κεφάλι μου προς τη μία πλευρά.
2. Φέρνω ένα χέρι για να αγγίξω το προσβεβλημένο μάγουλο.
3. Φέρνω το κεφάλι πίσω στο κέντρο.
4. Κατεβάζω το χέρι μου.

"ΣΙ" 1) Χτυπάω τα χέρια μου για να προσομοιώσω τον ήχο ενός χαστούκι.

1. Τραντάζω το κεφάλι μου προς τη μία πλευρά.
2. Φέρνω το κεφάλι πίσω στο κέντρο.
3. Φέρνω ένα χέρι για να αγγίξω το προσβεβλημένο μάγουλο.
4. Κατεβάζω το χέρι μου.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να βρουν τη διαφορά μεταξύ των δύο ακολουθιών κίνησης και στη συνέχεια να πουν εάν οι δύο αντιδράσεις έχουν διαφορετικό κίνητρο.



Co-funded by
the European Union

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



Συχνά οι συμμετέχοντες αισθάνονται τη διαφορά στο νόημα χωρίς να παρατηρούν τη διαφορά στη σειρά!

Στην περίπτωση «Α» η πρώτη αντίδραση είναι να φέρεις το χέρι στο μάγουλο γιατί πονάει: σωματικός πόνος.

Στην περίπτωση «Β» η πρώτη αντίδραση είναι να φέρω το κεφάλι μου πίσω στο κέντρο για να κοιτάξω όποιον με χαστούκισε, και μετά φέρνω το χέρι μου στο μάγουλό μου (σχεδόν αυτόματα): εσωτερικός πόνος.

20. Πινγκ-πονγκ

Στόχοι μάθησης:

- Αυτοσχεδιάστε έναν διάλογο βασισμένο σε λέξεις με έναν σύντροφο
- Ξεπεράστε τον φόβο της κρίσης και την αυτοδικία μέσα από δημιουργικό παιχνίδι με τον σύντροφό σας

Υλικά: Μπουφάν, φούστες και κάποια αξεσουάρ (τσάντες, καπέλα) μπορούν να βοηθήσουν.

Οι κανόνες του παιχνιδιού:

Οι «κανόνες του παιχνιδιού» είναι πολύ απλοί.

- 1) Ο διάλογος είναι σαν ένα παιχνίδι πινγκ πονγκ, όπου η μπάλα είναι η γραμμή και δεν πρέπει να πέσει στη σιωπή
- 2) Οι γραμμές πρέπει να είναι σύντομες (το πολύ 4 λέξεις!)
- 3) Μιλήστε δυνατά και με ένταση
- 4) Αφήστε το θέμα (απλό!) να προκύψει από τον διάλογο και μόλις βρεθεί, κρατήστε το
- 5) Μη ρωτάς «γιατί;»: βάζει τον σύντροφό σου σε δύσκολη θέση (παίζετε μαζί για να μην «πέσει η μπάλα»)
- 6) Μην απαντάς «Όχι»: είναι σαν να κλείνεις μια πόρτα. Ο διάλογος συνεχίζεται πιο εύκολα αν απαντήσετε "Ναι!"
- 7) Διάλογος «χωρίς σκέψη», αλλά «αντιδρώντας» αμέσως.
- 8) Βρες ένα συμπέρασμα.

Περιγραφή:

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου προσκαλεί δύο εθελοντές: φανταστείτε ότι βρίσκεστε στο ρινγκ ενός παλιού μικρού τσίρκου χωρίς ενίσχυση. Είστε πολύ μακριά, στην άκρη της πίστας. Υπάρχει σύγχυση και θόρυβος στις σκάλες. Αυτοσχεδιάστε έναν διάλογο με σεβασμό στους «κανόνες του παιχνιδιού».

Εάν οι δύο παίκτες δεν διατηρούν υψηλό επίπεδο έντασης και φωνής, ο αρχηγός του εργαστηρίου μπορεί να ζητήσει από τους θεατές να κάνουν θόρυβο μέχρι να φτάσουν οι δύο στο «σωστό» επίπεδο.

Κατά τη διάρκεια του διαλόγου, χωρίς να διακόπτεται ο ρυθμός, ο αρχηγός του εργαστηρίου μπορεί να ζητήσει από τους παίκτες να οργανώσουν έναν τρόπο συνάντησης και έτσι, και πάλι χάρη στον αυτοσχέδιο διάλογο, οι δύο παίκτες θα βρεθούν κοντά. Ακόμη και όταν είναι κοντά μεταξύ τους θα πρέπει να διατηρούν το



Co-funded by
the European Union

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



ίδιο υψηλό επίπεδο τάσης και όγκου. Χωρίς να διακόψει τον διάλογο, ο αρχηγός του εργαστηρίου θα ζητήσει από τους παίκτες να σταθούν δίπλα-δίπλα, απέναντι από τους θεατές και έτσι να συνεχίσουν τον αυτοσχέδιο διάλογο. Το παιχνίδι του «Πινγκ-πονγκ» σου επιτρέπει να αυτοσχεδιάσεις επί σκηνής, λέγοντας εκ των προτέρων και «οργανώνοντας» επί σκηνής τι πρόκειται να κάνεις. Όπως πάντα, οι παίκτες θα πρέπει να βρουν ένα συμπέρασμα για να βγουν από τη σκηνή.

Ο αρχηγός του εργαστηρίου μπορεί να ζητήσει από δύο άλλους παίκτες να αρχίσουν να στέκονται, καθώς και από μακριά, ακόμη και πλάτη με πλάτη, έτσι ώστε οι δυο τους να μην βλέπονται αρχικά και να ακούνε μόνο τις φωνές, θα υπάρχει το θέμα της ανακάλυψης και της συνάντησης.

Ο διάλογος σε κάθε ζευγάρι θα γεννηθεί και θα εξελιχθεί χωρίς προηγούμενη συμφωνία. Μπορεί να λάβει χώρα χρησιμοποιώντας το «παρόν» ή το «παραελθόν» ή το «μέλλον», δίνοντας αφορμή για αφάνταστους ρόλους, ιστορίες και οράματα (αναστρέψιμα σε κάθε γραμμή!).

Μετά από μερικά παραδείγματα, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί να ζητήσει από όλους να σχηματίσουν ζευγάρια, με συνεργάτες αρκετά μακριά μεταξύ τους και να παίξουν όλοι ταυτόχρονα. Η γενική σύγχυση θα είναι μεγάλη, αλλά οι παίκτες θα έχουν ένα επιπλέον ερέθισμα για να αναζητήσουν επικοινωνία με τον σύντροφό τους! Η διατήρηση του ρυθμού, της έντασης και του όγκου σε υψηλά επίπεδα βοηθά τους παίκτες (ειδικά τους πιο «ντροπαλούς») να μην σκέφτονται πολύ, διεγείροντας μια πιο ελεύθερη και λιγότερο εξαρτημένη φαντασία από την καθημερινή πραγματικότητα.

Στη συνέχεια, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα προσκαλέσει τα μεμονωμένα ζευγάρια να αυτοσχεδιάσουν μπροστά στους συντρόφους τους: θα ξεκινήσουν από αυτό που έκαναν όταν έπαιζαν όλοι μαζί χωρίς θεατές, αλλά χωρίς να αισθάνονται περιορισμένοι και πάντα αυτοσχεδιάζοντας.

(Το παιχνίδι καταλαμβάνει μια άσκηση που προτείνει ο Pierre Byland για τη μελέτη του κλόουν).

21. Ο εκπαιδευμένος ψύλλος

Στόχοι μάθησης:

- Αναζητήστε ένταση στον αυτοσχεδιασμό
- Αναζητήστε ακρίβεια και προσοχή
- Εκπαιδεύστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητα
- Ζήστε την ευχαρίστηση να βρίσκεστε με το κοινό, δουλεύοντας πάνω στις ανασφάλειές σας

Υλικά: ΜΟΥΣΙΚΗ

Περιγραφή:



Co-funded by
the European Union

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



Το παιχνίδι θυμίζει έναν «αριθμό» του τσίρκου και δείχνει να είναι χρήσιμο και διασκεδαστικό από πολλές απόψεις. Έχουμε εκπαιδεύσει έναν ψύλλο να κάνει αυτό που του παραγγέλνουμε.

Ο ψύλλος είναι τόσο μικρός που ο θεατής δεν μπορεί να δει αν ο ψύλλος είναι πραγματικά εκεί ή όχι: ο εκπαιδευτής θα τον κάνει να τον δει μέσα από τα μάτια του!

Βασική άσκηση.

Ο προπονητής τοποθετεί τον εαυτό του σε στάση στήριξης: πόδια ανοιχτά ελαφρώς λυγισμένα, πλάτη ίσια, χέρια απαλά προς τα εμπρός (σαν να ακουμπούσαν σε πάγκο), γροθιές κλειστές, το πίσω μέρος των χεριών προς τα πάνω.

Με τα δάχτυλα του δεξιού του χεριού παίρνει τον ψύλλο (από όπου θέλει) και τον τοποθετεί στο πίσω μέρος του αριστερού του χεριού. Κοιτάζοντας τους θεατές, ανακοινώνει ότι ο ψύλλος θα πηδήξει στο πίσω μέρος του δεξιού χεριού του. Κοιτάζει τον ψύλλο στο αριστερό χέρι και κάνει μια μικρή κίνηση με τον καρπό του για να κάνει τον ψύλλο να πηδήξει. Ακολουθεί το πέταγμα του ψύλλου με τα μάτια του μέχρι να προσγειωθεί στο πίσω μέρος του δεξιού του χεριού. "Et voilà!" Κοιτάζει τους θεατές ικανοποιημένος και ανακοινώνει την επόμενη παράσταση: «η τούμπα!». Δίνει ένα μικρό χτύπημα με τον δεξιό καρπό του και παρακολουθεί με τα μάτια την εξέλιξη του ψύλλου στον αέρα μέχρι να προσγειωθεί στο πίσω μέρος του αριστερού χεριού. Κοιτάζει τους θεατές ικανοποιημένος και με το δεξί του χέρι δείχνει τον ψύλλο.

Για να λειτουργήσει το παιχνίδι είναι απαραίτητο να «δώσουμε ουσία στη φαντασία». Πως? Ακολουθώντας σχολαστικά με τα μάτια (και βλέποντας!) τον ψύλλο. Εάν ο εκπαιδευτής δεν δει τον ψύλλο του, δεν μπορεί να περιμένει να τον δουν οι θεατές. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο για να προσελκύσει τους θεατές είναι η παρακολούθηση τους, ιδιαίτερα στην αρχή που ανακοινώνει την παράσταση και αμέσως μετά το τέλος της παράστασης. Τα θέματα της εκδήλωσης είναι τρία: εκπαιδευτής, ψύλλος και κοινό.

Ανάπτυξη:

Μόλις γίνει αυτή η βασική άσκηση και επαναληφθεί όλοι μαζί, μπορεί να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να την εξελίξουν σε ένα πραγματικό «κωμικό τσίρκο».

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου θα σας εξηγήσει ότι δεν είναι τόσο σημαντικό τι κάνετε, αλλά μάλλον το «πώς».

Μπουφάν, φούστες και κάποια αξεσουάρ (τσάντες, καπέλα) μπορούν να βοηθήσουν.

Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί να προτείνει το ακόλουθο «σχήμα παιχνιδιού» για να διευκολύνει τη δημιουργία του αριθμού:

- 1) "Είσοδος" με παρουσίαση με επινοημένο όνομα και προσωπικό χαιρετισμό
- 2) Παρουσίαση του ψύλλου (ή ψύλλων) με το όνομα
- 3) Σύντομη ανακοίνωση της παράστασης (να θυμίσουμε ότι είμαστε στο τσίρκο!)
- 4) Έκθεση του ψύλλου (π.χ. "το άλμα")
- 5) Ανακοίνωση εξέλιξης του αριθμού
- 6) Έκθεση (π.χ. «σορόσο»)
- 7) Ανακοίνωση περαιτέρω ανάπτυξης «ολόένα και πιο δύσκολη!» (π.χ. "διπλή τούμπα")
- 8) Έκπληξη/πρόβλημα/ατύχημα (π.χ. πτώση ψύλλων ή άλμα ανάμεσα σε θεατές,...)
- 9) Αποδοχή του προβλήματος και επίλυσή του (ή επιδείνωση...)



Co-funded by
the European Union

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



1. Συμπέρασμα, αντί και έξοδος.

Στον κωμικό

Σε ένα «μικτό» θεατρικό εργαστήριο, όπου καταφθάνουν άνθρωποι με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, με διαφορετικές εμπειρίες ζωής αλλά και με διαφορετικές προσδοκίες, είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί μια φιλόξενη ατμόσφαιρα από την αρχή. Μια προσέγγιση που δεν είναι τυπική, αλλά μάλλον χαρούμενη και παιχνιδιάρικη, ευνοεί τη διάλυση των εντάσεων που δημιουργούνται από κατανοητούς φόβους προς τόσο «διαφορετικούς» αγνώστους: και εδώ τα πρόσωπα χαλαρώνουν σε ένα χαμόγελο, μια μεταδοτική έκφραση, που αναγνωρίζεται και μοιράζεται κάθε άνθρωπος.

Ήδη στην προθέρμανση (βλ. «**Εκπαίδευση**» φύλλο), το οποίο εισάγει κάθε εργαστηριακή συνάντηση, οι ασκήσεις εκτελούνται «αστεία» και γελώντας, και πολλά από τα «παιχνίδια» που προτείνονται έχουν κωμικό αποτύπωμα.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές πολιτισμικές διαφορές και προσωπικές ευαισθησίες στην κωμικότητα και είναι σημαντικό να διασφαλίσουμε ότι όχι μόνο γίνονται σεβαστά, αλλά ότι μπορούν να εκδηλωθούν και να εκτιμηθούν.

Ένας κοινός δρόμος είναι αυτός που βασίζεται στην αυτοειρωνεία που μας επιτρέπει να απομακρυνθούμε από τα κλισέ μιας στερεότυπης κωμικότητας, συχνά παθητικής υποδοχής και μίμησης, για να αναπτύξουμε τη δική μας προσωπική αίσθηση του χιούμορ.

Θα είναι πιο εύκολο να αποδεχτούμε τον τρόπο ύπαρξης και συμπεριφοράς μας, αν εκπαιδύσουμε τον εαυτό μας να παρατηρεί τον εαυτό μας μέσα από το πρίσμα της ειρωνείας. Η ανακάλυψη ότι με τις «αδυναμίες» μας μπορούμε να προκαλέσουμε γέλια και χαμόγελα στους άλλους (τους συντρόφους μας), θα αντιπροσωπεύει μια μεγάλη και χαρούμενη κατάκτηση. Είναι σίγουρα μια λεπτή διαδρομή, αλλά μεγάλης ανασταλτικής και απελευθερωτικής αξίας, που διευκολύνει τις διαδικασίες κοινωνικοποίησης (βλ. «**Μια πρακτική**»).

Πολλά από τα παιχνίδια που προτείνονται (βλ. φύλλα «**Αυτοσχεδιάστε με έναν παρτενέρ**», «**Παίζοντας με τα τικ σας**», «**Ο εκπαιδευμένος φύλλος**», «**Σπασμένη δράση**», «**Το χαστούκι του κλόουν**», «**Απλές σεκάνς**», «**Πινγκ-πονγκ**») μπορούν να αποτελέσουν στάδια αυτού του ταξιδιού, αναπόσπαστο μέρος αυτής της έρευνας για τον εαυτό μας και για το ότι είμαστε άνθρωποι στη σχέση και με τους άλλους.

Η μελέτη για τον κωμικό που παρουσιάζεται στο «Human Beings διαπολιτισμικό θεατρικό εργαστήριο» και στο «Teatro Rifugio» αναφέρεται στην «Αναζήτηση του κλόουν» του Pierre Byland, του σπουδαίου θεάτρου που γνώρισε για πρώτη φορά ο Danilo Cremona το 1978. , η αρχή μιας έντονης συχνότητας.

«**Η αναζήτηση του κλόουν**», σύμφωνα με τη διδασκαλία του Byland, σημαίνει να ξεκινήσει κανείς μια αναζήτηση στον εαυτό του, στο πιο κρυφό κομμάτι του, αυτό που δεν θα ήθελε ποτέ να επιδείξει, αντίθετα ντρέπεται, το πιο εύθραυστο και γελοίο κομμάτι του εαυτού μας. Να αποδέχεσαι ότι είσαι γελοίος γι' αυτό που είσαι και να



Co-funded by
the European Union

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



μην προσποιείσαι ότι είσαι αστείος. «Μην ενεργείς!» είναι η συνεχής σύσταση του Pierre.

Αυτή η «έκθεση» γίνεται εφικτή μόνο χάρη στην «προστασία» της θεατρικής μυθοπλασίας που αναδεικνύει η «μάσκα» της κόκκινης μύτης: με λίγα λόγια, είμαστε στο θέατρο, κατά κάποιον τρόπο «παίζουμε».

Η μύτη του κλόουν -η μικρή κόκκινη μπάλα που είναι η ουσιαστική σύνθεση της τέχνης του κλόουν- είναι η μικρότερη μάσκα στον κόσμο και δεν κρύβει το πρόσωπο του ηθοποιού όπως άλλες μάσκες, αλλά το φωτίζει. Η κόκκινη μύτη κάνει ξεκάθαρη τη μυθοπλασία του θεατρικού παιχνιδιού και ταυτόχρονα απαιτεί απόλυτη ειλικρίνεια. Η κόκκινη μύτη είναι μάσκα και περιλαμβάνει μια «μάσκα» υποκριτική η οποία όμως δεν θα είναι τεχνητή, αλλά «απλή», δεν θα είναι στερεότυπη, αλλά «προσωπική».

Η αναζήτηση του δικού του κλόουν (που δεν είναι χαρακτήρας για να υποδυθεί) ξεκινά περνώντας από την κριτική και όχι εύκολη εμπειρία του «φιάσκου», δηλαδή της αποτυχίας του «νούμερου», της παράστασης. Το να το αποδεχτείς σημαίνει να ξεκινάς από το μηδέν, να παραμένεις ανοιχτός και διαθέσιμος στο κοινό. Μάλιστα, όπως και στο τσίρκο, δεν υπάρχει «τέταρτος τοίχος», υπάρχουν θεατές και ο κλόουν μπορεί και πρέπει να βασιστεί σε αυτούς για να μην είναι μόνος και να επιχειρήσει να συνέλθει από το «φιάσκο». Για να το κάνετε αυτό, πρέπει να βάλετε τον εαυτό σας στη θέση κάποιου που ξέρει λιγότερα.

Το να φοράς κόκκινη μύτη σημαίνει να προσπαθείς να δεις τον κόσμο μέσα από τα μάτια ενός παιδιού για το οποίο όλα είναι καινούργια και να ανακαλυφθούν. σημαίνει να προσπαθείς να μείνεις σε έναν κόσμο παιχνιδιών όπου η πραγματικότητα και η φαντασία μπερδεύονται. σημαίνει να προσπαθείς να εκπλαγείς και να αναρωτηθείς, χωρίς να θεωρείς τίποτα δεδομένο.

Ο Byland πιστώνεται ότι έφερε τον κλόουν από το τσίρκο στο θέατρο, αλλά είναι ο ίδιος που θυμάται πάντα την ταπεινή καταγωγή του Augusto, του κλόουν με την κόκκινη μύτη από το κρύο που υπέφερε ή από το πολύ αλκοόλ, φτωχός, πάντα έξω του τόπου, καλείται στη σκηνή να «βουλώσει τις τρύπες» μεταξύ της παράστασης των ακροβατών και των δαμαστών, ανάμεσα στα περιττώματα των εκπαιδευμένων ζώων. Και μιλώντας για «ταπεινή καταγωγή», πρέπει να θυμόμαστε ότι η λέξη «κλόουν» προέρχεται πιθανώς από το λατινικό «colonus», που σημαίνει αγρότης: οι πολίτες τον γελούσαν για το αδέξιο και βαρύ περπάτημά του, χαρακτηριστικό για κάποιον που περπατά στη μέση. της γης και της λάσπης.

Η αναζήτηση της απλότητας και της αμεσότητας, η ταπεινή στάση απέναντι στο ρόλο, το άνοιγμα στους θεατές (συνομιλητές που δεν αμφισβητείται η ύπαρξη), είναι αρχές που έχουν μεγάλη παιδαγωγική αξία, με προεκτάσεις που ξεπερνούν τη θεατρική περίμετρο.

Η μετατροπή της ευθραυστότητας ενός ατόμου σε θεατρική δύναμη είναι μια αντικειμενική διαδρομή που αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία όταν λαμβάνει χώρα σε ένα πλαίσιο όπως αυτό του εργαστηρίου θεάτρου ανοιχτό σε όλους, προσφέροντας μια ευκαιρία για ατομική ανάπτυξη.

Ο κλόουν είναι ο αντι-ήρωας και όπως γράφει ο Jacques Lecoq για το έργο του Pierre Byland, «Ο κλόουν αναδεικνύει το άτομο στη μοναδικότητά του και απομυθοποιεί τον



Co-funded by
the European Union

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



ισχυρισμό του καθενός ότι είναι ανώτερος από τον άλλον». Για όσους έχουν υποφέρει ή υποφέρουν από συνεχείς διακρίσεις και κακοποιήσεις στην καθημερινή ζωή, αυτή η εμπειρία, που έζησε σε μια παιχνιδιάρικη και χαρούμενη ατμόσφαιρα, μπορεί να παράγει πολύ θετικά αποτελέσματα.



**Co-funded by
the European Union**

ACTin'YOUth PROJECT 2020-1-
NL02-KA227-YOU-003343

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

Σελίδα 100



4. Οι 10 κορυφαίες μέθοδοι για να κλείσετε έναν χώρο θεατρικού εργαστηρίου με νέους διαφορετικών πολιτιστικών υποβάθρων: Ενίσχυση του προβληματισμού, της σύνδεσης και της ενδυνάμωσης

1. Κύκλος Εκτίμησης:

- Οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται σε έναν κύκλο και εκφράζουν εκ περιτροπής ευγνωμοσύνη και εκτίμηση για τις εμπειρίες, τις συνεισφορές και την ανάπτυξή τους κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.
- Σημασία: Το κλείσιμο με εκτίμηση ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας, επικυρώνει τις ατομικές προσπάθειες και καλλιεργεί μια θετική ατμόσφαιρα.

2. Reflection and Journaling:

- Δώστε στους συμμετέχοντες χρόνο για να σκεφτούν το προσωπικό τους ταξίδι, τις γνώσεις που απέκτησαν και τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.
- Σημασία: Ο προβληματισμός ενθαρρύνει την αυτογνωσία, τη βαθύτερη κατανόηση και την ενσωμάτωση νέων γνώσεων και εμπειριών.

3. Συζητήσεις σε μικρές ομάδες:

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και διευκολύνετε τις συζητήσεις όπου μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους, τα βασικά συμπεράσματα και τις ερωτήσεις τους.
- Σημασία: Οι μικρές ομαδικές συζητήσεις προσφέρουν έναν ασφαλή χώρο για διάλογο, ενεργητική ακρόαση και συλλογική κατανόηση, προάγοντας την αμοιβαία κατανόηση και σύνδεση.

4. Συνεργατικό έργο τέχνης:

- Εμπλοκή συμμετεχόντων σε ένα συλλογικό έργο τέχνης, όπως η δημιουργία τοιχογραφίας, γλυπτού ή κολάζ που αντιπροσωπεύει τις κοινές τους εμπειρίες ή τα θέματα που εξερευνήθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.
- Σημασία: Τα συλλογικά έργα τέχνης προάγουν την ομαδική εργασία, τη δημιουργικότητα και την αίσθηση της ιδιοκτησίας, παρέχοντας μια απτή αναπαράσταση του συλλογικού ταξιδιού.

5. Τελετή ή τελετή λήξης:

- Σχεδιάστε ένα τελετουργικό ή μια τελετή λήξης που να ευθυγραμμίζεται με την πολιτιστική ποικιλομορφία των συμμετεχόντων, ενσωματώνοντας σημαντικά σύμβολα, μουσική ή τελετουργίες από διαφορετικά υπόβαθρα.



Co-funded by
the European Union

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



- Σημασία: Ένα τελετουργικό ή τελετή λήξης τιμά τις πολιτιστικές ταυτότητες των συμμετεχόντων, ενισχύει την αίσθηση του κλεισίματος και δημιουργεί έναν ιερό χώρο για προβληματισμό και εκτίμηση.
6. Κοινή χρήση Προσωπικών Μανιφέστων:
- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να γράψουν προσωπικά μανιφέστα που εκφράζουν τις δεσμεύσεις, τις φιλοδοξίες ή τους στόχους τους ως αποτέλεσμα του εργαστηρίου.
 - Σημασία: Η κοινή χρήση προσωπικών μανιφέστων δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να διατυπώσουν τις προθέσεις τους, να εμβαθύνουν την προσωπική τους σύνδεση με τα θέματα του εργαστηρίου και να ενθαρρύνουν τη λογοδοσία.
7. Ανοίξτε το μικρόφωνο ή τη βραδιά απόδοσης:
- Παρέχετε μια πλατφόρμα στους συμμετέχοντες για να επιδείξουν τα ταλέντα τους, είτε μέσω αναγνώσεων ποίησης, μονολόγων, μουσικών παραστάσεων ή άλλων μορφών καλλιτεχνικής έκφρασης.
 - Σημασία: Οι βραδιές ανοιχτού μικροφώνου ή παραστάσεων επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις φωνές τους, να γιορτάσουν την πολιτιστική τους κληρονομιά και να χτίσουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους.
8. Σχεδιασμός Δράσης:
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στην ανάπτυξη σχεδίων δράσης ή δεσμεύσεων για το πώς θα εφαρμόσουν όσα έμαθαν από το εργαστήριο στην καθημερινή τους ζωή ή στις κοινότητές τους.
 - Σημασία: Ο σχεδιασμός δράσης διασφαλίζει ότι ο αντίκτυπος του εργαστηρίου εκτείνεται πέρα από τον χώρο του εργαστηρίου, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν θετικές αλλαγές και να συνεισφέρουν στις κοινότητές τους.
9. Ανταλλαγή στοιχείων επικοινωνίας:
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ανταλλάσσουν στοιχεία επικοινωνίας, όπως email ή λαβές μέσω κοινωνικής δικτύωσης, για να διευκολύνουν τη συνεχή επικοινωνία, τη δικτύωση και την υποστήριξη μεταξύ της ομάδας.
 - Σημασία: Η διατήρηση των συνδέσεων πέρα από το εργαστήριο ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας, επιτρέπει την περαιτέρω μάθηση και παρέχει ένα δίκτυο υποστήριξης για τους συμμετέχοντες.
10. Κλείσιμο Κύκλου Εκτίμησης:
- Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε έναν τελικό κύκλο, όπου κάθε άτομο έχει την ευκαιρία να εκφράσει την εκτίμησή του ή να προσφέρει ένα τελευταίο μήνυμα στην ομάδα ως σύνολο.



Co-funded by
the European Union

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



- Σημασία: Ο κύκλος εκτίμησης που κλείνει παρέχει μια τελευταία στιγμή σύνδεσης, επιβεβαίωσης και ευγνωμοσύνης, αφήνοντας στους συμμετέχοντες μια θετική και αναζωογονητική ανάμνηση του εργαστηρίου.
- Όταν ο χώρος του θεατρικού εργαστηρίου είναι σωστά κλειστός με νέους διαφορετικών πολιτιστικών καταβολών, προσφέρει πολλές ευκαιρίες:
- Ευκαιρία για προβληματισμό: Οι συμμετέχοντες μπορούν να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους, να αποκτήσουν γνώσεις και να ενσωματώσουν νέες γνώσεις στη ζωή τους.
 - Ευκαιρία για Σύνδεση: Οι δραστηριότητες κλεισίματος καλλιεργούν την αίσθηση της κοινότητας, ενισχύουν τις σχέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων και παρέχουν ένα υποστηρικτικό δίκτυο.
 - Ευκαιρία για Ενδυνάμωση: Οι συμμετέχοντες μπορούν να αναπτύξουν σχέδια δράσης, να δεσμευτούν για την προσωπική τους ανάπτυξη και να αισθάνονται ενδυναμωμένοι να δημιουργήσουν θετικές αλλαγές στις κοινότητές τους.
 - Ευκαιρία για Πολιτιστική Γιορτή: Κλείσιμο



Co-funded by
the European Union

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



5. Πώς να εργαστείτε σε συνεργεία μεικτών; Μια συγκεκριμένη εμπειρία: εμπόδια και παράγοντες επιτυχίας.

Τι σημαίνει blended;

Ο όρος χρησιμοποιείται για να αναφέρεται στη μικτή μάθηση, όπου ο εκπαιδευόμενος μαθαίνει τόσο με πρόσωπο με πρόσωπο όσο και διαδικτυακά (μέσω ψηφιακών πλατφορμών, ηλεκτρονικών ενοτήτων αξιολόγησης, ερωτηματολογίων). Δεν πρόκειται απλώς για τη μίξη προσεγγίσεων, αλλά για να γίνει η μαθησιακή εμπειρία πιο ελκυστική με προσεγγίσεις που συνδυάζονται και αλληλοσυμπληρώνονται. Περιλαμβάνει μάθηση πρόσωπο με πρόσωπο, διαδικτυακή και αυτόνομη.

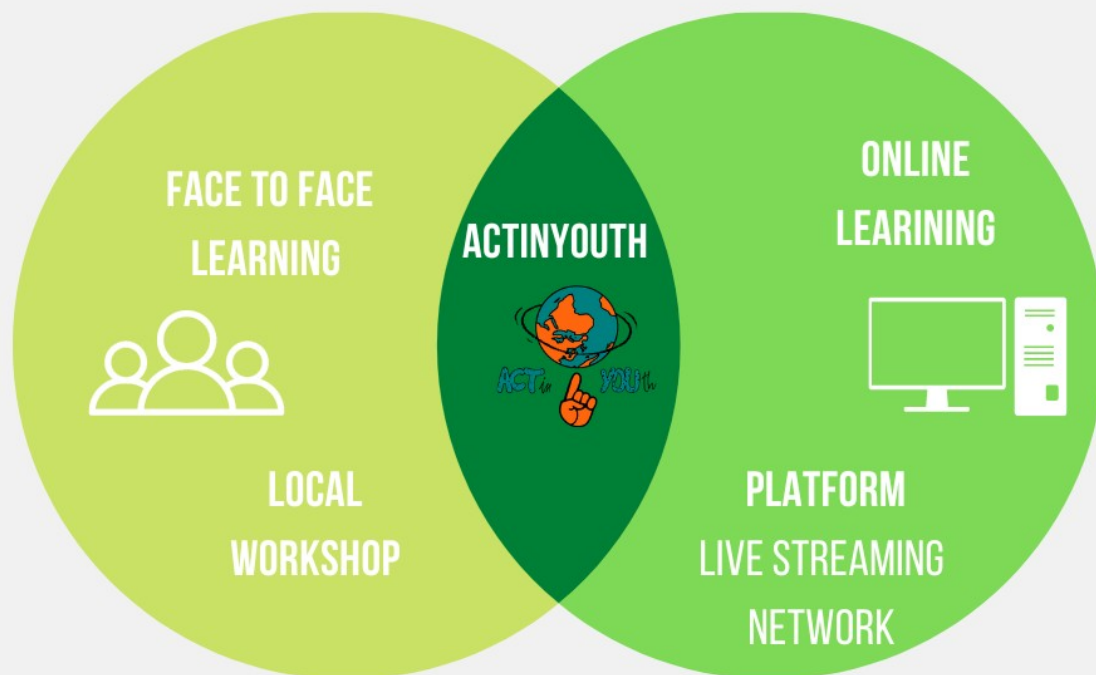


Co-funded by
the European Union

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



Blended workshop



Κατά τη διάρκεια του 2020, η πανδημία Covid19 ανάγκασε το εργαστήριο Human Beings (που πραγματοποιήθηκε από τον Smascherati!) να μετακινηθεί στο διαδίκτυο.

Για μερικούς μήνες, οι συμμετέχοντες συναντιόντουσαν δύο φορές την εβδομάδα για μερικές ώρες στην πλατφόρμα ZOOM.

Όχι μόνο άτομα που συμμετείχαν ζωντανά και χρειάστηκε να σταματήσουν λόγω του lockdown, αλλά και πρώην συμμετέχοντες του εργαστηρίου που εκμεταλλεύτηκαν την ευκαιρία, συμμετείχαν. Από όλο τον κόσμο, επομένως, άτομα συνδέθηκαν στο ZOOM για τις συνεδρίες εργασίας, οι οποίες χρειάστηκαν τοποθετήστε με τον εξής τρόπο:



Co-funded by
the European Union

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



- σωματική προπόνηση - χρειαζόταν χώρος για κίνηση
- παύση, όπου η ζωντανή παράσταση διακόπηκε
- στιγμή του αυτοσχεδιασμού.

Η διάρκεια των συνεδριών ήταν μεταβλητή, ανάλογα με τις επιθυμίες των συμμετεχόντων.

Όταν ήταν δυνατό να ξεκινήσετε ξανά παρουσία, οι συνεδρίες στο ZOOM συνεχίστηκαν σε μικτή μορφή - ανάμεικτες, για να επιτρέψουν σε όσους ήταν γεωγραφικά μακριά να συνεχίσουν.

Πώς διεξήχθησαν οι συνεδρίες;

Με τον ίδιο τρόπο όπως περιγράφεται παραπάνω, αλλά με ορισμένες προσαρμογές:

- καλής ποιότητας ήχο και βίντεο.
- δίνοντας προσοχή στους ανθρώπους που ρέουν, έτσι ώστε να μην αισθάνονται αποκλεισμένοι από αυτό που συνέβαινε στο χώρο εργασίας.
- μετακινώντας την κάμερα για να μπορούν να δουν και να ακούσουν όλα όσα συνέβαιναν.
- Δείτε επίσης τι μεταδίδουν οι άνθρωποι.

Το μικτό εργαστήριο αποδείχθηκε μια μεγάλη ευκαιρία, τόσο για τους συνδεδεμένους από μακριά όσο και για τους παρευρισκόμενους.

Θετικά στοιχεία:

- δυνατότητα συμμετοχής ατόμων από άλλα μέρη του κόσμου
- δυνατότητα συμμετοχής ανθρώπων που ζουν μακριά και δεν έχουν κανένα μέσο να φτάσουν στον τόπο συνάντησης

Δυσκολίες:

- Ελλείπει υπολογιστή, δεν είναι πάντα εύκολη και προσβάσιμη η σύνδεση μέσω κινητού τηλεφώνου.



Co-funded by
the European Union

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



- ασυνέχεια του σήματος Διαδικτύου.
- κούραση στο να παρακολουθείτε στο διαδίκτυο για πάρα πολλές ώρες.
- απροσεξία.

Στο πλαίσιο του έργου ACTin'YouTH, όλοι οι εταίροι πραγματοποίησαν τοπικά εργαστήρια για έξι μήνες, τα οποία επομένως προέβλεπαν μια μικτή μέθοδο: αφενός το εργαστήριο πρόσωπο με πρόσωπο, αφετέρου τη χρήση μιας διαδικτυακής πλατφόρμας όπου και οι δύο Οι εργαζόμενοι στη νεολαία και οι νέοι μπορούσαν να βρουν: πόρους, έγγραφα, επεξηγηματικά βίντεο, μια συνομιλία για να αλληλεπιδράσουν με άλλους συμμετέχοντες από διάφορες ευρωπαϊκές χώρες, φόρουμ, ζωντανή ροή.

Η πλατφόρμα δημιουργήθηκε με σκοπό να επιτρέψει στους συμμετέχοντες από όλες τις χώρες εταίρους να ανταλλάξουν ιδέες και υλικό για τρέχουσες δραστηριότητες (σε τοπικό και διακρατικό επίπεδο), το οποίο θα παραμείνει ακόμη και μετά το τέλος του έργου ως αρχείο καλών πρακτικών που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου .

Η πλατφόρμα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αυτοεκπαίδευσης για περαιτέρω youth worker και νέους που επιθυμούν να προσεγγίσουν τη μεθοδολογία.

Η πλατφόρμα θα είναι επίσης το ψηφιακό περιβάλλον όπου οι νέοι, καθοδηγούμενοι από εργαζόμενους για νέους, θα αναπτύξουν την ανοιχτή, διακρατική και συνεργατική διαδικτυακή παράσταση θεάτρου από τη συμβολή που παρέχουν οι συνεδρίες μη τυπικής εκπαίδευσης.

Η πλατφόρμα είναι προσβάσιμη σε όλες τις γλώσσες της συνεργασίας και χωρίζεται σε δύο μέρη: Χώρος Youth Workers και Young People space.

5.1 Ασφαλή διαδικτυακά εργαλεία για νέους εργαζόμενους

Στόχοι μάθησης

- Κατανόηση βασικών εννοιών ασφάλειας, ιδιωτικότητας και προστασίας σε ψηφιακό πλαίσιο



Co-funded by
the European Union

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



- Ψηφιακά δικαιώματα
- Γνωρίστε μερικά δωρεάν / δωρεάν λογισμικό ανοιχτού κώδικα και εργαλεία για καλύτερο απόρρητο και ασφάλεια

Μαθησιακά περιεχόμενα

1. Γιατί η ασφάλεια και η ασφάλεια στον ψηφιακό και διαδικτυακό κόσμο είναι σημαντικές;
2. FLOSS (Free/Libre Open Source Software), Creative Commons και άλλες δημόσιες άδειες
3. Συστάσεις και καλές πρακτικές για την επιλογή διαδικτυακών εργαλείων για εργασία για νέους

Περιγραφή

Ας σκεφτούμε γιατί η ασφάλεια και η ασφάλεια είναι σημαντικές στο ψηφιακό περιβάλλον, και ακόμη περισσότερο με τους νέους και σε ένα έργο κοινωνικής ένταξης όπως το ACTin'YouTH.

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, χρειάζεται να αναλογιστούμε κριτικά τη σχέση μας με την τεχνολογία. Πώς επηρεάζουν οι ψηφιακές τεχνολογίες τον τρόπο με τον οποίο ενημερωνόμαστε και παίρνουμε αποφάσεις; Πώς μπορούμε ως κοινωνία να αντιμετωπίσουμε τις «παρενέργειες» ενός κόσμου που βασίζεται όλο και περισσότερο στα δεδομένα;

1. **Εισαγωγή - Γιατί η ασφάλεια και η ασφάλεια είναι σημαντικές;**

Σε [ACTinYouTH](#) πιστεύουμε ότι η τεχνολογία έχει μεγάλες δυνατότητες να βοηθήσει τους ανθρώπους να ευδοκιμήσουν και να ενδυναμώσει τους ανθρώπους να επιτύχουν πράγματα που φαινόταν αδύνατα. Θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε την τεχνολογία ως εξαιρετικό εργαλείο και στρατηγική για την ισότητα, όχι ως πηγή διχασμού. Το κλείσιμο του ψηφιακού χάσματος σε παγκόσμιο επίπεδο απαιτεί πολλά πολλά έργα και στρατηγικές σε όλο τον κόσμο.



Co-funded by
the European Union

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



Το ACTin'YouTH ξεκινά από τοπικά εργαστήρια face2face, όπου οι νέοι εργάζονται μαζί για κοινωνικές, επικοινωνιακές και διαπολιτισμικές δεξιότητες σε μια σειρά θεατρικών εργαστηρίων, όπου δημιουργούμε ποιοτικές σχέσεις και χτίζουμε την αυτοπεποίθηση στους νέους, μέρος της εργασίας για ψηφιακές ικανότητες μέσω πρακτική χρήση ψηφιακών εργαλείων.

Το θέατρο και η εκμάθηση με πράξη είναι δύο σημαντικές μεθοδολογίες στο πλαίσιο του έργου. Ως ψηφιακά εργαλεία επιλέξαμε οπτικοακουστικά και διαδικτυακές πλατφόρμες. Συνδυάζοντας αυτά, εργαζόμαστε για να σπάσουμε τους μηχανισμούς κοινωνικών αποκλεισμών και τα στερεότυπα γύρω και εντός των ομάδων συμμετεχόντων. Τα οπτικοακουστικά κομμάτια που δημιουργούνται και παράγονται από τη νεολαία, αποτελούν μια αναπαράσταση της πολιτιστικής και κοινωνικής τους πραγματικότητας, η οποία γίνεται ένα ισχυρό εργαλείο για την ανάπτυξη της κοινωνικής ένταξης και συνοχής. Οι συνεργαζόμενοι οργανισμοί παρέχουν υποστήριξη, εκπαίδευση και ψηφιακά εργαλεία για οπτικοακουστική δημιουργία.

Η ψηφιακή υποδομή είναι ζωτικής σημασίας

Πώς μπορούν ορισμένες πολυεθνικές εταιρείες να προσφέρουν τεράστιες δωρεάν διαδικτυακές πλατφόρμες και υπηρεσίες; Πώς γίνεται να είναι δωρεάν για μένα; Δεν πληρώνουν για τους διακομιστές τους και τους ανθρώπους που τους συντηρούν;

Η απάντηση είναι απλή, δεν είμαστε χρήστες τους, είμαστε προϊόντα τους. Το επιχειρηματικό τους μοντέλο βασίζεται στην πώληση των δεδομένων και των προφίλ μας.

Η ανάγκη για καλής ποιότητας προστασία δεδομένων και υπεύθυνη και κριτική χρήση μαζικών κοινωνικών δικτύων είναι ιδιαίτερα σημαντική σε περιόδους ψευδών ειδήσεων και διαδικτυακής παρενόχλησης.

Η ίδια η πλατφόρμα ACTin'YouTH φιλοξενείται στη δική μας υποδομή και έχει δημιουργηθεί με την ενσωμάτωση καθιερωμένων εργαλείων ελεύθερου λογισμικού, έναν μοντέρνο λιτό σχεδιασμό και ένα βασικό σύνολο λειτουργιών για μάθηση, δημιουργία, ανταλλαγή και κοινή χρήση.

2. Τι είναι το FLOSS; Ελεύθερο/ελεύθερο λογισμικό ανοιχτού κώδικα

Το Ελεύθερο Λογισμικό αναφέρεται στην ελευθερία, όχι στην τιμή. Εγγυάται στους χρήστες του τις τέσσερις βασικές ελευθερίες. Η απουσία τουλάχιστον μίας από αυτές



Co-funded by
the European Union

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



τις ελευθερίες σημαίνει ότι μια εφαρμογή είναι αποκλειστική, άρα μη Ελεύθερο Λογισμικό

Χρήση: Το Ελεύθερο Λογισμικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για οποιονδήποτε σκοπό και δεν περιέχει περιορισμούς όπως λήξη άδειας χρήσης ή γεωγραφικούς περιορισμούς.

Μερίδιο: Το Ελεύθερο Λογισμικό μπορεί να κοινοποιηθεί και να αντιγραφεί σχεδόν χωρίς κόστος.

Μελέτη: Το Ελεύθερο Λογισμικό και ο κώδικάς του μπορούν να μελετηθούν από οποιονδήποτε, χωρίς συμφωνίες μη αποκάλυψης ή παρόμοιους περιορισμούς.

Βελτιώσεις: Το Ελεύθερο Λογισμικό μπορεί να τροποποιηθεί από οποιονδήποτε και αυτές οι βελτιώσεις μπορούν να κοινοποιηθούν δημόσια.

Τι είναι το ελεύθερο λογισμικό (ανοιχτού κώδικα); Η ελευθερία λογισμικού εξηγείται σε λιγότερο από 3 λεπτά <https://media.fsfe.org/w/xs29yhLxSP1uKLYkSeoKKp>

Κάτω από την ετικέτα FLOSS (Free/Libre Open Source Software) βρίσκουμε μια μεγάλη ποικιλία από δωρεάν και ανοιχτές τεχνολογικές λύσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες διαχείρισης και παραγωγής ενός έργου.

Κοινά

Τα κοινά είναι ένα οικονομικό μοντέλο που δίνει έμφαση στη συλλογική, κοινοτική ή/και συνεργατική διαχείριση ενός υλικού ή άυλου αγαθού. Σε αυτό το μοντέλο, η έμφαση δίνεται στην πρόσβαση σε πηγές και πόρους: πρέπει να είναι ανοιχτοί και κοινόχρηστοι, ώστε να διασφαλίζεται το γενικό συμφέρον.

3. Creative commons και άλλες δημόσιες άδειες για περιεχόμενο

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι όλα τα δημιουργικά έργα έχουν από προεπιλογή «με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος» πνευματικά δικαιώματα, ανεξάρτητα από τη μορφή τους, ακόμη και ελλείψει συμβόλου πνευματικών δικαιωμάτων (©).

Όταν χρησιμοποιούμε μηχανές αναζήτησης στο Διαδίκτυο για την εύρεση εικόνων και εικόνων, για παράδειγμα, συνιστούμε τη χρήση προηγμένων μηχανισμών αναζήτησης που επιτρέπουν το φιλτράρισμα για ανοιχτές άδειες. Ας δούμε μερικά παραδείγματα



Co-funded by
the European Union

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



- [Wikimedia](#) είναι μια βάση δεδομένων εικόνων όπου όλες οι διαθέσιμες εικόνες έχουν ανοιχτή άδεια χρήσης
- [Flickr](#), [Iconfinder](#), [Αναζήτηση εικόνων Google](#) και [Duckduckgo](#) επιτρέπεται το φιλτράρισμα για άδειες Creative Commons ή Public Domain.
- [Pixabay](#) είναι μια ανοιχτή βάση δεδομένων εικόνων με άδεια χρήσης.
- [Peertube](#) είναι μια πλατφόρμα κοινής χρήσης βίντεο ανοιχτής άδειας.
- Το Youtube επιτρέπει το φιλτράρισμα για την εργασία Creative Commons.

Τι πρέπει να έχετε πάντα υπόψη σας όταν αναζητάτε εκπαιδευτικούς πόρους;

- Μην χρησιμοποιείτε όποιες εικόνες, βίντεο, κομμάτια κειμένου κ.λπ. βρίσκετε στο Διαδίκτυο. Ελέγξτε προσεκτικά εάν ισχύουν πνευματικά δικαιώματα, δικαιώματα προσωπικότητας ή άλλοι περιορισμοί χρήσης.
- Να εκπληρώνετε πάντα τα δικαιώματα προσωπικότητας, βεβαιωθείτε ότι τα άτομα που αναγνωρίζονται στις εικόνες σας έχουν προηγουμένως συμφωνήσει να δημοσιεύσουν ... να το κάνετε αυτό με τις δικές σας φωτογραφίες καθώς και με φωτογραφίες που έχετε λάβει από το Διαδίκτυο ή άλλους πόρους.

[Copyleft](#), σε αντίθεση με τα πνευματικά δικαιώματα, είναι η πρακτική να παραχωρείται το δικαίωμα ελεύθερης χρήσης, τροποποίησης και διανομής της πνευματικής ιδιοκτησίας μόνο με την προϋπόθεση ότι τα ίδια δικαιώματα πρέπει να διατηρούνται σε παράγωγα έργα που δημιουργούνται από αυτήν την αρχική ιδιοκτησία.

Οι άδειες Copyleft δίνουν σε όλους τους χρήστες ή τους θεατές το δικαίωμα χρήσης, μελέτης, αντιγραφής και κοινής χρήσης, καθώς και τροποποίησης και αναδιανομής του τροποποιημένου έργου με την ίδια άδεια.

ο [Creative Commons](#) Το μοντέλο άδειας ακολουθεί την ιδέα «Όταν μοιραζόμαστε, όλοι κερδίζουν». Ας δούμε πώς λειτουργεί.

Όταν προσδιορίζετε μια άδεια για ένα έργο, έχετε 3 τρόπους για να προσδιορίσετε εάν ισχύει CC:

1. Βλέπετε ένα εικονίδιο ή λογότυπο Creative Commons στο έργο



Co-funded by
the European Union

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



2. Το κείμενο λέει CC-BY ή άλλη παραλλαγή των αδειών στη λίστα και την εικόνα.
3. Ειδικά σε ιστότοπους αναζητήστε μια συνολική άδεια που ισχύει για όλες τις εργασίες, μπορεί να τη βρείτε στην περιοχή κεφαλίδας ή υποσέλιδου ή στη σελίδα σχετικά.

CCαποτελείται από την άδεια χρήσης δημόσιου τομέα CC-0 και 6 μοναδικές άδειες χρήσης που δημιουργούνται με την ανάμειξη και το συνδυασμό των διαφορετικών δικαιωμάτων.

CC0- Το Creative Commons Zero είναι η άδεια του Δημόσιου Τομέα, το έργο μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς καν να αναφέρεται ο συγγραφέας, έχετε το δικαίωμα να κάνετε ό,τι θέλετε.

CC-BY- Creative Commons - Το Attribution απαιτεί μόνο να αναφέρεται ο συγγραφέας του πρωτότυπου έργου.

CC-BY-SA- Creative Commons - Attribution - ShareAlike απαιτεί να αναφέρεται ο συγγραφέας και να μοιράζονται το έργο που προέρχεται με την ίδια άδεια.

CC-BY-ND- Creative Commons - Attribution - NoDerivatives δεν επιτρέπει τη δημιουργία παράγωγης/αναμικτής εργασίας και απαιτεί αναφορά του συγγραφέα.

CC-BY-NC- Creative Commons - Attribution - NonCommercial - απαιτεί αναφορά του συγγραφέα και επιτρέπει μόνο μη εμπορική χρήση.

CC-BY-NC-SA- Creative Commons - Attribution - NonCommercial - ShareAlike - προσθέτει κοινή χρήση με την ίδια άδεια πάνω από το τελευταίο παράδειγμα.

CC-BY-NC-ND- Creative Commons - Attribution - NonCommercial - NoDerivatives - απαιτεί αναφορά του συγγραφέα, επιτρέπει τη μη εμπορική χρήση και δεν επιτρέπει τη δημιουργία παράγωγης/μεικτής εργασίας.

4. Εργαλεία για διαδικτυακές συναντήσεις, διαδικτυακά σεμινάρια και κοινή χρήση εκπαιδευτικού περιεχομένου

Λογισμικό και διαδικτυακές πλατφόρμες για εσωτερική ή εξωτερική επικοινωνία, εντός των οργανισμών σας ή δημόσια με την κοινότητά σας, ορισμένα φόρουμ και κοινωνικά δίκτυα, όλα δωρεάν/ελεύθερο λογισμικό ανοιχτού κώδικα!



Co-funded by
the European Union

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



Εργαλεία βιντεοδιάσκεψης και διαδικτυακών συσκέψεων

- [Τζίτση](#) είναι ένα δωρεάν λογισμικό εργαλείο τηλεδιάσκεψης, μπορείτε [βρείτε εδώ](#) μια λίστα με τους διακομιστές Jitsi που εκτελούνται από δημόσια κοινότητα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τις συναντήσεις σας
- [BigBlueButton](#) προσφέρει έναν διακομιστή επίδειξης μόνο για πιο σύντομες και όχι κρίσιμες συναντήσεις

Εργασία με εικόνες, φωτογραφίες, βίντεο

- [Σειρήτι](#) είναι ένα δωρεάν λογισμικό επεξεργασίας εικόνων
- [Inkscape](#) είναι μια δωρεάν εναλλακτική λύση για διανυσματικά γραφικά και εργαλεία επεξεργασίας εικόνας
- Πλατφόρμες για την εύρεση δωρεάν εικόνων και εικονιδίων: [pixabay](#) προσφέρει αναζήτηση για δωρεάν εικόνες, [εικονομετρητής](#) σας βοηθά να βρείτε δωρεάν γραφικά και εικονίδια, [pexels](#) με ιδιαίτερη έμφαση στο φύλο και τη διαφορετικότητα

Λογισμικό συνομιλίας και ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων

- [Το πιο σημαντικό](#) είναι ένα λογισμικό συνομιλίας για τη δημιουργία της δικής σας πλατφόρμας συνομιλίας του οργανισμού σας
- [Σήμα](#) είναι ένα λογισμικό συνομιλίας FLOSS διαθέσιμο για smartphone και επιτραπέζιο υπολογιστή
- Συνιστούμε να ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το WhatsApp ή το Telegram επειδή δεν έχουν σχεδιαστεί με νοοτροπία "ασφάλειας από προεπιλογή", είναι γνωστά για σημαντικά ελαττώματα ασφαλείας και, παρόλο που τα μηνύματα είναι κρυπτογραφημένα από άκρο σε άκρο, το WhatsApp δεν κρυπτογραφεί τα μεταδεδομένα αλλά τα κοινοποιεί στο Facebook, ο σχεδιασμός του Telegram που βασίζεται σε σύννεφο κ.λπ.

Διαδικτυακή συνεργασία, έγγραφα κ.λπ.



Co-funded by
the European Union

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



- [Nextcloud](#) και [Owncloud](#) είναι εργαλεία για διαδικτυακή συνεργασία και ιδιωτική φιλοξενία των εγγράφων σας.
- [Framasoft](#) είναι μια γαλλική ΜΚΟ που δημιουργεί δωρεάν εργαλεία λογισμικού για άλλους μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, προσφέρει εργαλεία για τη δημιουργία δημοσκοπήσεων ή ερωτηματολογίων και πολλά άλλα.
- [Cryptpad](#) είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο για την ασφαλή δημιουργία και κοινή χρήση εγγράφων καθώς και για διαδικτυακή συνεργασία.
- [Decidim](#) είναι μια πλατφόρμα ελεύθερου λογισμικού για διαδικασίες λήψης αποφάσεων, που χρησιμοποιείται από δημόσιες διοικήσεις και μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς.

Δημιουργήστε την ιστοσελίδα σας με δωρεάν λογισμικό

- [WordPress](#) είναι ένα δωρεάν εργαλείο λογισμικού για την εύκολη δημιουργία του δικού σας ιστότοπου
- [Drupal](#) είναι πιο περίπλοκο διαδικτυακό πλαίσιο για το σχεδιασμό και την κατασκευή μιας ιστοσελίδας

Μαθησιακά περιβάλλοντα

- [Moodle](#) είναι ένα δωρεάν εργαλείο λογισμικού για τη δημιουργία και τη φιλοξενία διαδικτυακών και μικτών μαθημάτων.

Λειτουργικά συστήματα για τον υπολογιστή ή το τηλέφωνό σας

- [Linux](#) είναι το πιο γνωστό λειτουργικό σύστημα FLOSS, αν και το Linux από μόνο του είναι μόνο ο «πυρήνας» ενός οικοσυστήματος με πλούσια γεύση διαφορετικών διανομών Linux που μπορείτε να εγκαταστήσετε στον επιτραπέζιο ή φορητό υπολογιστή σας. Μερικά παραδείγματα διάσημων διανομών Linux
- Το Ubuntu είναι μια πολύ γνωστή διανομή ειδικά κατασκευασμένη για επιτραπέζιους και φορητούς υπολογιστές, λειτουργεί τέλεια σε σχολικό ή εργασιακό περιβάλλον, ρωτήστε το κατάστημα υλικού ή το κατάστημα μεταχειρισμένων σας για υπολογιστές με ήδη εγκατεστημένο το Ubuntu.



Co-funded by
the European Union

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



- Το Fedora είναι μια άλλη από τις παλαιότερες γεύσεις διανομών Linux, που παρέχεται από την εταιρεία Red Hat.
- Το Linux Mint είναι ένα παράγωγο του Ubuntu και από πολλές απόψεις σχεδόν το ίδιο, συνήθως παρέχει μια πλούσια σχεδίαση επιφάνειας εργασίας.
- Το ElementaryOS κατασκευάστηκε για να παρέχει παρόμοια χρηστικότητα με το MacOSX, σχεδιασμένο για απλότητα και λειτουργεί εξαιρετικά με παλαιότερο υλικό.
- [F-Droid](#) είναι ένα κατάστημα εφαρμογών για εφαρμογές ανοιχτού κώδικα για το smartphone σας με Android.

Ομαδική δουλειά

Η ακόλουθη εργασία πρέπει να γίνει σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε ατόμων, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε υπολογιστή, φορητό υπολογιστή ή smartphone με σύνδεση στο διαδίκτυο.

1. Χρησιμοποιεί κάποιος από εσάς ήδη FLOSS (Δωρεάν/Ελεύθερο Λογισμικό Ανοικτού Κώδικα); Τι εργαλεία χρησιμοποιείτε; 5 λεπτά
2. Επιλέξτε 2 από τα προαναφερθέντα εργαλεία και μάθετε πώς λειτουργούν, δοκιμάστε τα στον υπολογιστή ή το smartphone σας. Συζητήστε στην ομάδα σας για την εμπειρία; 5 λεπτά
3. Μεταβείτε στον ιστότοπο alternative.to και αναζητήστε μια εναλλακτική δωρεάν λογισμικού σε μια από τις πιο χρησιμοποιούμενες εφαρμογές ή διαδικτυακά εργαλεία σας. 5 λεπτά



Co-funded by
the European Union

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



6. Μεθοδολογική προσέγγιση συνεργατών: μελέτες περιπτώσεων

Stichting CWM Εκπαίδευση και Θέατρο των Καταπιεσμένων

Εισαγωγή: Το Stichting CWM Education είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός αφιερωμένος στην προώθηση της εκπαίδευσης, της ένταξης και της κοινωνικής ενδυνάμωσης μεταξύ των νέων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο στην Ολλανδία. Με ιδιαίτερη έμφαση στις περιοχές του Άμστερνταμ και της Χάγης, η οργάνωση έχει εφαρμόσει με επιτυχία τη μεθοδολογία Theatre of the Oppressed για να αντιμετωπίσει τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν αυτοί οι νέοι. Αυτή η μελέτη περίπτωσης διερευνά τις βέλτιστες πρακτικές που χρησιμοποιεί η Stichting CWM Education στη δουλειά της με διαφορετικές κοινότητες και υπογραμμίζει τη μεταμορφωτική επίδραση του Θεάτρου των Καταπιεσμένων.

Ιστορικό: Στο Άμστερνταμ και στη Χάγη, υπάρχει σημαντικός πληθυσμός νέων από διαφορετικά πολιτιστικά υπόβαθρα. Αυτά τα άτομα αντιμετωπίζουν συχνά εμπόδια στην εκπαίδευση, την απασχόληση και την κοινωνική ένταξη λόγω παραγόντων όπως γλωσσικά εμπόδια, πολιτισμικές διαφορές και διακρίσεις. Η Stichting CWM Education αναγνώρισε την ανάγκη να δημιουργηθεί ένας ασφαλής και χωρίς αποκλεισμούς χώρος για αυτούς τους νέους να εκφραστούν, να αντιμετωπίσουν κοινωνικά ζητήματα και να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες ζωής.

Εφαρμογή του Θεάτρου των Καταπιεσμένων: Η Stichting CWM Education υιοθέτησε την προσέγγιση Theatre of the Oppressed, την οποία πρωτοστάτησε ο Βραζιλιάνος θεατρολόγος Augusto Boal, ως ένα ισχυρό εργαλείο για τη συμμετοχή των νέων και την προώθηση της κοινωνικής αλλαγής. Το Theatre of the Oppressed συνδυάζει θεατρικές τεχνικές με διαδραστικές ασκήσεις, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να αμφισβητήσουν καταπιεστικά συστήματα και συμπεριφορές. Μέσω διαδραστικών παραστάσεων και εργαστηρίων, οι νέοι έχουν τη δυνατότητα να εξετάσουν κριτικά κοινωνικά ζητήματα, να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να εξερευνήσουν εναλλακτικές λύσεις.

Δημιουργία ενός ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς χώρου: Μία από τις καλύτερες πρακτικές που χρησιμοποιεί η Stichting CWM Education είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς χώρου για τους συμμετέχοντες. Δίνουν προτεραιότητα στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, τον σεβασμό των πολιτισμικών διαφορών και την εκτίμηση της φωνής και των εμπειριών κάθε συμμετέχοντα. Αυτό δίνει τη δυνατότητα στους νέους να εκφράσουν ελεύθερα τις σκέψεις, τις ανησυχίες και τις φιλοδοξίες τους, ανεξάρτητα από το πολιτιστικό τους υπόβαθρο. Ο οργανισμός διασφαλίζει ενεργά ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ευπρόσδεκτοι, υποστηρίζονται και ακούγονται σε όλη τη διαδικασία.



Co-funded by
the European Union

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



Διευκόλυνση του διαλόγου και της ενσυναίσθησης: Η μεθοδολογία Theatre of the Oppressed ενθαρρύνει τον διάλογο και την οικοδόμηση ενσυναίσθησης μεταξύ των συμμετεχόντων. Το Stichting CWM Education χρησιμοποιεί διάφορες διαδραστικές ασκήσεις, όπως το θέατρο φόρουμ και το θέατρο εικόνων, για να εμπλέξει τους νέους σε συζητήσεις για κοινωνικά ζητήματα που επηρεάζουν τη ζωή τους. Ενσωματώνοντας διαφορετικές προοπτικές και ρόλους, οι συμμετέχοντες αποκτούν μια βαθύτερη κατανόηση της περίπλοκης κοινωνικής δυναμικής, αμφισβητούν τα στερεότυπα και αναπτύσσουν ενσυναίσθηση για τις εμπειρίες των άλλων. Αυτή η διαδικασία επιτρέπει τη μεταμορφωτική προσωπική ανάπτυξη και ενισχύει την αίσθηση της ενότητας μέσα στην ομάδα.

Αντιμετώπιση σχετικών κοινωνικών ζητημάτων: Το Stichting CWM Education εντοπίζει και αντιμετωπίζει σχετικά κοινωνικά ζητήματα που επηρεάζουν τους νέους με τους οποίους συνεργάζονται. Μέσω συμμετοχικών θεατρικών παραστάσεων, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν τις ιστορίες, τις εμπειρίες και τις απόψεις τους για αυτά τα θέματα. Οι παραστάσεις δεν χρησιμεύουν μόνο ως πλατφόρμα αυτοέκφρασης αλλά και ευαισθητοποιούν την ευρύτερη κοινότητα σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν νέοι με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Αυτό συμβάλλει στην κατάρτιση των στερεοτύπων, στην προώθηση του διαλόγου και, τελικά, στην προσπάθεια για κοινωνική αλλαγή.

Συνεργασία με κοινοτικούς εταίρους: Η Stichting CWM Education συνεργάζεται ενεργά με κοινοτικούς εταίρους, συμπεριλαμβανομένων σχολείων, πολιτιστικών οργανισμών και τοπικών αρχών. Αυτή η συλλογική προσέγγιση εξασφαλίζει ένα ολιστικό σύστημα υποστήριξης για τους νέους που συμμετέχουν. Συνεργαζόμενοι με σχολεία, για παράδειγμα, μπορούν να ενσωματώσουν τη μεθοδολογία του Θεάτρου των Καταπιεσμένων στα εκπαιδευτικά προγράμματα σπουδών, επιτρέποντας ευρύτερο αντίκτυπο και μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα. Η συνεργασία με άλλους οργανισμούς και ενδιαφερόμενα μέρη βοηθά επίσης στην αντιμετώπιση συστημικών ζητημάτων και στην υποστήριξη της αλλαγής σε ευρύτερο επίπεδο.

Αξιολόγηση και Συνεχής Βελτίωση: Η Stichting CWM Education δίνει μεγάλη σημασία στην αξιολόγηση και τη συνεχή βελτίωση. Αξιολογούν τακτικά τον αντίκτυπο των προγραμμάτων τους, συγκεντρώνουν σχόλια από συμμετέχοντες και ενδιαφερόμενους φορείς και κάνουν προσαρμογές με βάση τα ευρήματα. Αυτή η δέσμευση για αξιολόγηση διασφαλίζει ότι η εργασία τους παραμένει σχετική, αποτελεσματική και ανταποκρίνεται στις ανάγκες των νέων που υπηρετούν.

ΑΜΚΕ ΙΑΣΙΣ - Εμπειρία στην αντιμετώπιση της προσφυγικής κρίσης των νέων

Από το 2005 το Iasis στοχεύει στην παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, την καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού ευάλωτων ομάδων, την προσφορά ψυχολογικών και συμβουλευτικών υπηρεσιών και τη δημιουργία ίσων ευκαιριών για όλους. Δεδομένης της εκτεταμένης κλίμακας της προσφυγικής κρίσης, Η παροχή



Co-funded by
the European Union

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



στέγης, περίθαλψης, προστασίας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε εκατομμύρια νέους πρόσφυγες που έχουν φτάσει στη χώρα μας ήταν επιβεβλημένη. Έτσι, η οργάνωση έχει σημαντική εμπειρία στην αντιμετώπιση της προσφυγικής κρίσης όπως θα φανεί παραπάνω.

Κέντρο Προσωρινής Φιλοξενίας Οικογενειών Αιτούντων Άσυλο(2011-2020)

Το 2011, το Iasis σε συνεργασία με τη Nostos λειτούργησε ένα Κέντρο Προσωρινής Φιλοξενίας Οικογενειών Αιτούντων Άσυλο, το οποίο φιλοξένησε 70 άτομα. Σκοπός αυτής της δομής ήταν η βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης των Οικογενειών Αιτούντων Άσυλο κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στη χώρα μας, παρεμβαίνοντας σε δύο βασικές κατευθύνσεις: την κάλυψη των πρωταρχικών τους αναγκών και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Οι επιμέρους στόχοι της δομής περιελάμβαναν ιατρική περίθαλψη, νομική υποστήριξη, ενδυνάμωση μητρότητας και παροχή βασικών πολιτιστικών και γνωστικών εργαλείων για τον επαγγελματικό τους αναπροσανατολισμό και την πιθανή ένταξή τους στην ελληνική και ευρωπαϊκή πραγματικότητα.

Κέντρο Προσωρινής Φιλοξενίας Αιτούντων Άσυλο «ΜΕΛΛΟΝ»(2013-2020)

Το 2013 το Iasis σε συνεργασία με τη Nostos, την ΕΑΔΑΠ και την Εργοερευνητική ξεκίνησε τη λειτουργία του Κέντρου Προσωρινής Φιλοξενίας Αιτούντων Άσυλο «ΜΕΛΛΟΝ». Ήταν μια εγκατάσταση στέγασης που φιλοξενούσε 60 ασυνόδευτα παιδιά και εφήβους και 40 μητέρες με τα παιδιά τους. Όλοι ήταν καταφύγια και αιτούντες άσυλο που προέρχονταν από εμπόλεμες ζώνες. Η εγκατάσταση, εκτός από την κάλυψη των βασικών αναγκών διαβίωσής τους, παρείχε ιατρικές υπηρεσίες, εκπαιδευτικές δραστηριότητες, συμβουλευτικές υπηρεσίες με επίκεντρο την επαναπρόσληψη, καθώς και νομική υποστήριξη. Επιπρόσθετα, οργανώθηκαν εκπαιδευτικές-ψυχαγωγικές δραστηριότητες για την υποστήριξη της γνωριμίας και προσαρμογής των προσφύγων στην ελληνική πραγματικότητα, καθώς και υπηρεσίες υποστήριξης για την ένταξη των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον.

Κέντρο Φιλοξενίας Προσφύγων Δικαιούχων μετεγκατάστασης (ΞΕΝΙΑ Αθήνας)(2016-2020) / Κέντρο Φιλοξενίας Ασυνόδευτων Παιδιών που ζητούν Άσυλο (XENIA Teens - TEENS SPIRIT) (2016-2017)

Στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας της Ύπατης Αρμοστείας των Ηνωμένων Εθνών «Υποστήριξη στην υλοποίηση του προγράμματος Hotspot and Relocation Scheme και στην Ενίσχυση της Ικανότητας Υποδοχής Ασύλου: Ίδρυση 20.000 θέσεων υποδοχής για την υποστήριξη του προγράμματος μετεγκατάστασης», λειτούργησε το Iasis σε συνεργασία με το Nostos. Κέντρο Φιλοξενίας Προσφύγων Δικαιούχων μετεγκατάστασης (ΞΕΝΙΑ Αθηνών), που φιλοξένησε 350 άτομα. Βασικός σκοπός της δομής ήταν η διευκόλυνση των προσφύγων κατά την παραμονή τους στην Ελλάδα, μέχρι τη νόμιμη και ασφαλή μετεγκατάστασή τους σε άλλη ευρωπαϊκή χώρα.

Στο πλαίσιο της ίδιας πρωτοβουλίας, το Iasis σε συνεργασία με τη Nostos λειτούργησε το Κέντρο Φιλοξενίας Ασυνόδευτων Παιδιών που αναζητούν Άσυλο (XENIA Teens - TEENS SPIRIT) χωρητικότητας 20 εφήβων από χώρες όπως η Συρία, το Ιράν, το Πακιστάν, το Αφγανιστάν, η Γουινέα και το Μπαγκλαντές. Στο κέντρο αυτό, εκτός από καθημερινή διατροφή και διαμονή, παρείχε ψυχοκοινωνική υποστήριξη



Co-funded by
the European Union

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



καθώς και παιδαγωγικές δραστηριότητες. Επιπλέον, οι έφηβοι συμμετείχαν σε βιωματικές δραστηριότητες μη τυπικής μάθησης για την ανάπτυξη ήπιων κοινωνικών δεξιοτήτων και συμμετείχαν σε συμβουλευτικές υπηρεσίες για επαγγελματικό προσανατολισμό.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΕΡΓΑ

Πέρα από τα παραπάνω και δεδομένης της ανάγκης για συνεχή βελτίωση των υπηρεσιών και ανάπτυξη των γνώσεων και των δεξιοτήτων του προσωπικού, η Iasis έχει συμμετάσχει και υλοποιήσει πολλά ευρωπαϊκά έργα. Πολλά από αυτά τα έργα στόχευαν ενήλικες πληθυσμούς, ωστόσο είναι κατανοητό ότι οι δεξιότητες και τα εργαλεία που δημιουργούνται μπορούν να χρησιμοποιηθούν για παιδιά και έφηβους πρόσφυγες.

Αρχικά, το Soft Skills for Migrants in Europe (SOSMIE) 1 είχε ως στόχο να συντάξει έναν οδηγό και να αναπτύξει διδακτικά και παιδαγωγικά εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν τους μετανάστες να εντοπίσουν τις δυνατότητές τους και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους (softskills) με στόχο την επιτυχή επαγγελματική ένταξη.

Το ευρωπαϊκό έργο Erasmus+ Lighthouse2, υποστήριξε τη δια βίου μάθηση και τις οδούς σταδιοδρομίας για τους μετανάστες να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και την απασχολησιμότητά τους, παρέχοντας έναν ανοιχτό, διαδραστικό ιστότοπο που προσφέρει συμβουλευτική και επαγγελματική καθοδήγηση, όλα προσαρμοσμένα στους μετανάστες. Επιπλέον, το SolidaridadSinFronteras (SSF)³ ήταν ένα Ευρωπαϊκό Έργο Erasmus+ που αποτέλεσε κινητικότητα για την εκπαίδευση των εκπαιδευτών/συμβούλων του Amke «IASIS» σε καινοτόμες μεθόδους εκπαίδευσης και συμβουλευτικής προσφύγων - μεταναστών, προκειμένου να εξυπηρετηθούν οι ανάγκες των δικαιούχων και να βελτιώσει την ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχει το ίδρυμα. Ενδυνάμωση εκπαιδευτικών και εκπαιδευτών να αντιμετωπίσουν τη θρησκευτική ποικιλομορφία και να ενισχύσουν τη διαπολιτισμική εκπαίδευση στην Ευρώπη (B.Living)⁴,

Επιπλέον, το I'm HAPPY 5 ήταν ένα έργο που σχεδιάστηκε για την ανάπτυξη μιας εφαρμογής που θα παρέχει έναν συγκεντρωτικό χάρτη για νέους πρόσφυγες που δεν έχουν πρόσβαση σε κοινωνικές/υπηρεσιακές πληροφορίες σχετικά με τη χώρα ασύλου τους ή/και έχουν χάσει τις οικογένειές τους.

Το ευρωπαϊκό έργο My Informal Learning Experience (MILE)⁶, αφορούσε δικαιούχους που μετακινούνται στην Ευρώπη (πρόσφυγες, μετανάστες, αιτούντες άσυλο) που δεν διαθέτουν επίσημα προσόντα αλλά έχουν πολύτιμη εμπειρία που αποκτήθηκε κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους ζωής, των οικογενειακών δραστηριοτήτων ή στο πλαίσιο άλλων δραστηριοτήτων.

Ένα άλλο έργο στο οποίο συμμετείχε η Amke Iasis ήταν οι Καινοτόμες τεχνικές για την προσέγγιση των νέων μεταναστών⁷. Αυτό είχε ως στόχο να εξοπλίσει τους Συμβούλους Νέων με καινοτόμες τεχνικές για να προσεγγίσουν αποτελεσματικά νέους από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα, όπως μετανάστες, πρόσφυγες ή αιτούντες άσυλο, παρέχοντας εξατομικευμένες τεχνικές που θα βοηθήσουν στην προσέγγιση του προαναφερθέντος πληθυσμού, σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά των νέων. και έτσι να



Co-funded by
the European Union

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



προωθήσει την αποτελεσματική εργασία για τους νέους, την έννοια της εργασίας με νέους μετανάστες και τη διεθνή συνεργασία μεταξύ οργανισμών που εργάζονται με τη νεολαία.

ΕΕΚ για τη Μετανάστευση⁸ Στόχος της ήταν η εύρεση, η προσαρμογή, η εφαρμογή και η αξιολόγηση των νέων καινοτόμων μεθόδων και εργαλείων για εκπαίδευση/κατάρτιση και υποστήριξη νέων μεταναστών/προσφύγων που χρησιμοποιούνται στα δύο ιδρύματα υποδοχής, το CJD (Κολωνία, Γερμανία) και το Framtidståget (Στοκχόλμη, Σουηδία).

Εν συντομία, άλλα έργα στα οποία συμμετείχε ο οργανισμός ήταν το «Welcome», «Introducing gamification στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση για επαγγελματίες και κοινωνικούς λειτουργούς στον τομέα της προστασίας και υποστήριξης παιδιών μεταναστών (GVETS)», «Education for Deeper Social Integration (EDSI)», «From Alienation to Inclusion (FATI)», «Be in Europe», «Go up», «Transversal Model for Migrants», «Αξιολόγηση της Ψυχικής Υγείας των προσφύγων και των αιτούντων άσυλο από Youth Workers (AMORAY)», «Α μέρος της ΕΕ», «Υποστήριξη επαγγελματιών για την εκπαίδευση μεταναστών στην Ευρώπη (ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕ ΜΕ)», «Εικόνα σώματος, ψυχολογική υγεία και ανησυχίες TABU στους νέους μετανάστες και επιπτώσεις στην εκπαίδευσή τους (BODY TABU)», «Ανάπτυξη και πραγματοποίηση Ενδυναμωτικών Δράσεων για Καθοδήγηση Μετανάστης (DREAMM)», «Παροχή πρόσβασης στην κατάρτιση για γυναίκες μετανάστριες που εργάζονται σε τομείς φροντίδας (WE CARE)», «Έκθεση για την ένταξη παιδιών μεταναστών στα σχολικά πλαίσια της ΕΕ (POEME)», «Only What You Give Is Your (O'VISOR)».

Άλλες σχετικές δραστηριότητες

Οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο είναι μια κοινωνική ομάδα με υψηλή ευαλωτότητα, που αντιμετωπίζει αυξημένο κίνδυνο βίας, κακοποίησης, εκμετάλλευσης και παραμέλησης. Έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα και έχουν υποστεί σοβαρές απειλές για τη ζωή, την ελευθερία και την αξιοπρέπειά τους. Οι διώξεις, η κακοποίηση και τα βασανιστήρια, ο χωρισμός από την οικογένεια και την πατρίδα, η βία και η εκμετάλλευση και το δύσκολο ταξίδι της προσφυγικής ζωής είναι οριακές καταστάσεις με σοβαρές σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες. Πέρα από τα παραπάνω, τα παιδιά και οι νέοι πρόσφυγες έχουν και άλλες προκλήσεις να αντιμετωπίσουν. Η εκμάθηση μιας νέας γλώσσας, η κατανόηση του πολιτισμού και του εκπαιδευτικού συστήματος της νέας χώρας υποδοχής, η προσαρμογή στις νέες συνθήκες είναι όλα επιβαρυντικοί παράγοντες για την ψυχική υγεία των νεαρών προσφύγων. Δεδομένων αυτών, Το Amke Iasis μέσα από δράσεις όπως η «Παρέμβαση στην κοινότητα» στοχεύει στην ενσωμάτωση νέων προσφύγων και στην παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, ενώ ταυτόχρονα ενθαρρύνει τα μέλη της κοινότητας να δράσουν για τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσής τους. Στόχος αυτού του έργου είναι η παροχή ιατρικής και ψυχολογικής υποστήριξης σε ευάλωτες ομάδες, η ενθάρρυνση τους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες και εκπαιδευτικά προγράμματα, διευκολύνοντας την προσαρμογή και την ομαλή ένταξή τους στην κοινωνία. Ταυτόχρονα, ο εθελοντισμός είναι μια πράξη ανιδιοτελούς προσφοράς και στην Άμκε ΙΑΣΙΣ προτεραιότητα έχει το δίκτυο εθελοντών και η οργάνωση εθελοντικών



Co-funded by
the European Union

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



δράσεων. Η συμμετοχή των εθελοντών στις δράσεις της οργάνωσης έχει διπλό όφελος. Από τη μια, για τους εθελοντές, από την άλλη, για τους άμεσους δικαιούχους του οργανισμού και έμμεσα για την κοινότητα. Μέσω του εθελοντισμού ενισχύονται οι επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες εθελοντών και ωφελούμενων και εξαλείφεται το στίγμα. Οι εθελοντές ενισχύουν το αίσθημα αλληλεγγύης τους με την κοινωνία και αποκτούν δεξιότητες που τους ωφελούν τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική τους ζωή. Αξίζει να σημειωθεί ότι η πλειοψηφία των εθελοντών της οργάνωσης είναι ηλικίας 18-34 ετών και περιλαμβάνει άτομα και των δύο φύλων και άτομα διαφορετικών εθνικοτήτων.

Περίληψη

Η πλειοψηφία των νέων προσφύγων στη χώρα μας αντιμετωπίζει ιδιαίτερες ψυχολογικές δυσκολίες, λόγω των γεγονότων της ζωής και των τραυματικών περιστατικών που έχουν βιώσει. Αισθήματα ανικανότητας, φόβου, απογοήτευσης είναι πιθανό να τους κυριεύουν, ενώ δεν αποκλείεται να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας όπως γενικευμένο άγχος, PTSD και κατάθλιψη. Δεδομένων των συνθηκών, οι ενέργειες υποστήριξης και βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης των ανθρώπων που έχουν ανάγκη θα πρέπει να θεωρούνται αυτονόητες. Το IASIS συμβάλλει εδώ και 17 χρόνια στην παροχή υπηρεσιών ψυχολογικής και κοινωνικής υποστήριξης, στη μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού και στη δημιουργία ίσων ευκαιριών και νέων προοπτικών για τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού. Η αντιμετώπιση αυτών των φαινομένων μας επηρεάζει όλους και αν ενεργήσουμε συλλογικά μπορούμε να οικοδομήσουμε έναν καλύτερο κόσμο για όλους.

Πολιτιστικός Σύλλογος Smascherati! APS: Teatro Rifugio - luogo protetto per il racconto dell'esilio / Teatro Rifugio Project - εμπειρία στην αντιμετώπιση νέων προσφύγων και αιτούντων άσυλο στην Ιταλία και έργο Human Beings

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Σμασχεράτης! Η APS και η ομώνυμη εταιρεία ιδρύθηκαν το 1989 από καλλιτέχνες διαφορετικών θεατρικών κουλτούρων. Η συνάντηση μακρινών ανθρώπων και πολιτιστικών εμπειριών και η μόλυνση διαφορετικών μορφών καλλιτεχνικής έκφρασης είναι η αφετηρία του έργου. Από αυτούς τους χώρους ιδρύθηκε το 1994 το διαπολιτισμικό θεατρικό εργαστήριο Human Beings, στο οποίο συμμετέχουν άνθρωποι από όλο τον κόσμο. Human Beings - τόπος συνάντησης «μεταναστών» και δημιουργικό ατελιέ.

Το «Human Beings» είναι ένα εργαστήριο όπου άνθρωποι από όλο τον κόσμο μπορούν να συναντηθούν, να εκφραστούν και να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον μέσα από την άσκηση του θεάτρου. Ξεκινώντας από τη δική μας ιστορία (εμπειρίες, γλώσσα, πολιτισμός), στοχεύουμε να ψάξουμε μαζί όλα αυτά που μας ενώνουν, που μας κάνουν να μοιάζουμε μεταξύ μας, που μας κάνουν «άνθρωπους», ανθρώπους. Το εργαστήριο είναι ανοιχτό σε όλους (άνω των 18) και δωρεάν.



Co-funded by
the European Union

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



Κάθε χρόνο περισσότεροι από εκατό άνθρωποι από όλο τον κόσμο και με διαφορετικές εμπειρίες ζωής εγγράφονται στο Human Beings. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαίνεται από 19 έως 70. Στους αλλοδαπούς περιλαμβάνονται εργαζόμενοι, φοιτητές, πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο. Ιταλοί έρχονται από όλη τη χώρα (τόσο φοιτητές όσο και εργαζόμενοι). Ενδιαφέρουσα είναι η παρουσία νέων «ξένων» παιδιών Ιταλών που ζουν στο εξωτερικό και νέων δεύτερης γενιάς (παιδιά αλλοδαπών που ζουν στην Ιταλία).

Το εργαστήριο Human Beings προσφέρεται ως χώρος πραγματικής διαπολιτισμικής (αυτο)εκπαίδευσης. Η θεατρική πρακτική χρησιμοποιείται ως μέσο γνώσης και δημιουργικής και επικοινωνιακής έκφρασης.

Πράγματι, το θέατρο, με την πληθώρα των γλωσσών του και τις εκφραστικές του δυνατότητες, επιτρέπει μια πλούσια και ουσιαστική ανταλλαγή ανθρώπινων και πολιτιστικών εμπειριών. και αυτό συμβαίνει ακόμη περισσότερο όταν λαμβάνει χώρα μεταξύ ανθρώπων από διαφορετικούς πολιτισμούς μέσω της μεθόδου του αυτοσχεδιασμού και της αυτο-αφήγησης.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να πραγματοποιηθεί μια τέτοια έρευνα και διαφάνεια είναι οι άνθρωποι να βρεθούν άνετα, σε «προστατευμένη» κατάσταση και να είναι εκπαιδευμένοι να ακούν.

Αυτή η προστασία κατέστησε δυνατή τη διαδρομή που οδήγησε ορισμένους πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο να ανοίξουν, να μοιραστούν τις δικές τους ιστορίες με άλλους και να βρουν έναν τρόπο να πουν τις εμπειρίες της ζωής τους (πόλεμοι, διώξεις, φυγή, εξορία), ανακουφίζοντάς τους τελικά στο θέατρο. Χάρη σε αυτές τις συναντήσεις, η ιδέα (και η ανάγκη) να πραγματοποιηθεί ένα συγκεκριμένο έργο θεατρικού εργαστηρίου και στην Ούμπρια, με πρωταγωνιστές τους αιτούντες άσυλο και τους κατόχους προστασίας, έγινε όλο και πιο ξεκάθαρη: το 2011 «Teatro Rifugio - luogo protetto per il racconto dell'esilio» («Θέατρο Καταφύγιο - ένα προστατευμένο μέρος για την ιστορία της εξορίας») ζωντάνεψε.

Η ανάγκη για ένα «συγκεκριμένο» εργαστήριο για πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο οφείλεται ακριβώς στην απόλυτη ιδιαιτερότητα της υπαρξιακής τους κατάστασης, η οποία δεν είναι αυτόνομη, περιθωριοποιημένη και με δύσκολα προβλήματα ένταξης. Μία από τις προτεραιότητες φαίνεται να είναι η εκ νέου απόκτηση της δικής τους ταυτότητας και το θέατρο (ιδίως το θεατρικό εργαστήριο) φαίνεται να προσφέρει τις προϋποθέσεις και τα εργαλεία για την επιτυχία αυτής της προσπάθειας.

Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς ότι θα καταφέρει να υποκινήσει στους εξόριστους την αναζήτηση της δικής τους υλικής αυτονομίας και την επιθυμία και τη βούληση για τη δική τους πραγματική ολοκλήρωση (πόσο μάλλον την πραγματική τους πραγμάτωση), χωρίς μια προκαταρκτική διαδρομή ανασυγκρότησης και ενίσχυσης της ταυτότητας.



Co-funded by
the European Union

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



Η συμμετοχή στα εργαστήρια δεν προϋποθέτει γνώση της ιταλικής γλώσσας. Μεταφραστές (ενεργοί συμμετέχοντες στο εργαστήριο) είναι πάντα παρόντες για να μεταφράσουν στις διάφορες γλώσσες.

Το έργο, ως προς τις μεθόδους και το περιεχόμενο, στοχεύει στην ενίσχυση των διαφορών, ξεκινώντας από τις εκφραστικές δυνατότητες κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά, σε μια πρακτική ανοιχτή στον πειραματισμό και τη μίξη διαφορετικών γλωσσών. Έτσι, πρώτα και κύρια, μια ευκαιρία να συναντήσει κανείς τον άλλο, κινούμενος από τη δική του «ιστορία» και τη δική του ανάγκη για επικοινωνία.

Η πρακτική του αυτοσχεδιασμού/αφήγησης και η χρήση (επίσης) της μητρικής γλώσσας εγγυώνται και αξιοποιούν τις κουλτούρες κάθε συμμετέχοντος ξεχωριστά, που ωθείται να ερευνήσει τη δική του «καταγωγή», σε ένα πλαίσιο αντιπαράθεσης-συνάντησης με άλλους.

Η εκμάθηση της ιταλικής γλώσσας, το κύριο εργαλείο επικοινωνίας στο εργαστήριο, ευνοείται από το ελεύθερο και δυναμικό πλαίσιο που χαρακτηρίζει αυτή τη δραστηριότητα.

Στο εργαστήριο συμμετέχουν Ιταλοί και ξένοι (από όλο τον κόσμο και με διαφορετικές εμπειρίες ζωής). Η αμοιβαία γνώση, μέσω της παρατήρησης και της ακρόασης, είναι το καλύτερο αντίδοτο σε όλες τις μορφές ξενοφοβίας και ρατσισμού (που βασίζονται ακριβώς στην άγνοια). Η παρουσίαση της παράστασης, λοιπόν, επιτρέπει σε ένα ευρύ κοινό να γνωρίσει και να εκτιμήσει τη δημιουργική δουλειά μιας διαπολιτισμικής ομάδας και να επαληθεύσει την (προστιθέμενη) αξία των «διαφορών».

Το εργαστήριο διαμορφώνεται ως προστατευόμενος χώρος, όπου οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν μέσα από το θεατρικό παιχνίδι, χωρίς να φοβούνται την κρίση των άλλων και χωρίς να κρίνουν ο ένας τον άλλον. Το εργαστήριο είναι ένας γαλήνιος και χαρούμενος χώρος, όπου θέματα, ακόμη και πολύπλοκα και μερικές φορές τραυματικά, μπορούν να αντιμετωπιστούν διακριτικά και επίσης ελαφρά (αλλά όχι επιφανειακά).

Οι ειδικοί στόχοι είναι:

- τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου όπου ο καθένας μπορεί να εκφραστεί·
- να έχει επίγνωση της θεατρικής πράξης.
- να έχει μεγαλύτερη επίγνωση του σώματός του και πώς ο καθένας μπορεί να έχει διαφορετικές μορφές κίνησης και έκφρασης.
- να έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση?
- μάθουν να σχετίζονται με τους άλλους?
- διεγείρουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία.
- Ανακαλύπτει την διαφορετικότητα και εκτιμήστε την αξία της.
- να εμβαθύνει τη γνώση του εαυτού του συγκρίνοντας τον εαυτό του με άλλους.
- βελτίωση της γνώσης της ιταλικής γλώσσας.



Co-funded by
the European Union

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



**Co-funded by
the European Union**

ACTin'YOUth PROJECT 2020-1-
NL02-KA227-YOU-003343

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

Σελίδα 124