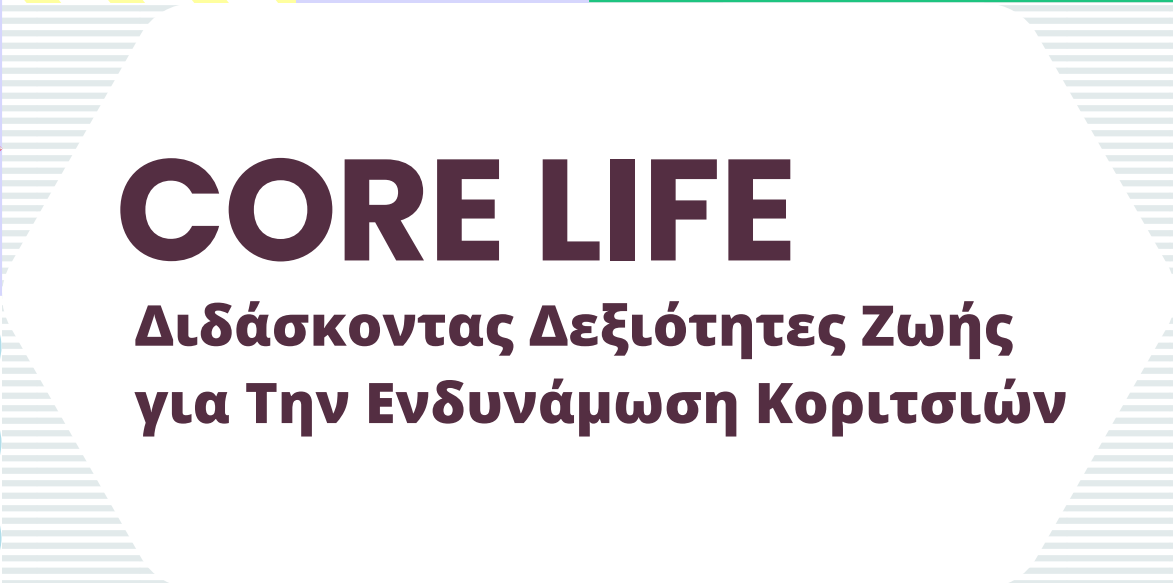
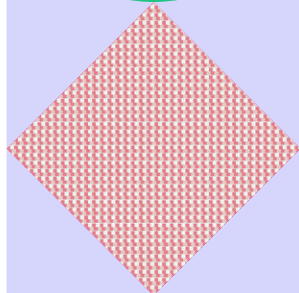
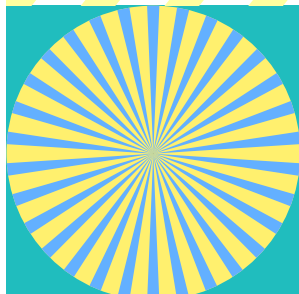
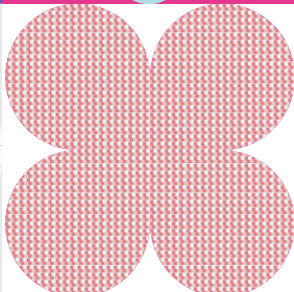
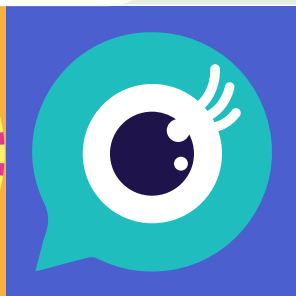
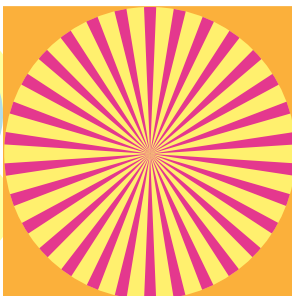
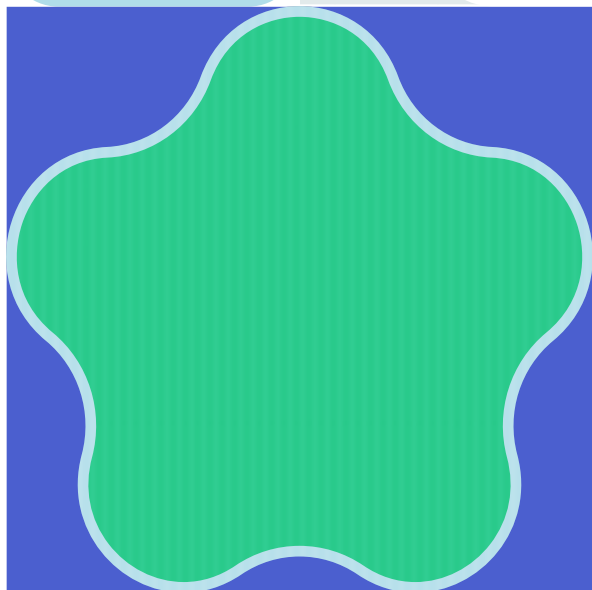




CORE LIFE

Διδάσκοντας Δεξιότητες Ζωής
για Την Ενδυνάμωση Κοριτσιών



Έκδοση

Η παρούσα έκδοση εκπονήθηκε στα πλαίσια των ελβετικών προγραμμάτων του Τμήματος των Διεθνών Προγραμμάτων στην Εκπαίδευση του Παιδαγωγικού Πανεπιστημίου της Ζυρίχης, το οποίο και συντόνισε την παραγωγή, τον σχεδιασμό και την επιμέλεια όλου του υλικού.

Κομμάτια αυτού του πρόσφατα αναπτυχθέντος εγχειριδίου έχουν εμπνευστεί από διδακτικό υλικό για διεθνή έργα που δημιουργήθηκαν από το Τμήμα Διεθνών Προγραμμάτων στην Εκπαίδευση στο Παιδαγωγικό Πανεπιστήμιο της Ζυρίχης. Μπορείτε να βρείτε το υλικό στο ipe-textbooks.phzh.ch.

Η παρούσα έκδοση υποστηρίχθηκε από την Κρατική Γραμματεία Μετανάστευσης SEM της Ελβετικής Συνομοσπονδίας.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Justice and Police FDJP
State Secretariat for Migration SEM

Συγγραφείας

Sarah Farag

Επιμέλεια

Jason Shilcock

Μεταφράσεις

Jason Shilcock (Αγγλικά)

Marta Moretti και Mattia Ferrari (Ιταλικά)

Μαγδαληνή Μπαρδάκα, Δήμητρα Σκέμπη και Κωνσταντίνος Νόσα Αχίλε (Ελληνικά)

Hala Kamal (Αραβικά)

Γραφιστικός σχεδιασμός

Nadine Hugli

Γραφείο σύνταξης

Doris Kuhn

Δημοσιεύθηκε το 2023

Παιδαγωγικό Πανεπιστήμιο Ζυρίχης, Διεθνή Προγράμματα στην Εκπαίδευση (IPE)

phzh.ch/ipe

ipe-textbooks.phzh.ch

© Κρατική Γραμματεία Μετανάστευσης SEM της Ελβετικής Συνομοσπονδίας και Παιδαγωγικό Πανεπιστήμιο της Ζυρίχης.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
Τρόποι Χρήσης	5
Δομή του εγχειριδίου	6
Θέμα 1 – Σέβομαι τον εαυτό μου, σέβομαι τους άλλους	7
Ενότητα 1: Πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου;	8
Ενότητα 2: Πώς βλέπω τους άλλους; Πώς με βλέπουν οι άλλοι;	10
Ενότητα 3: Καθρέφτισμα (φυσική άσκηση)	13
Θέμα 2 – ΟΧΙ! στη βία, ΟΧΙ! στις διακρίσεις	15
Ενότητα 1: Ο ασφαλής χώρος μου	16
Ενότητα 2: Αντιμετώπιση σύνθετων συναισθημάτων	18
Ενότητα 3: Ανθυγιεινές/τοξικές σχέσεις	20
Θέμα 3 – Γνωρίζοντας τα δικαιώματά μου, γνωρίζοντας τις δυνατότητές μου	23
Ενότητα 1: Μαθαίνω για τα δικαιώματά μου	24
Ενότητα 2: Φανταστείτε αλλιώς	27
Ενότητα 3: Το γυναικείο πρότυπο μου	29
Κατανόηση των τροχών της Εξουσίας, του Ελέγχου και της Ισότητας	31
Τροχός Εξουσίας και Ελέγχου	32
Τροχός Ισότητας	33
Πρόσθετη Υποστήριξη	34
Ελλάδα	35
Ιταλία	36
Αίγυπτος	37
Σωματικές ασκήσεις με προσεγγίσεις από τη χορευτική κινησιοθεραπεία	38

Εισαγωγή

Αυτό το εγχειρίδιο δημιουργήθηκε για να λειτουργήσει ως ένας πρόσθετος οδηγός για τους εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές που εργάζονται με το πρόγραμμα CORE, με ιδιαίτερη έμφαση στον τρόπο ενσωμάτωσης των δεξιοτήτων ζωής ως μέσο ενδυνάμωσης των κοριτσιών. Βασίζεται σε πρακτικές εμπειρίες από την διδασκαλία του CORE – κυρίως σε ελληνικούς προσφυγικούς καταυλισμούς από το 2018, στο Λίβανο από το 2020, στην Ιταλία από το 2021 και στην Αίγυπτο από το 2022. Το εγχειρίδιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ως επιπρό-

σθετος οδηγός του CORE, είτε ως πρόσθετο διδακτικό υλικό για οποιαδήποτε άλλη μορφή κατάρτισης που εργάζεται για την ενδυνάμωση κοριτσιών και την ισότητα των φύλων. Είναι διαθέσιμο στα αγγλικά, αραβικά, νταρί, και ιταλικά (για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το ίδιο το πρόγραμμα CORE, επισκεφθείτε το tiny.phzh.ch/kiwix (KIWIX, offline έκδοση) ή/και το tiny.phzh.ch/iliasonline (πλατφόρμα μάθησης ανοικτής πρόσβασης Ilias, online έκδοση).



Τρόποι Χρήσης

Αυτό το εγχειρίδιο είναι ένας οδηγός για τους τρόπους διερεύνησης των διακρίσεων λόγω φύλου – κυρίως σε άτυπα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα – μεταξύ περιθωριοποιημένων, ευάλωτων ομάδων, όπως τα εκτοπισμένα νεαρά κορίτσια και οι γυναίκες. Χρησιμοποιεί τις δεξιότητες ζωής ως προσέγγιση, προκειμένου να ενισχυθούν τόσο οι εγκάρσιες δεξιότητες όσο και οι αυτο-ικανότητες των μαθητών ως τρόπος να διδάξει την αυτογνωσία, την κριτική σκέψη, τις δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων, την αποτελεσματική επικοινωνία και την αντιμετώπιση του στρες και των συναισθημάτων. Το παρόν εγχειρίδιο απευθύνεται σε νεαρά κορίτσια και γυναίκες που ενδεχομένως υποφέρουν από διάφορα τραύματα, έλλειψη κοινωνικών δικτύων και προσωπικής ασφάλειας και προσπαθούν να αντιμετωπίσουν καθημερινά συνεχείς σωματικές, υλικές και συναισθηματικές ανασφάλειες. Ως εκ τούτου, το διδακτικό υλικό που παρέχεται στοχεύει πρωτίστως στη δημιουργία ασφαλών χώρων και στη διαμόρφωση ενός πεδίου που θα επιτρέψει την σταδιακή διερεύνηση θεμάτων που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα και πιθανόν πυροδοτούν τα συναισθήματα των μαθητών/τριών. Προκειμένου να ανακτηθεί και να αυξηθεί σταδιακά η αυτοεκτίμηση και η εμπιστοσύνη, το εγχειρίδιο συνδυάζει προσεγγίσεις τόσο από τη σωματική όσο και από την καλλιτεχνική θεραπεία, τεχνικές οπτικοποίησης και συν-κατασκευαστικές διαδικασίες μάθησης. Καθώς βασίζεται σε δεξιότητες ζωής, στόχος των δραστηριοτήτων είναι να αξιοποιήσουν τη ζωή και τις εμπειρίες του ατόμου σε σχέση με τις διακρίσεις λόγω φύλου και τις μορφές σωματικής, σεξουαλικής, συναισθηματικής και λεκτικής βίας, ενώ ταυτόχρονα παρουσιάζουν στους συμμετέχοντες στρατηγικές και επιλογές για το πώς να αναζητήσουν βοήθεια και να αντιμετωπίσουν καταστάσεις ενδεχόμενης κακοποίησης. Στόχος του είναι να βοηθήσει στη δημιουργία νέων προοπτικών, να καθοδηγήσει προς τον αναστοχασμό και την αυτό-αξιολόγηση και να παρουσιάσει στους συμμετέχοντες εργαλεία και στρατηγικές που θα τους επιτρέψουν να αντιμετωπίσουν τις διακρίσεις λόγω φύλου.

Το εγχειρίδιο εξηγεί τα ακόλουθα τρία βήματα για την εξάλειψη των διακρίσεων λόγω φύλου:

→ **Κατανόηση** Τι είναι η βία βάσει φύλου; Πώς λειτουργεί και γιατί λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο;

→ **Συσχέτιση** Πώς με επηρεάζει αυτό; Πώς με κάνει να αισθάνομαι;

→ **Πρόληψη** Δημιουργία υγιών ορίων- εκμάθηση του να λέμε όχι- γνώση των δικαιωμάτων μας

Περιλαμβάνει τόσο μέτρα που αποσκοπούν στην πρόληψη της βίας μέσω της ανάπτυξης συνειδητότητας για το σώμα και τα συναισθήματα του ατόμου, όσο και τη γνωριμία με τα δικαιώματα και τις δυνατότητές του. Επιπλέον, παρέχει μεθόδους αποκατάστασης που προσεγγίζουν την επινοητικότητα και τις δυνάμεις και βοηθούν στη δημιουργία νέων ιδεών και πεποιθήσεων γύρω από τις έμφυλες κοινωνικές νόρμες. Οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευτές που εργάζονται με αυτό το υλικό πρέπει να κατανοήσουν ότι δεν έχει σχεδιαστεί για να αποτελέσει έναν περιεκτικό οδηγό για την αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω φύλου. Απλώς παρουσιάζει γενικές ιδέες και μεθοδολογίες που χρειάζεται να συνοδεύονται και να υποστηρίζονται από άλλο υλικό και πληροφορίες που σχετίζονται με το συγκεκριμένο πολιτισμικό πλαίσιο και τις συγκεκριμένες ανάγκες της συμμετέχουσας ομάδας. Παρόλο που ο οδηγός αυτός αναπτύχθηκε για εκτοπισμένα νεαρά κορίτσια και γυναίκες σε συνεργασία με κέντρα γυναικών και προσφύγων σε όλη την Ελλάδα και την Αίγυπτο, οι Μαγδαληνή Μπαρδάκα, Δήμητρα Σκέμπρη και Κωνσταντίνος Νόσα Αχίλε πιστεύουν ότι το υλικό που παρουσιάζεται είναι σε μεγάλο βαθμό σχετικό με όλους τους νέους και τις νέες ενήλικες, ανεξάρτητα από το φύλο ή το πολιτισμικό τους υπόβαθρο, το επίπεδο εκπαίδευσης και το κοινωνικοπολιτικό τους περιβάλλον. Ως αποτέλεσμα, οι δραστηριότητες και οι ασκήσεις έχουν σχεδιαστεί αρκετά ευρέως ώστε να εξασφαλιστεί ότι δεν πέφτουν στην παγίδα της πολιτιστικοποίησης της βίας και των εμπειριών κακοποίησης. Συνεπώς, το υλικό μπορεί και πρέπει να προσδιορίζεται και να τροποποιείται από τους εκπαιδευτικούς ώστε να ανταποκρίνεται τόσο στις ανάγκες των μαθητών τους όσο και στο πλαίσιο της διδασκαλίας τους.

Το υλικό δεν ασχολείται άμεσα με τις ίδιες τις πράξεις βίας ή κακοποίησης, αλλά επικεντρώνεται στις επιπτώσεις τους σε συναισθηματικό επίπεδο, προκειμένου να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι πώς αισθάνονται και να τους βοηθήσει να αναπτύξουν μηχανισμούς αντιμετώπισης.

Δομή του εγχειριδίου

Το εγχειρίδιο είναι δομημένο σε τρία θέματα που χωρίζονται σε τρεις ενότητες το καθένα. Τα θέματα κατανέμονται ως εξής:

Θέμα 1

Σέβομαι τον εαυτό μου, σέβομαι τους άλλους

Το θέμα 1 επικεντρώνεται στην αυτοαντίληψη και την αντίληψη των άλλων, στην ανάπτυξη υγιών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και στις προκλήσεις που αφορούν τα έμφυλα κοινωνικά πρότυπα και στερεότυπα.



Θέμα 2

ΟΧΙ! στη βία, ΟΧΙ! στις διακρίσεις

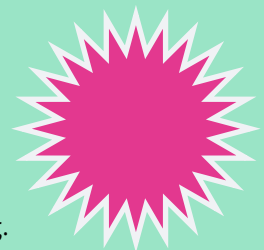
Το θέμα 2 επικεντρώνεται στην αντιμετώπιση σύνθετων συναισθημάτων και στην εκμάθηση τρόπων διάκρισης μεταξύ υγιών και καταχρηστικών κοινωνικών σχέσεων και ενθαρρύνει τον καθορισμό ξεκάθαρων ορίων.



Θέμα 3

Γνωρίζω τα δικαιώματά μου, γνωρίζω τις δυνατότητές μου

Το θέμα 3 εξετάζει το θέμα των δικαιωμάτων των γυναικών από διάφορες οπτικές γωνίες και στοχεύει στη δημιουργία γυναικείων προτύπων για τους εκπαιδευόμενους.



Κάθε θέμα δομείται από τρεις ενότητες, οι οποίες με τη σειρά τους αποτελούνται από τρία βήματα για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Στο τέλος, θα βρείτε μια λίστα με συνιστάμενες σωματικές ασκήσεις από τη χορευτική κινησιοθεραπεία με σύντομες εξηγήσεις για το πώς να τις χρησιμοποιήσετε και σαφείς οδηγίες. Οι σωματικές ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν

ατομικά, σε ζευγάρια καθώς και με όλη την ομάδα. Συνιστάται ιδιαίτερα η τακτική ενσωμάτωσή τους στην εκπαίδευση. Ωστόσο, αφήνεται σκόπιμα ανοιχτό το πώς και πότε θα χρησιμοποιηθούν τεχνικές ενσωμάτωσης και οπτικοποίησης, καθώς αυτό θα εξαρτηθεί από την πρόοδο και τη δυναμική της ομάδας, αλλά και από την εμπειρία του εκπαιδευτή.

Θέμα 1

Σέβομαι τον εαυτό μου, σέβομαι τους άλλους



Ενότητα 1: Πώς νιώθω για τον εαυτό μου;

Ενότητα 2: Πώς βλέπω τους άλλους; Πώς με βλέπουν οι άλλοι;

Ενότητα 3: Καθρέφτισμα (σωματική άσκηση)

Βλέπε επίσης: CORE Θέμα 1 «Αυτός είμαι εγώ» και Θέμα 2 «Αυτό είναι σημαντικό για μένα, εσένα και εμάς!»

Στόχοι

Οι μαθητές θα μάθουν να ...

- να προβληματίζονται για την αυτοαντίληψή τους και για το πώς αντιλαμβάνονται τους άλλους.
- να αναπτύσσουν νέες προοπτικές γύρω από τις έμφυλες κοινωνικές νόρμες.
- να θέτουν υγιή όρια στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με αυτοκαθοριζόμενο τρόπο.

Ενότητα 1

Πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου;



Υλικά: καθρέφτης, συσκευή ηχογράφησης, στυλό και χαρτί



Χρόνος: 90 λεπτά



Πλαίσιο: ατομικά, ολομέλεια

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Η πρόθεση αυτής της άσκησης είναι να καταγράψει ένα στιγμιότυπο της αυτοαξιολόγησης των μαθητών. Δίνει τη δυνατότητα να εντοπίσουν τα συναισθήματά τους και να διερευνήσουν πώς αισθάνονται για τον εαυτό τους καθώς και το πώς σχετίζονται συναισθηματικά με την εξωτερική τους εμφάνιση σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Το πρώτο βήμα είναι μια αυθόρμητη αυτοπεριγραφή, ιδανικά σε ένα ήσυχο δωμάτιο χωρίς κανέναν να παρατηρεί ή να ακούει. Το δεύτερο βήμα αποτελείται από την αυτο-ανασκόπηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με τον εαυτό τους και το σώμα τους. Η αυτοαξιολόγηση με τις κυκλωμένες και υπογραμμισμένες λέξεις δεν δίνει βάση στα κοινωνικά και πολιτισμικά πρότυπα για το τι μετράει ως θετικό ή αρνητικό, αλλά εστιάζει στην αυτοεκτίμηση.

Στόχος είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές πώς αισθάνονται για τον εαυτό τους και ποια μέρη του σώματος τους τους αρέσουν ή δεν τους αρέσουν τόσο πολύ. Η συζήτηση στην ολομέλεια στο τρίτο βήμα θα πρέπει, αφενός, να οδηγήσει σε μια κάποια αυτογνωσία για το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και

πώς αυτά τα συναισθήματα μπορούν να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Από την άλλη, θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν επίσης οι μαθητές τον τρόπο με τον οποίο η αυτοαντίληψη και τα κοινωνικά πρότυπα μπορούν να συγκρουστούν και να οδηγήσουν σε αντιπαραθέσεις.

Για παράδειγμα, ενώ ένας μαθητής μπορεί να αναγνωρίζει στον εαυτό του ότι στην πραγματικότητα του αρέσει το πώς αισθάνεται μέσα στο σώμα του, παρόλα αυτά μπορεί να κυκλώσει αρνητικές ιδιότητες για την αυτο-περιγραφή του επειδή δεν ανταποκρίνεται στη στερεότυπη αισθητική. Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι λοιπόν να μάθουμε και να διαφοροποιήσουμε μεταξύ των έμφυλων κοινωνικών προτύπων, της δικής μας αυτοαντίληψης και την αντίληψη των άλλων. Η σωματική άσκηση «Κινητοποιήστε το σώμα σας» (βλέπε παράρτημα) ενισχύει τη σωματική αυτοαποδοχή και μπορεί να συμπεριληφθεί σε αυτή την ενότητα.

Επιπλέον, μπορεί να είναι χρήσιμο για τους μαθητές αν ο δάσκαλος συμμετέχει ο ίδιος στην άσκηση και μοιραστεί τις δικές του μαθησιακές εμπειρίες.

Βήμα 1

 **μόνος/η στο σπίτι**

- Κοίταξε προσεκτικά τον εαυτό σου στον καθρέφτη.
- Περιέγραψε τα χαρακτηριστικά σου και το σώμα σου όπως φαίνεσαι και αισθάνεσαι αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή. Περιέγραψε τα όσο το δυνατόν ακριβέστερα μπορείς στη μητρική σου γλώσσα. Προσπάθησε να είσαι αρκετά συγκεκριμένος/η σαν να έπρεπε να περιγράψεις τον εαυτό σου σε κάποιον που δεν μπορεί να σε δει.
- Ηχογράφησε τα λόγια σου με οποιαδήποτε συσκευή ηχογράφησης (π.χ. με τη λειτουργία ηχογράφησης φωνής στο τηλέφωνό σου).
- Κάνε ένα διάλειμμα.

Βήμα 2

 **μόνος/η στο σπίτι**

- Αργότερα μέσα στην ημέρα, κάτσε να ακούσεις τη φωνή σου.
- Γράψε τις ακριβείς λέξεις σε ένα κομμάτι χαρτί όπως ακριβώς τις κατέγραψες.
- Διάβασε το κείμενο και αναρωτήσου πώς περιέγραψες τον εαυτό σου. Υπάρχουν κρυμμένες αξιολογήσεις στα λόγια σου;
- Βάλε σε κύκλο κάθε λέξη που πιστεύεις ότι μπορεί να έχει αρνητική χροιά και υπογράμμισε κάθε λέξη που πιστεύεις ότι φέρει θετική σημασία.
- Τώρα αναρωτήσου: Ποια μέρη του εαυτού σου και του σώματός σου σου αρέσουν/δεν σου αρέσουν; Έχεις περισσότερες κυκλωμένες ή περισσότερες υπογραμμισμένες λέξεις στο χαρτί σου;

Βήμα 3

 **ολομέλεια**

- Φέρε το χαρτί με τις κυκλωμένες και υπογραμμισμένες λέξεις στην επόμενη συνάντηση. Μην γράφεις το όνομά σου πάνω του. Τοποθετήστε το χαρτί σου σε έναν τοίχο όπου όλοι μπορούν να το δουν. Ρίξε μια ματιά στον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι συμμετέχοντες έχουν περιγράψει τον εαυτό τους.
- Δείχνουν πιο αρνητικά/πιο θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους;
- Ανταλλάξτε ιδέες στην ομάδα. Τι μάθατε από αυτή την άσκηση για τον εαυτό σας; Τι μπορούμε να μάθουμε ως ομάδα; Είχαμε όλοι παρόμοιες εμπειρίες;
- Γιατί νομίζετε ότι κρίνουμε τον εαυτό μας και το σώμα μας με συγκεκριμένο τρόπο;

Ενότητα 2

Πώς βλέπω τους άλλους; Πώς με βλέπουν οι άλλοι;



Υλικά: χρωματιστά μολύβια, χρωματιστό χαρτί



Χρόνος: 90 λεπτά



Πλαίσιο: ολομέλεια, εργασία σε ομάδες

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Αυτή η ενότητα αφορά τον προβληματισμό σχετικά με τις έμφυλες κοινωνικές νόρμες σε σχέση με τη θηλυκότητα και την αρρενωπότητα. Οι μαθητές θα μάθουν να αμφισβητούν πολιτισμικά αποδεκτές και αναμενόμενες ιδιότητες για τους άνδρες και τις γυναίκες, και να αξιολογούν κριτικά τη δική τους θέση σε σχέση με τα κοινωνικά πρότυπα.

Το Βήμα 1 φέρνει στο προσκήνιο ένα ευρύ φάσμα ιδιοτήτων, συμπεριλαμβανομένων ιδιοτήτων που συνήθως θεωρούνται αποκλειστικά ανδρικές ή γυναικείες, καθώς και ορισμένες ιδιότητες που θα μπορούσαν να είναι και τα δύο. Οι μαθητές καλούνται να προβληματιστούν σχετικά με τους κοινωνικούς κανόνες που σχετίζονται με το φύλο και για το τι θεωρούν θετικές ιδιότητες (αυτό θα μπορούσε επίσης να πυρο-

δοτήσει μια συζήτηση σχετικά με το ποιες ιδιότητες είναι χρήσιμες και κατάλληλες σε κάθε πλαίσιο).

Στο δεύτερο και στο τρίτο βήμα, ελπίζουμε οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι οι κανόνες αυτοί κυμαίνονται ανάλογα με διαφορετικές κοινωνικοπολιτικές και πολιτισμικές ανατροφές και να αρχίσουν να προβληματίζονται για τις δικές τους ιδιότητες. Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να εμπλακούν σε μια συζήτηση σχετικά με τις προσωπικές δυνάμεις και στόχους τους, και να ενθαρρύνει τους μαθητές να αναστοχαστούν πέρα από τα έμφυλα κοινωνικά πρότυπα. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουν ποιες είναι οι δικές τους δυνάμεις και πεποιθήσεις, ανεξάρτητα από το αν αυτές ευθυγραμμίζονται με ορισμένα έμφυλα πρότυπα ή όχι.

Βήμα 1

ολομέλεια, ατομικά

- Ρίξε μια ματιά στις ακόλουθες λέξεις.
 - Κατά τη γνώμη σου, ποιες από αυτές αναφέρονται συνήθως στη θηλυκότητα και ποιες χρησιμοποιούνται για να αντιπροσωπεύσουν την αρρενωπότητα; Χρωμάτισέ τις με δύο διαφορετικά χρώματα της επιλογής σου.
- | | | |
|---------------------|--------------------|-------------------|
| • αυτοπεποίθηση | • φροντίδα | • εμφατικότητα |
| • εξαρτημένος/η | • επιθετικός/η | • οργανωμένος/η |
| • σκληρός/η | • ανταγωνιστικός/ή | • χαστικός/ή |
| • συναισθηματικός/ή | • ευαίσθητος/η | • φωνακλάς/ου |
| • δυνατός/ή | • δραστήριος/α | • άκαμπτος/η |
| • ήσυχος/η | • χαριτωμένος/η | • διεκδικητικός/η |
| • επαναστατικός/η | • ελεγχόμενος/η | • αναποφάσιτος/η |
| • ευγενικός/ή | • ικανός/ή | • ομιλητικός/ή |
| • παθητικός/ή | • επιτυχημένος/η | • λογικός/ή |
| • ανεξάρτητος/η | • δημιουργικός/ή | |
- Μπορείς να σκεφτείς άλλες «»συνηθισμένες»» ιδιότητες που συνήθως αποδίδονται στα κορίτσια/γυναίκες και στα αγόρια/άνδρες; Γράψε τα.
 - Ποιες από αυτές τις λέξεις θεωρείς θετικές ιδιότητες που θα ήθελες να δεις στον εαυτό σου; Κύκλωσε τις.

Βήμα 2

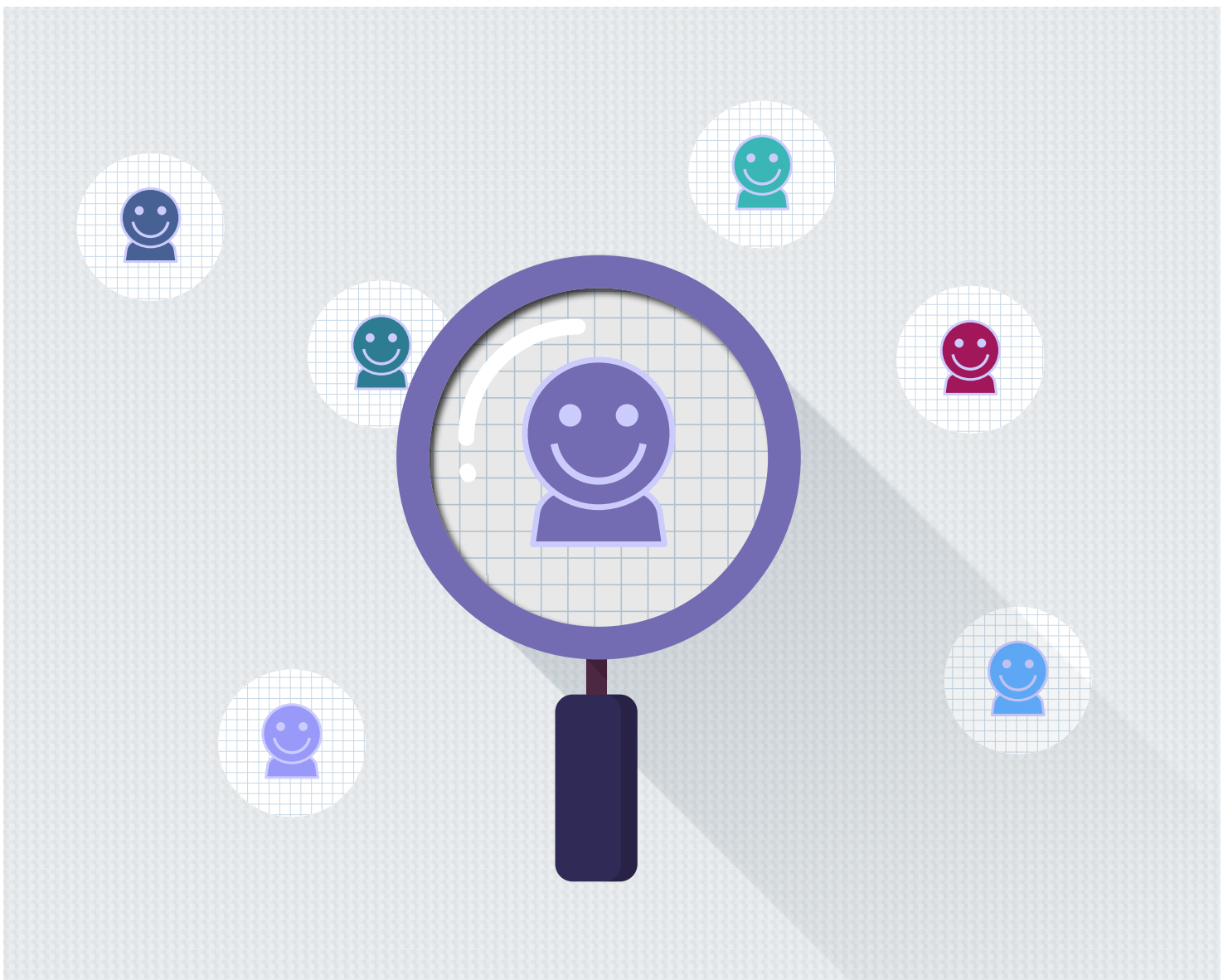
ομαδική εργασία

- Σχηματίστε ομάδες των τεσσάρων ατόμων.
- Αναδείξτε τις ίδιες ιδιότητες για τη θηλυκότητα και την αρρενωπότητα; Υπάρχουν διαφορές;
- Συζητήστε με τι συμφωνείτε προσωπικά και τι θεωρείτε ότι βασίζεται σε κοινωνικές προκαταλήψεις. Γιατί;

Βήμα 3

 ομαδική εργασία, ολομέλεια

- Σκέψου άλλες ιδιότητες που θεωρείς ότι αντιπροσωπεύουν το πώς βλέπεις τον εαυτό σου.
- Γράψε τέσσερις νέες ιδιότητες σε χρωματιστό χαρτί.
- Μοιράσου τις με την ομάδα σου.
- Βάλτε όλα τα χρωματιστά χαρτιά στον τοίχο.
- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ του πώς βλέπουμε τον εαυτό μας και του πώς οι κοινωνικές νόρμες μας διδάσκουν να διακρίνουμε μεταξύ θηλυκών και αρσενικών ιδιοτήτων;
- Οι ιδιότητες που θεωρούμε θετικές ευθυγραμμίζονται περισσότερο με αυτό που θεωρούμε θηλυκή ή αρσενική ιδιότητα; Γιατί;



Ενότητα 3

Καθρέφτισμα (φυσική άσκηση)



Υλικά: άνετα ρούχα (για να κινείστε ελεύθερα), χαρτί με ερωτήσεις από το βήμα 2



Χρόνος: 60 λεπτά



Πλαίσιο: εργασία σε ζευγάρια, ολομέλεια

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Ως μία σωματική άσκηση που χρησιμοποιείται στην χοροθεραπεία, αυτή η δραστηριότητα είναι μία αντανάκλαση της συμπεριφοράς του ατόμου αλλά και εξερεύνηση των κοινωνικών του αλληλεπιδράσεων. Δεν περιορίζεται σε αυτό το θέμα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικές ενότητες κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

Ως πρώτο βήμα, δύο εκπαιδευτές θα πρέπει να δείξουν στους μαθητές πώς λειτουργεί η σωματική άσκηση ως ιδέα, χωρίς να παρουσιάσουν τις ερωτήσεις προβληματισμού. Μόλις οι μαθητές ολοκληρώσουν την άσκηση καθρεφτισμού και έχουν ηρεμήσει, οι εκπαιδευτικοί μοιράζουν τις ερωτήσεις σε ένα κομμάτι χαρτί στο κάθε ζευγάρι. Η συζήτηση που ακολουθεί (πρώτα σε ζεύγη και στη συνέχεια στην

ολομέλεια) θα πρέπει να αφήσει αρκετό χρόνο στους μαθητές να συγκεντρώσουν τόσο τις προσωπικές τους εμπειρίες όσο και τις εμπειρίες τους ως ομάδα. Επιπλέον, οι μαθητές θα κατευθυνθούν προς τον αναστοχασμό σχετικά με τη μαθησιακή τους εμπειρία με την σωματική άσκηση, όπως και για τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις γενικά.

Περαιτέρω ερωτήσεις για τους μαθητές που θα μπορούσαν να γίνουν: Κινηθήκατε όπως σας άρεσε ή κινηθήκατε σύμφωνα με το ρόλο σας; Λάβατε υπόψη σας τους συμμαθητές σας σε κάθε ρόλο; Επιτρέψατε στον συμμαθητή σας να σας ακολουθήσει; Ή μήπως σας απασχολούσε περισσότερο ο συμμαθητής σας παρά ο ρόλος σας; κ.λπ.

Βήμα 1

σε ζευγάρια

- Εργαστείτε σε ζευγάρια. Σταθείτε ο ένας μπροστά στον άλλο. Δημιουργήστε οπτική επαφή.
- Ο ένας από εσάς αρχίζει να κινείται. Ο άλλος αντικατοπτρίζει τις κινήσεις αυτού που κινείται. Αυτός που ηγείται της κίνησης είναι εντελώς ελεύθερος να κινηθεί όπως επιθυμεί και αισθάνεται άνετα. Αυτός που καθρεφτίζει τις κινήσεις πρέπει να προσπαθήσει να τις αντιγράψει με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια. Δεν θα πρέπει να υπάρχει καθόλου ομιλία. Οποιαδήποτε μορφή επικοινωνίας θα πρέπει να γίνεται μόνο μέσω της οπτικής επαφής.
- Συνεχίστε για 15 λεπτά και στη συνέχεια εναλλάξτε τους ρόλους.

Βήμα 2

ατομικά

- Σκέψου μόνος/η σου τις ακόλουθες ερωτήσεις:
- Πώς οδήγησα; Πώς ακολούθησα;
- Πώς αισθάνθηκα και στους δύο ρόλους; Πώς πιστεύω ότι ένιωσε ο συμμαθητής μου και στους δύο ρόλους;

Βήμα 3

σε ζευγάρια; ολομέλεια

- Ανταλλάξτε ιδέες με τους συμμαθητές σας. Ταιριάζουν οι απόψεις σας στους αντίστοιχους ρόλους σας; Πού διαφωνείτε;
- Ανταλλάξτε ιδέες με όλη την υπόλοιπη ομάδα. Τι μάθατε από τη σημερινή άσκηση;

Θέμα 2

ΟΧΙ! στη βία, ΟΧΙ! στις διακρίσεις



Ενότητα 1: Ο ασφαλής μου χώρος

Ενότητα 2: Αντιμετώπιση σύνθετων συναισθημάτων

Ενότητα 3: Ανθυγιεινές / τοξικές σχέσεις

Δείτε επίσης: Θέμα 5 «Τα συναισθήματά μου και ο εγώ» και Θέμα 8 «Η τωρινή μου κατάσταση»

Στόχοι

Οι μαθητές θα μάθουν να ...

- αντιμετωπίζουν σύνθετα συναισθήματα.
- διακρίνουν μεταξύ υγιών και ανθυγιεινών σχέσεων.
- λένε όχι σε παραβατικές συμπεριφορές.

Ενότητα 1

Ο ασφαλής χώρος μου



Υλικά: προσωπικά αντικείμενα των μαθητών, αφίσες, χρωματιστά μολύβια,μπογιές, πινέλα, ψαλίδια, κόλλα



Χρόνος: 3 ώρες



Πλαίσιο: ατομικά, ολομέλεια

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Η ενότητα με τίτλο «Ο ασφαλής μου χώρος» είναι μια εξερεύνηση ενός εσωτερικού, συναισθηματικού και πολύ προσωπικού ασφαλούς χώρου. Αυτό μπορεί να βασίζεται σε αναμνήσεις ενός αγαπημένου προσώπου, ενός τόπου, μιας εμπειρίας, ή μπορεί να βασίζεται σε μια συγκεκριμένη μορφή δραστηριότητας ή κοινωνικής αλληλεπίδρασης (η ίδια η έμπνευση είναι ασήμαντη). Το πιο σημαντικό είναι ότι κάνει τους μαθητές σας να νιώθουν ασφάλεια, αγάπη, φροντίδα, σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Για να εξερευνήσετε αυτόν τον χώρο, θα πρέπει να δώσετε αρκετό χρόνο για να ανοιχτούν οι μαθητές. Συνιστάται να ασχοληθείτε σε αρκετές συναντήσεις με την έννοια του

«εσωτερικού ασφαλούς χώρου» και να το ενσωματώσετε ως επαναλαμβανόμενο θέμα στα μαθήματα που σχεδιάζετε. Οι σωματικές ασκήσεις μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της δημιουργίας ενός «εσωτερικού ασφαλούς χώρου», ιδίως οι ακόλουθες: ① άσκηση επανασυγκέντρωσης, ② δημιουργία εμπιστοσύνης και ③ ενσάρκωση των συναισθημάτων (βλέπε το παράρτημα για λεπτομερείς οδηγίες). Οι ασκήσεις αυτές μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν πριν από την έναρξη της ενότητας συνολικά για να βοηθήσουν τους μαθητές να ενεργοποιήσουν θετικά συναισθήματα, τα οποία μπορούν στη συνέχεια να αξιοποιήσουν.

Βήμα 1

ατομικά στο σπίτι

- Σκέψου τρία πράγματα που έχουν ιδιαίτερη αξία για σένα και τα οποία σε κάνουν να νιώθεις ασφάλεια, άνεση και αυτοπεποίθηση. Μπορεί να σκεφτείς ένα πρόσωπο, μια δραστηριότητα, ένα μέρος, ένα τραγούδι, φαγητό, ρούχα ή κάτι εντελώς διαφορετικό. Σκέψου γιατί αυτό το πρόσωπο/αντικείμενο/ανάμνηση σε κάνει να αισθάνεσαι έτσι. Προσπαθήστε να ανακαλέσεις τα πάντα σχετικά με αυτό με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες.
- Ετοίμασε εικόνες από αυτά που θα ήθελες να μοιραστείς. Εναλλακτικά, ίσως να θέλεις να ζωγραφίσεις κάτι.
- Φέρε την εικόνα ή ζωγραφιά σου μαζί σου στην τάξη.

Βήμα 2

ολομέλεια

- Μοιραστείτε μεταξύ σας τις ιστορίες πίσω από το πρόσωπο, το αντικείμενο, τη μνήμη, τον τόπο ή τη δραστηριότητα που έχετε επιλέξει και πείτε στους συμμαθητές σας γιατί σας κάνουν να αισθάνεστε ασφάλεια και αυτοπεποίθηση.

Βήμα 3

ολομέλεια

- Δημιουργήστε μια αφίσα που απεικονίζει τον δικό σας προσωπικό «ασφαλή χώρο». Χρησιμοποιήστε εικόνες και χρωματιστά μολύβια ή μπογιές για να εκφράσετε αυτές τις σημαντικές αναμνήσεις της ζωής σας.
- Οι αφίσες θα πρέπει στη συνέχεια να τοποθετηθούν σε εμφανές σημείο στην τάξη.

Ενότητα 2

Αντιμετώπιση σύνθετων συναισθημάτων



Υλικά: μεγάλο χαρτί, μπογιές, πινέλα



Χρόνος: 3 ώρες



Πλαίσιο: ολομέλεια, ατομικά, ομαδική εργασία

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Δεν συνιστάται να δουλέψετε άμεσα χρησιμοποιώντας τους όρους «βία» ή «κακοποίηση», ή να έρχονται αντιμέτωποι οι μαθητές με συγκεκριμένα περιστατικά βίας. Αντ' αυτού, οι ασκήσεις θα πρέπει να εστιάζουν στον τρόπο με τον οποίο οι επιζώντες της κακοποίησης αντιμετωπίζουν τις επιπτώσεις της σε συναισθηματικό επίπεδο. Πάντα να διαβεβαιώνετε τους μαθητές σας ότι δεν υπάρχουν «αρνητικά» συναισθήματα με αυτή την έννοια και ότι είναι φυσιολογικό να βιώνουν δύσκολα συναισθήματα και να αισθάνονται δυσφορία. Στόχος των ασκήσεων είναι να τους δώσετε τα εργαλεία για να κατανοήσουν από πού προέρχονται τα συναισθήματά τους, όπως ανθυγιεινές σχέσεις, τραύματα, κακοποίηση, βία, ανισότητας και δυναμικές εξουσίας και ελέγχου (βλέπε επίσης τον Τροχό της Εξουσίας και του Ελέγχου στις σελίδες 30/31). Τα ακόλουθα βήματα θα πρέπει να προσαρμοστούν με βάση τις ανάγκες των μαθητών και την δυναμική της συγκεκριμένης ομάδας.

Όπως και στην Ενότητα 1, μπορεί μερικές φορές να βοηθήσει να συμπεριληφθούν σωματικές ασκήσεις για τη διερεύνηση δύσκολων συναισθημάτων. Ωστόσο, αυτό εξαρτάται τόσο από την πρόοδο και της εμπιστοσύνης που έχετε επιτύχει με τους μαθητές, όσο και από την εμπειρία σας ως εκπαιδευτής. Η σωματικότητα μπορεί να πυροδοτήσει πολλά κρυμμένα συναισθήματα, καθώς και να βοηθήσει στην υπέρβασή τους.

Τα τρία βήματα για την προσέγγιση της δυσφορίας και δύσκολων συναισθημάτων δεν έχουν να κάνουν με την υποκείμενη αιτία ή το περιστατικό που τα πυροδοτεί. Αντίθετος έχει να κάνει με το άνοιγμα και την έκφραση των συναισθημάτων, όπως και με την διερεύνηση των προσωπικών στρατηγικών που χρησιμοποιούμε για να τα αντιμετωπίσουμε.

Βήμα 1

ολομέλεια; ατομικά

- Έχετε εξερευνήσει την «ασφαλή σας ζώνη», όπου αισθάνεστε δυνατοί, ευτυχισμένοι, ασφαλείς, σίγουροι, διεκδικητικοί και αβλαβείς. Ωστόσο, μπορεί να βιώνετε και άλλα έντονα συναισθήματα, τα οποία είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπίσετε.
- Ρωτήστε τον εαυτό σας αν αισθάνεστε μερικές φορές κάποιο από τα παρακάτω συναισθήματα:

• λυπημένος/η	• ανασφαλής	• φοβισμένος/η	• πληγωμένος/η
• θυμωμένος/η	• ανίσχυρος/η	• χαμένος/η	• αβοήθητος/η
- Μπορείτε να σκεφτείτε άλλα παρόμοια συναισθήματα που μπορεί να είναι δύσκολο να αντιμετωπίσετε;

Βήμα 2

ατομικά

- Προσπάθησε να βρεις ένα από αυτά τα συναισθήματα.
- Σκέψου μια κατάσταση στην οποία ένιωσες ιδιαίτερα φοβισμένος/η, ανασφαλής, χαμένος/η, πληγωμένος/η, θυμωμένος/η ή λυπημένος/η.
- Πάρε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί, μπογιά και πινέλα και ζωγράφισε μια εικόνα του πώς ένιωσες εκείνη τη στιγμή.

Βήμα 3

σε ζευγάρια της επιλογής σας

- Μοιράσου τη ζωγραφιά σου με ένα άλλο άτομο της επιλογής σου στην τάξη.
- Μίλησε του/της για τα συναισθήματα που ζωγράφισες. Είχατε και οι δύο να αντιμετωπίσετε παρόμοια συναισθήματα;
- Τι κάνετε όταν αυτά τα συναισθήματα έρχονται στην επιφάνεια;
- Έχετε κάποια προσωπική στρατηγική που σας βοηθάει σε τέτοιες στιγμές;

Ενότητα 3

Ανθυγιεινές/τοξικές σχέσεις



Υλικά: χαρτιά, μολύβια



Χρόνος: 2 ώρες



Πλαίσιο: ολομέλεια, ατομικά, ομαδική εργασία

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Αυτή η ενότητα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη, ανοίγοντας το θέμα της καταχρηστικής κοινωνικής συμπεριφοράς με τη βοήθεια φανταστικών καταστάσεων τρίτων προσώπων. Με τον τρόπο αυτό, οι μαθητές μπορούν να συσχετιστούν με βάση τις δικές τους προσωπικές εμπειρίες, να μάθουν από τους συνομηλίκους τους για την αντιμετώπιση παρόμοιων καταστάσεων και να διερευνήσουν διαφορετικές επιλογές για το πώς να αντιδράσουν με ασφαλή τρόπο.

Ως πρώτο βήμα, ετοιμάστε μερικά σκετς που παριστάνουν μερικούς από τους μηχανισμούς εξουσίας και ελέγχου με καταχρηστικό και ανθυγιεινό τρόπο. Μπορείτε να ανατρέξετε στον «Τροχό Εξουσίας και Ελέγχου» όπως και στον «Τροχό της Ισότητας» για παραδείγματα υγιών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Έχουμε αποφύγει να σας δώσουμε συγκεκριμένα παραδείγματα για το πως θα μπορούσαν

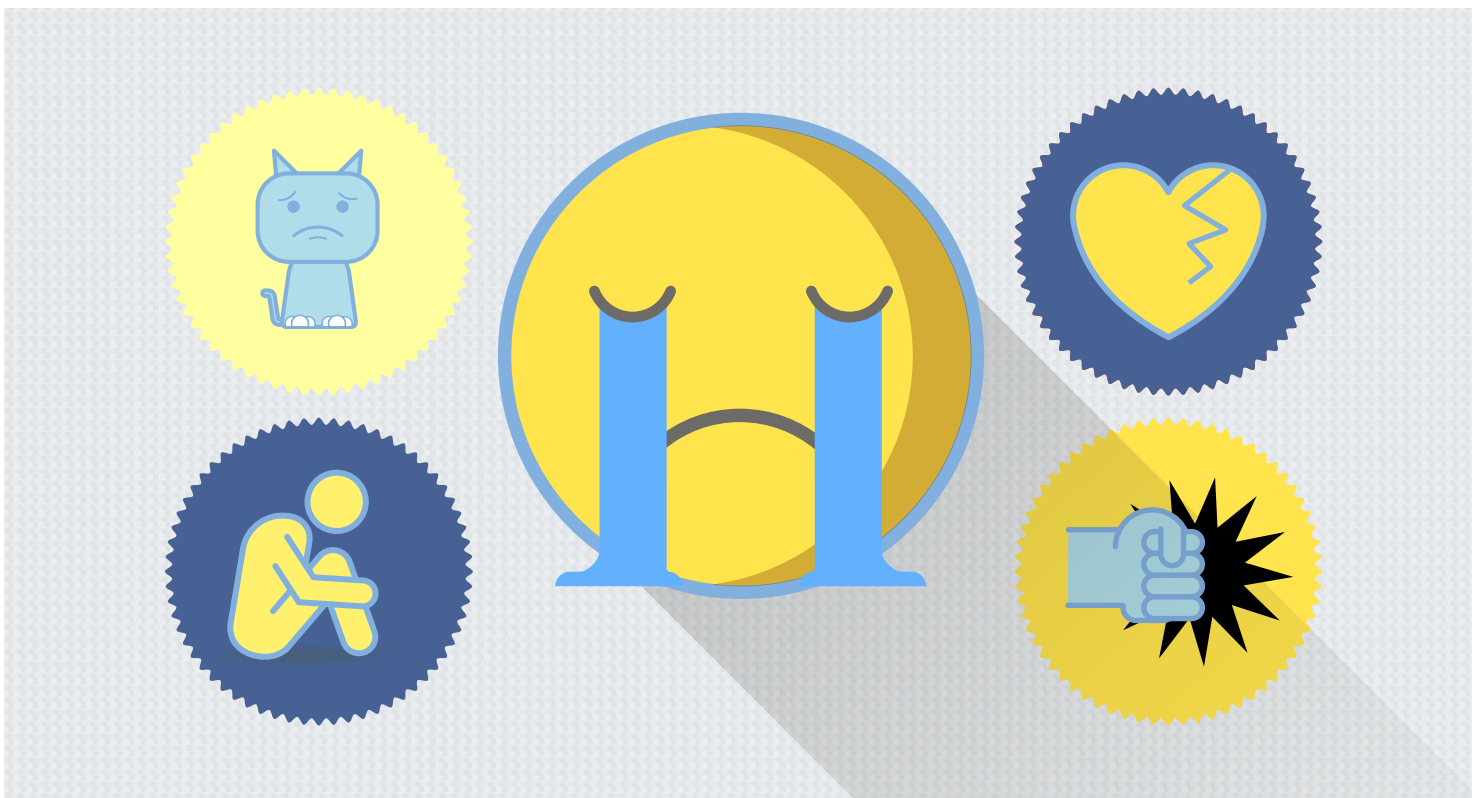
να μοιάζουν αυτά τα σκετς. Προτείνουμε να βασίσετε τα σκετς σας είτε σε δικές σας προσωπικές εμπειρίες είτε σε αυτά που μπορεί να έχετε συλλέξει από τους μαθητές σας κατά τη διάρκεια των προηγούμενων ενοτήτων.

Ως δεύτερο βήμα, οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν πώς θα αισθάνονταν και πώς θα αντιδρούσαν σε μια δεδομένη κατάσταση και τι θα ήθελαν να κάνουν αν είχαν τη δυνατότητα. Η ανάπτυξη μιας φανταστικής ιστορίας και η συνεργασία μεταξύ τους, μπορεί να τους βοηθήσει να σκεφτούν διαφορετικούς τρόπους για το πώς θα μπορούσαν να αντιδράσουν και να ανταποκριθούν. Ο στόχος της ανοιχτής συζήτηση στο τέλος είναι να σκεφτούν και να συγκεντρώσουν στρατηγικές για το πώς θα μπορούσαν να αντιδράσουν οι μαθητές αν βρεθούν σε καταχρηστικές και ενδεχομένως απειλητικές καταστάσεις.

Βήμα 1

ολομέλεια

- Δώστε στους μαθητές σας ένα ή δύο παραδείγματα για το πώς μπορεί να φαίνονται οι ανθυγιεινές, καταχρηστικές κοινωνικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. Παρουσιάστε τα με τη μορφή σύντομων σκετς. Αναπαραστήστε τα με τρόπους με τους οποίους οι μαθητές μπορούν να συσχετιστούν και χρησιμοποιήστε παραδείγματα που είναι σχετικά και κατανοητά από το πολιτισμικό σας πλαίσιο. Ρίξτε μια ματιά στον Τροχό της Εξουσίας και του Ελέγχου (σελίδα 31) για περισσότερες σχετικές λέξεις-κλειδιά.
- έλεγχος
- αρνητικοί χαρακτηρισμοί
- δημιουργία ντροπής
- κατηγορήση
- απαξίωση
- παραβίαση των ορίων
- κατηγορώντας/δημιουργώντας ενοχές
- εξευτελισμός
- προκαλώντας φόβο
- bullying και εκφοβισμός
- Αφήστε τους μαθητές να παρακολουθήσουν τα σκίτσα. Αφήστε τους να κρατήσουν σημειώσεις σε μικρά, χρωματιστά φύλλα χαρτιού για το πώς νομίζουν ότι μπορεί να αισθάνεται ένα άτομο σε μια τέτοια κατάσταση.
- Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός συγκεντρώνει τις σημειώσεις και τις ομαδοποιεί στον τοίχο.
- Ποια συναισθήματα έχουν κατονομάσει οι μαθητές περισσότερο;



Βήμα 2

ομαδική εργασία

- Εργαστείτε σε ομάδες των τριών ατόμων.
- Επιλέξτε να επεξεργαστείτε μία από τις καταστάσεις που παρουσιάστηκαν προηγουμένως με σκετς. Πώς πιστεύουμε ότι θα αντιδρούσαμε αν βρισκόμασταν σε μια παρόμοια κατάσταση; Πώς θα νιώθαμε και τι θα λέγαμε και τι θα κάναμε;
- Αν μπορούσαμε, τι θα θέλαμε να πούμε και να κάνουμε;
- Επινοήστε μια ιστορία που προηγήθηκε πριν από την κατάσταση που επιλέξατε να επεξεργαστείτε. Δώστε ονόματα στους χαρακτήρες και δημιουργήστε μια ιστορία που θα μπορούσε να έχει οδηγήσει στη σύγκρουση. Σκεφτείτε πώς θα μπορούσε να εξελιχθεί η κατάσταση. Τι θα έλεγαν και τι θα έκαναν τα πρόσωπα; Πώς θα μπορούσε να επιλυθεί η σύγκρουση;

Βήμα 3

ολομέλεια

- Μοιραστείτε τις επινοημένες ιστορίες σας με την υπόλοιπη ομάδα. Μπορείτε είτε να τις παρουσιάσετε με λόγια είτε να τις αναπαραστήσετε σε ένα σύντομο σκετς.
- Συνοψίστε και συζητήστε στην ολομέλεια:
Ποιες αντιδράσεις παρουσιάζονται στις ιστορίες και σε ποια συναισθήματα βασίζονται; Είχαν οι άνθρωποι στις ιστορίες διαφορετικές επιλογές ή εναλλακτικές; Ποιες θα μπορούσαν να είναι αυτές;
- Τι είδους στρατηγικές μπορείτε να σκεφτείτε; Γράψτε κάθε ιδέα σε ένα ξεχωριστό μεγάλο φύλλο χαρτιού. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για να ξεκινήσετε:
 - Πες όχι! Σταμάτα!
 - Μη φοβάσαι να γίνει πιο δυνατή η ένταση της φωνής σου.
 - Άφησε τα συναισθήματά σου να φανούν.
 - Η ασφάλειά σου έρχεται πρώτη!
 - Δημιούργησε απόσταση από την κατάσταση (σωματική, συναισθηματική).
 - Ζήτη βοήθεια.
 - Μοιράσου τα συναισθήματά σου με ένα άλλο άτομο.
 - Δεν είσαι ποτέ υπεύθυνος/η για τις πράξεις κάποιου άλλου.
 - Προσθέστε όποια άλλα μπορείτε να σκεφτείτε!

Θέμα 3

Γνωρίζοντας τα δικαιώματά μου, γνωρίζοντας τις δυνατότητές μου



Ενότητα 1: Μαθαίνω για τα δικαιώματά μου

Ενότητα 2: Φαντάζομαι αλλιώς

Ενότητα 3: Το γυναικείο μου πρότυπο

Δείτε επίσης: CORE Θέμα 7 «Πώς ζω μαζί με τους άλλους» και Θέμα 8 «Η τωρινή μου κατάσταση»

Στόχοι

Οι μαθητές θα μάθουν να ...

- αποκτήσουν επίγνωση των δικαιωμάτων και των δυνατοτήτων τους.
- αναγνωρίζουν τις διακρίσεις λόγω φύλου.
- αναπτύσσουν τα δικά τους πρότυπα για την ισότητα των φύλων.

Ενότητα 1

Μαθαίνω για τα δικαιώματά μου



Υλικά: μεγάλες αφίσες, μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια, πρόσβαση στο διαδίκτυο για έρευνα



Χρόνος: 3 ώρες



Πλαίσιο: ολομέλεια, ατομικά

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Αυτή η ενότητα αφορά την παροχή νέων ιδεών και προοπτικών στους μαθητές σας που προέρχονται από τα γυναικεία κινήματα για τα δικαιώματα σε διαφορετικές εποχές και μέρη. Θα πρέπει να είναι μια άσκηση που θα τους εμπνεύσει και θα τους ενθαρρύνει να μάθουν τόσο από τους τόπους που μεγάλωσαν όσο και από τη σημερινή τους τοποθεσία, και να μάθουν για τις εμπειρίες άλλων γυναικών από όλο τον κόσμο. Η περισυλλογή πληροφοριών και η κατανόηση περισσότερων πληροφοριών για τους γυναικείους αγώνες θα τους βοηθήσει να συνδέσουν τις δικές τους προσωπικές εμπειρίες με μεγαλύτερες διαρθρωτικές ανισότητες και να κατανοήσουν το πώς οι εμπειρίες αδικίας μπορούν να είναι πολύ παρόμοιες παρά τις διαφορετικές κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές συνθήκες. Αυτό μπορεί να είναι

διδακτικό για την προσωπική τους εξέλιξη και για την προοπτική υπέρβασης των εμποδίων και των προκλήσεων που σχετίζονται με διακρίσεις λόγω φύλου.

Τα παρακάτω βήματα ενθαρρύνουν τους μαθητές να κάνουν έρευνα για τις χώρες καταγωγής τους, ακόμη και αν μπορεί να πιστεύουν ότι δεν υπάρχουν πλέον πληροφορίες για να βρουν. Αφήστε τους να εργαστούν στην μητρική τους γλώσσα και συγκεντρώστε τις λέξεις κλειδιά και τα συνθήματα στην πρωτότυπη διατύπωση τους. Προκειμένου να συσχετιστούν και άλλοι μαθητές, μπορούν να γράψουν μία σημαντική λέξη κλειδί σε μια από κοινού κατανοητή γλώσσα της τάξης, ώστε να μπορούν να ανταλλάσσουν ιδέες και ευρήματα στην ολομέλεια.

Βήμα 1

 ολομέλεια, ατομικά

- Διαβάστε τις παρακάτω δηλώσεις:
 - Δικό μου σώμα, δικό μου δικαίωμα
 - Ισότητα για όλους
 - Όχι σημαίνει όχι
 - Υπερασπίζεστε τα δικαιώματά σας
 - Οι αληθινοί άντρες δεν χτυπούν
 - Οι καριέρες δεν έχουν φύλο
 - Αξιοπρέπεια, σεβασμός για όλους
 - Τα ρούχα μου είναι επιλογή μου.
 - Οι γυναίκες είναι τόσο δυνατές όσο και οι άντρες
 - Δεν είναι ιδιοκτησία σου
 - Να έχετε αξιοπρέπεια, να έχετε σεβασμό
 - Η εκπαίδευση είναι παγκόσμιο δικαίωμα
- Τι σημαίνουν για εσάς αυτά τα συνθήματα;
- Συζητήστε τα στην ολομέλεια.
- Μπορείτε να προσθέσετε άλλα παρόμοια συνθήματα;

**Οι γυναίκες είναι
τόσο δυνατές
όσο και οι άντρες**

**δικό μου
σώμα,
δικό μου
δικαίωμα**

**Οι καριέρες δεν
έχουν φύλο.**

Ισότητα για όλους

Βήμα 2

ατομικά στο σπίτι ή στην τάξη

- Κάνε λίγη έρευνα. Συγκέντρωσε τρία σημαντικά συνθήματα από παλαιότερους ή σημερινούς γυναικείους αγώνες από τη χώρα σου.
- Γράψε τα στην αρχική τους μορφή και μάθε σε ποιο πλαίσιο εκδόθηκαν.
- Αν είναι δυνατόν, βρες μερικές εικόνες τις οποίες μπορείς να εκτυπώσεις.
- Βάλε όλες τις πληροφορίες μαζί σε μια μεγάλη αφίσα.
- Γράψε μια λέξη κλειδί δίπλα σε κάθε σύνθημα στην κύρια γλώσσα της τάξης ή σχεδίασε ένα σύμβολο γι' αυτό.
- Φέρε την αφίσα στην τάξη.

Βήμα 3

ολομέλεια

- Συγκεντρώστε όλες τις αφίσες σε ένα σημείο της αίθουσας διδασκαλίας.
- Πηγαίνετε και ρίξτε μια ματιά στις αφίσες των άλλων συμμετεχόντων. Μπορείτε να βρείτε ομοιότητες; Ποιες είναι οι λέξεις κλειδιά από τους διαφορετικούς γυναικείους αγώνες;

Ενότητα 2

Φανταστείτε αλλιώς



Υλικά: χαρτιά, μολύβια



Χρόνος: 90 λεπτά



Πλαίσιο: ομαδική εργασία, ολομέλεια

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Αφήστε τους μαθητές σας να αναπτύξουν τους δικούς τους ιδανικούς φανταστικούς κόσμους! Αν και όλα τα συνθήματα από την προηγούμενη ενότητα (αυτά του βήματος 1, καθώς και αυτά που συλλέχθηκαν στην ατομική έρευνα) μπορεί να φαίνονται εξίσου σημαντικά, βοηθήστε τους μαθητές σας να περιηγηθούν στα διάφορα συνθήματα και να επιλέξουν αυτό που τους φαίνεται πιο κοντά στους δικούς τους προσωπικούς αγώνες τώρα. Προκειμένου να φανταστούμε έναν κόσμο όπου μία συγκεκριμένη ανισότητα θα ήταν ανύπαρκτη, οι μαθητές πρέπει να καταλάβουν από που προέρχονται οι αγώνες που βρίσκονται στο επίκεντρο και τι συμβάλλει σε αυτή

τη συγκεκριμένη μορφή ανισότητας. Αφήστε τους να συλλέξουν ιδέες σχετικά με το πώς θα μπορούσε ενδεχομένως να μοιάζει ο κόσμος αν αυτή η ανισότητα δεν θα υπήρχε πλέον. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, το σημαντικό είναι να αξιοποιήσουν τις δικές τους εμπειρίες και να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες που συγκέντρωσαν στην Ενότητα 1 για να συμμετάσχουν σε συζήτηση. Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να ενημερωθούν για τα δικαιώματα των γυναικών και τους αγώνες τους κατά των διακρίσεων, και να διερευνήσετε μαζί τους πώς αυτό σχετίζεται με την προσωπική τους ζωή.

Βήμα 1

ομαδική εργασία

- Εργαστείτε σε ομάδες των τριών ατόμων. Συμφωνήστε και επιλέξτε από κοινού ένα από τα συνθήματα της προηγούμενης ενότητας για να δουλέψετε πάνω σε αυτό. Θα πρέπει να είναι αυτό που θεωρείτε και οι τρεις ότι είναι το πιο σημαντικό.
- Κάντε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις: Γιατί επιλέξατε το συγκεκριμένο σύνθημα; Τι το καθιστά τόσο σημαντικό;
- Φανταστείτε έναν κόσμο όπου ένα τέτοιο σύνθημα δεν θα ήταν πλέον απαραίτητο.
- Τι ακριβώς θα έπρεπε να αλλάξει για να πάψει να χρειάζεται να υπάρχει η δήλωση αυτή;

Βήμα 2

ολομέλεια

- Παρουσιάστε τις ιδέες σας στις άλλες ομάδες με τη μορφή ενός μικρού σκετς και διαφόρων μορφών οπτικοποίησης για να διευκολύνετε την κατανόηση μεταξύ όλων των συμμετεχόντων.

Βήμα 3

ολομέλεια

- Συζητήστε στην ολομέλεια.
- Ποια δικαιώματα είναι τα πιο σημαντικά για εμάς αυτή τη στιγμή;
- Ποιες είναι οι ιδέες μας για το πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε καλύτερα αυτά τα δικαιώματα;

Ενότητα 3

Το γυναικείο πρότυπο μου



Υλικά: χαρτί, μολύβια, πρόσβαση στο διαδίκτυο για έρευνα



Χρόνος: 2 ώρες



Πλαίσιο: ατομικά, ολομέλεια

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό

Αυτή η άσκηση εντοπισμού προτύπων μπορεί να λειτουργήσει επίσης ως έμπνευση για τους μαθητές - τόσο για την αυτοαξιολόγηση των προσωπικών δυνατών σημείων, πεποιθήσεων και στόχων όσο και για την άντληση έμπνευσης από κάποια που θαυμάζουν. Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τους μαθητές ότι κάθε πρότυπο είναι εξίσου σημαντικό, είτε πρόκειται για ένα «κανονικό» άτομο είτε για κάποιο διάσημο πρόσωπο. Το σημαντικότερο είναι οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν γιατί αυτό το πρόσωπο τους εμπνέει, και με ποιες ιδιότητες ταυτίζονται. Επίσης, μπορεί να τους κάνει να επανεξετά-

σουν την άποψή τους για «αρρενωπές» και «θηλυκές» ιδιότητες καθώς και για τις «θετικές» και «αρνητικές» ιδιότητες από το Θέμα 1, Ενότητα 2.

Τα διαφορετικά πρότυπα μπορούν να συγκεντρωθούν σε έναν φάκελο (είτε φυσικά είτε ψηφιακά) όπου άλλες ομάδες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτά για έμπνευση. Μια άλλη ιδέα είναι να ζητήσετε συγκεκριμένα για μία γυναίκα πρότυπο από τις χώρες καταγωγής τους, και έτσι να συλλέξουν ένα ευρύ φάσμα εμπνευσμένων προσώπων. από όλο τον κόσμο.

Βήμα 1

ατομικά στο σπίτι ή στην τάξη

- Σκεφτείτε μια γυναίκα που θαυμάζετε – το πρόσωπο αυτό μπορεί να είναι είτε κάποια που γνωρίζετε προσωπικά (από την οικογένειά σας ή από τους φίλους σας) είτε κάποια για την οποία έχετε ακούσει, όπως μια διάσημη πολιτικός, διανοούμενη, ακτιβίστρια, διασημότητα, καλλιτέχνης κ.λπ.
- Γράψτε δέκα χαρακτηριστικά που σας έρχονται στο μυαλό όταν σκέφτεστε αυτό το πρόσωπο.

Βήμα 2

ατομικά στο σπίτι ή στην τάξη

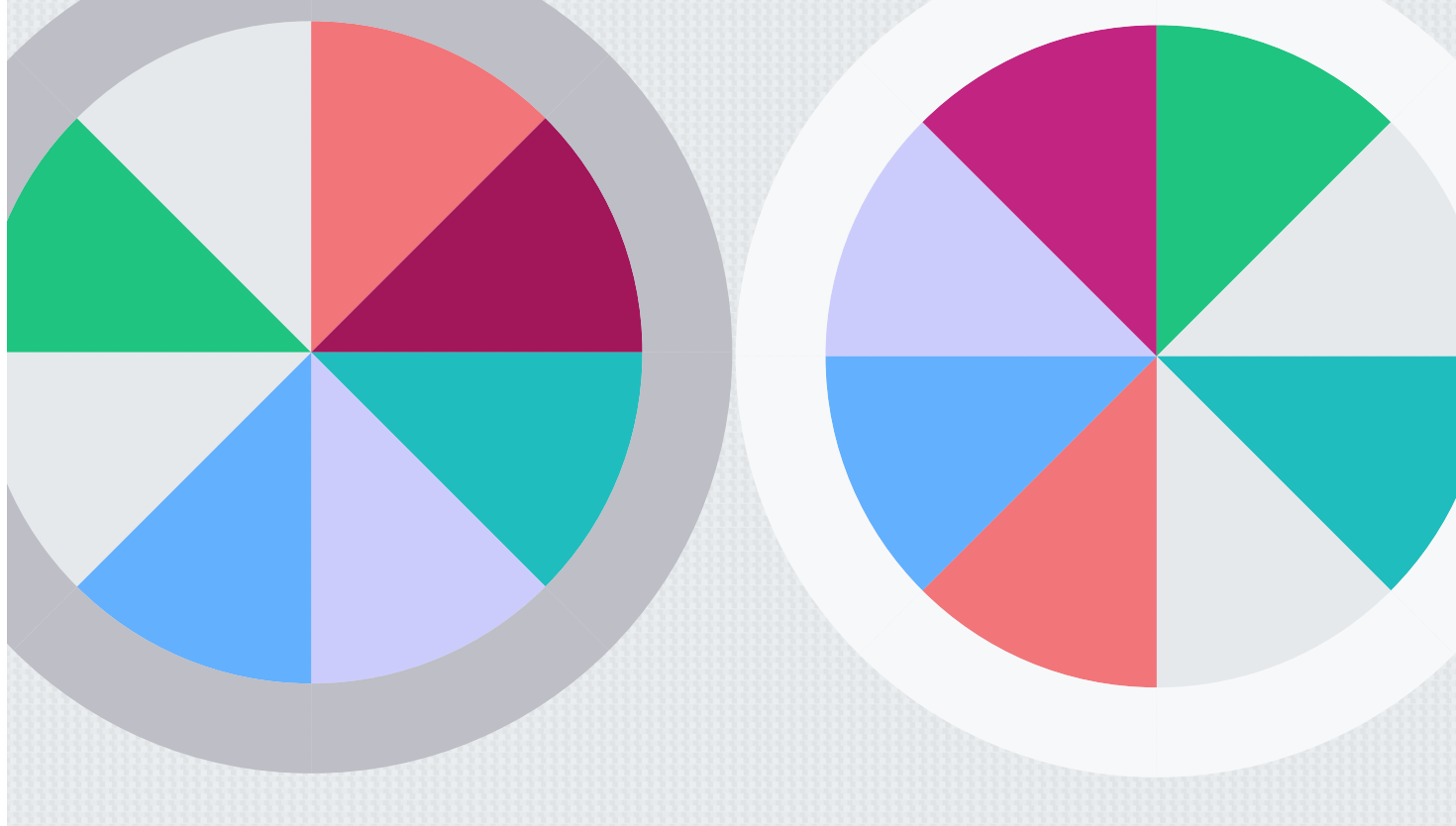
- Κοίταξε τις ιδιότητες που έχεις καταγράψει.
- Τι θαυμάζεις σε αυτήν; Με ποιους τρόπους θα ήθελες να της μοιάσεις;
- Με ποιους τρόπους το άτομο αυτό δείχνει τις ιδιότητές της; Με ποιους τρόπους πιστεύεις ότι αξιοποίησε πλήρως τις δυνατότητές της; Κάνε λίγη έρευνα (αν χρειάζεται) για το πρότυπό σου και σημείωσε τις πιο σημαντικές πληροφορίες γι' αυτήν.

Βήμα 3

ολομέλεια

- Ζωγραφίστε ή φέρτε μαζί σας μια φωτογραφία αυτού του ατόμου.
- Παρουσιάστε το πρότυπο σας στην υπόλοιπη ομάδα. Μοιραστείτε μαζί τους τα χαρακτηριστικά που αποδώσατε στο πρότυπο σας και εξηγήστε γιατί το επιλέξατε.
- Μπορούν οι υπόλοιποι στην ομάδα να συσχετιστούν με την επιλογή σας;
- Συζητήστε το ακόλουθο ερώτημα ως ομάδα: Με ποιους τρόπους τα άτομα που επιλέχθηκαν χρησιμεύουν ως πρότυπα για μένα ή για άλλα κορίτσια/γυναίκες σαν εμένα;
- Γιατί τα πρότυπα είναι σημαντικά για εμάς;

Κατανόηση των τροχών της Εξουσίας, του Ελέγχου και της Ισότητας

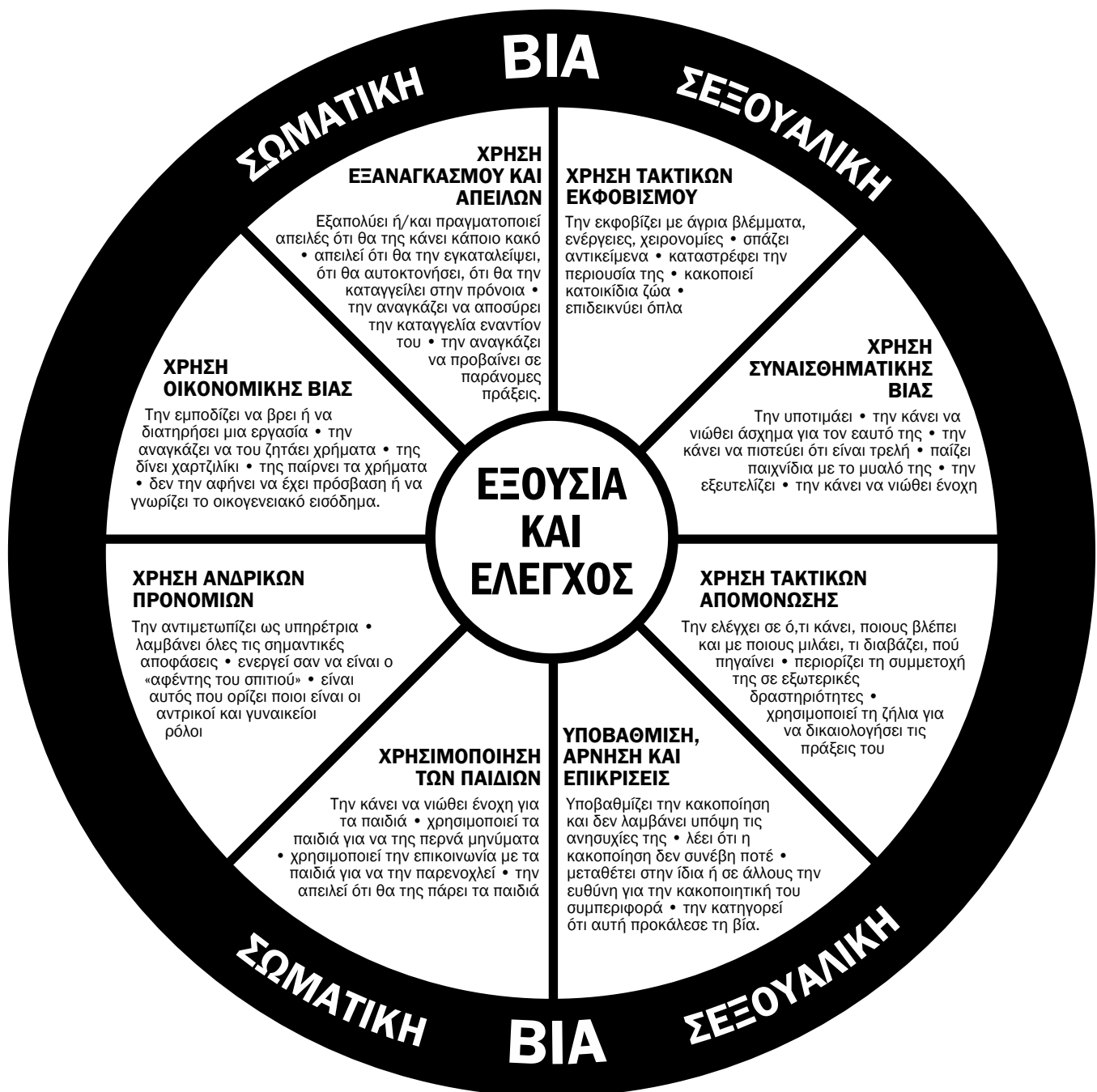


Τροχός Εξουσίας και Ελέγχου

Ο Τροχός Εξουσίας και Ελέγχου παρουσιάζει μια γραφική αναπαράσταση της δυναμικής στις σχέσεις κακοποίησης και είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα εργαλεία που χρησιμοποιούνται με τους επιζώντες της ενδοοικογενειακής βίας. Δείχνει πόσο σύνθετες και κρυφές παραμένουν πολλές μορφές βίας, καθώς πρόκειται για ανεπαίσθητες, συνεχείς συμπεριφορές που συμβαίνουν σε καθημερινή βάση και εμφανίζονται γύρω από το εσωτερικό του τροχού. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι είναι εξίσου καταστροφικές με τις πιο ορατές, σωματικές μορφές κακοποίησης (οι οποίες απεικονίζονται στον εξωτερικό δακτύλιο). Οι τροχοί απεικονίζουν πολύ καθαρά πώς αυτές οι διαφορετικές πράξεις βίας συνθέτουν και ενισχύουν η μία την άλλη.

Τροχός Ισότητας

Ο Τροχός της Ισότητας δεν προορίζεται ως τρόπος περιγραφής της ισότητας σαν έννοια από μόνη της. Αντίθετα, πρέπει να διαβαστεί συνδυαστικά με τον Τροχό της Εξουσίας και του Ελέγχου, καθώς τα τμήματα των τροχών αντιστοιχούν το ένα στο άλλο. Ενώ ο Τροχός Εξουσίας και Ελέγχου δείχνει τις πιθανές πράξεις κακοποίησης σε μια βίαιη σχέση, ο Τροχός Ισότητας παρουσιάζει αντίστοιχες ιδέες για το πώς οι επιζώντες θα μπορούσαν να κινηθούν προς μια ισότιμη, συμπεριληπτική συμπεριφορά. Δίνει στους επιζώντες νέες προοπτικές για τις υγιείς κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και αρχές τις οποίες μπορούν να αναπτύξουν και να στηριχθούν σε αυτές.



POWER AND CONTROL WHEEL

Greek Translation - 2022
Translated by Eleni Fotou and Efrosyni Spanea
Proofread and edited by Translation World Ltd (UK)
www.translationworld.org

DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROGRAMS

202 East Superior Street
Duluth, Minnesota 55802
218-722-2781
www.TheDuluthModel.org



POWER AND CONTROL WHEEL
Greek Translation - 2023
Translated by Translation World Ltd (UK)
www.translationworld.org

DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROGRAMS
202 East Superior Street
Duluth, Minnesota 55802
218 -722 -2781
www.theduluthmodel.org

Πρόσθετη Υποστήριξη



Λίστα με σχετικές πληροφορίες για πιθανές μορφές παρέμβασης, γραμμές βοήθειας, συμβουλευτικά κέντρα και ψυχολογική καθώς και ιατρική βοήθεια που είναι διαθέσιμες στους μαθητές που χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη.

Ελλάδα

Για γυναίκες θύματα βίας:

- που υφίστανται σωματική κακοποίηση
- που υφίστανται ψυχολογική, συναισθηματική ή λεκτική βία
- που υφίστανται οικονομική βία
- που έχουν υποστεί βιασμό ή απόπειρα βιασμού
- που έχουν υπάρξει θύματα πορνείας ή trafficking
- που έχουν υποστεί σεξουαλική παρενόχληση στην εργασία, σε κοινωνικό χώρο, στην οικογένεια

Τηλεφωνική γραμμή SOS: 15900

www.womensos.gr

Μια γραμμή βοήθειας SOS για παιδιά, εφήβους και γονείς σε κάθε είδους κίνδυνο ή που χρειάζονται άμεση υποστήριξη:

Τηλεφωνική γραμμή SOS: 1056

www.hamogelo.gr

Για γυναίκες σε ανάγκη από στέγη και ψυχοκοινωνική υποστήριξη:

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας: 197

www.ekka.org.gr

Ιταλία

Τηλεφωνική γραμμή SOS για γυναίκες θύματα βίας και stalking

Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας: 1522

www.1522.eu

Τηλέφωνα κέντρων κατά της βίας για γυναίκες:

www.direcontrolaviolenza.it/en/d-i-re-tutti-i

[-numeri-telefonici-dei-centri-antiviolenza](http://www.direcontrolaviolenza.it/en/d-i-re-tutti-i-numeri-telefonici-dei-centri-antiviolenza)

Γραμμή βοήθειας SOS για παιδιά, εφήβους και γονείς που βρίσκονται σε οποιοδήποτε κίνδυνο ή έχουν ανάγκη από άμεση υποστήριξη:

Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας: 1.96.96

www.azzurro.it

Γραμμή βοήθειας SOS για παιδιά και εφήβους που διατρέχουν κάθε είδους κίνδυνο ή έχουν ανάγκη άμεσης υποστήριξης:

Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας: 114

www.114.it/chi-siamo

Help Line per donne vittime di violenza e stalking:

Linea telefonica di soccorso: 1522

www.1522.eu

Numeri telefonici dei centri antiviolenza per donne:

www.direcontrolaviolenza.it/d-i-re-tutti-i

[-numeri-telefonici-dei-centri-antiviolenza](http://www.direcontrolaviolenza.it/d-i-re-tutti-i-numeri-telefonici-dei-centri-antiviolenza)

Linea di Ascolto per bambini, adolescenti e genitori in qualsiasi situazione di pericolo o con bisogno di supporto immediato:

Linea telefonica di soccorso: 1.96.96

www.azzurro.it

Linea di Ascolto per bambini e adolescenti in qualsiasi situazione di pericolo o con bisogno di supporto immediato:

Linea telefonica di soccorso: 114

www.114.it/chi-siamo

Αίγυπτος

**Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη της Αιγυπτιακής
Μονάδας Red Crescent**
Τηλέφωνο: 02 23492106
www.egyptianrc.org

Nazra για Φεμινιστικές Σπουδές
Γραμμή επικοινωνίας: 01011910917
www.nazra.org

Safe Kids Αίγυπτος
Γραμμή βοήθειας: 01204575909
www.safekidseg.org

Κέντρο αποκατάστασης θυμάτων βίας El Nadeem
Τηλέφωνο: 02 25776792 / 02 25787089
www.elnadeem.org

Κέντρο Νομικής Υποστήριξης Αιγυπτίων Γυναικών
Τηλέφωνο: 02 37316585
www.cewla.org

Σύνδεσμος Αιγυπτίων Γυναικών Δικηγόρων
Τηλέφωνο: 01065524255
www.aeflwomen.com

**الهلال الأحمر المصري: الخدمات الصحية
والدعم النفسي**
خط المساعدة الهاتفي: ٠٢٢٣٤٩٢١٠٦
www.egyptianrc.org

نظرة للدراسات النسوية
خط المساعدة الهاتفي: ٠١٠١١٩١٠٩١٧
www.nazra.org

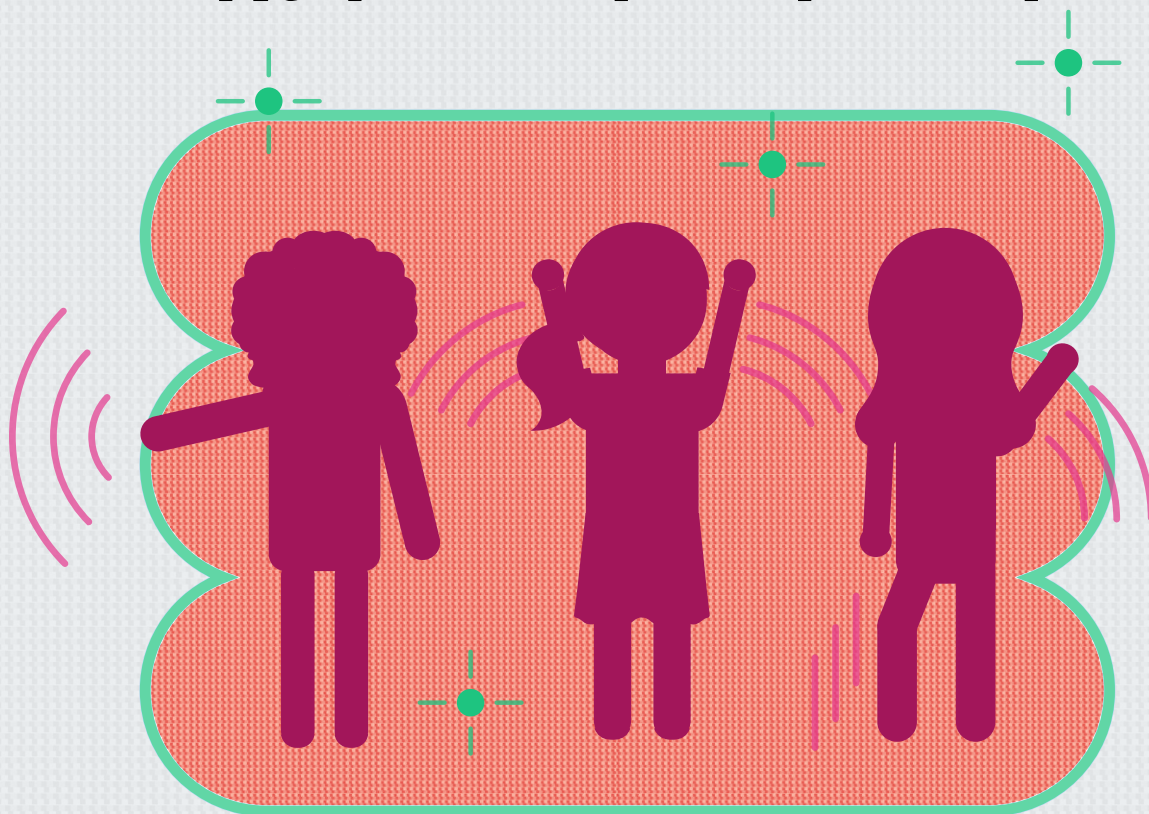
سيف إيجيبت
خط المساعدة الهاتفي: ٠١٢٠٤٥٧٥٩٠٩
www.safekidseg.org

مركز النديم للتأهيل ضحايا العنف والتعذيب
خط المساعدة الهاتفي: ٠٢٢٥٧٨٧٠٨٩ / ٠٢٢٥٧٧٦٧٩٢
www.elnadeem.org

مركز قضايا المرأة المصرية
خط المساعدة الهاتفي: ٠٢٣٧٣١٦٥٨٥
www.cewla.org

جمعية الحقوقيات المصريات
خط المساعدة الهاتفي: ٠١٠٦٥٥٢٤٢٥٥
www.aeflwomen.com

Σωματικές ασκήσεις με προσεγγίσεις από τη χορευτική κινησιοθεραπεία



Να ενσωματωθεί και στα τρία θέματα. Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν και να ευθυγραμμιστούν εκ νέου με τη σωματικότητά τους, να εδραιώσουν και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και να επιτρέψουν την ανάδυση νέων προοπτικών. Ειδικά οι ασκήσεις σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη εμπιστοσύνης και στη δημιουργία νέων συνεργασιών μεταξύ των συμμετεχόντων της ομάδας. Οι δραστηριότητες σε ομάδες βοηθούν να συνειδητοποιήσει και να επικοινωνήσει κανείς τόσο τα δικά του όρια όσο και να σεβαστεί τα όρια των άλλων και να ανοιχτεί σε νέες μορφές κίνησης που εμπνέονται και καθοδηγούνται από τους άλλους συμμετέχοντες. Οι ασκήσεις αυτές αναγνωρίζουν την κίνηση του σώματος ως μέσο επικοινωνίας και έκφρασης και αξιοποιούν την κίνηση για την περαιτέρω γνωστική, κοινωνική, σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου.

Οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτές που θα εργαστούν με αυτές τις ασκήσεις θα πρέπει να τις χρησιμοποιήσουν πολύ προσεκτικά και να τις εισάγουν αργά, ένα βήμα τη φορά, στην ομάδα. Μόνο όταν οι συμμετέχοντες έχουν αρκετή αυτοπεποίθηση ώστε να ανοιχτούν στην κίνηση και στις νέες εμπειρίες της σωματικότητας μπορούν να προχωρήσουν και να συνεχίσουν την εξερεύνηση σύνδεσης μεταξύ των νέων γνώσεων που σχηματίστηκαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και των τρόπων ενσάρκωσής τους. Οι σωματικές ασκήσεις ενέχουν πάντα τη δυνατότητα να είναι συναισθηματικά τόσο ενεργοποιητικές όσο και καταπραυντικές ταυτόχρονα. Επομένως, συνιστάται ιδιαίτερα να δοθεί αρκετός χρόνος στους συμμετέχοντες για να συνηθίσουν στη σωματική έκφραση και να γίνει αυτό με την ενσωμάτωση απλών ασκήσεων διάρκειας 10-15 λεπτών κάθε φορά κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης μέχρι οι συμμετέχοντες να είναι έτοιμοι να προχωρήσουν στην επόμενη φάση.

1. Ασκήσεις γείωσης

Αυτές οι βασικές ασκήσεις αυξάνουν την επίγνωση του τρόπου με τον οποίο το σώμα μας είναι κεντραρισμένο και ευθυγραμμισμένο. Βοηθούν στη γείωση του εαυτού μας μέσω πολύ λίγων κινήσεων ή ακόμη και με την εστίαση μόνο στην αναπνοή μας. Στόχος τους είναι να ενισχύσουν τη συγκέντρωση, να οδηγήσουν την προσοχή μας προς τα μέσα και να επαναβεβαιώσουν την εσωτερική και εξωτερική σταθερότητα.

① Άσκηση αναπνοής

Καθίστε σταυροπόδι ή ξαπλώστε στο πάτωμα. Τοποθετήστε τα χέρια σας στο κάτω μέρος της κοιλιάς σας και κλείστε τα μάτια σας. Αναπνεύστε πολύ αργά και συνειδητά μέσα στα χέρια σας. Επικεντρωθείτε στο πώς κινείται το σώμα σας με κάθε αναπνοή. Αναπνεύστε με κάθε σκέψη ή συναίσθημα που αναδύεται, σαν να προσπαθείτε να τα απομακρύνετε με την αναπνοή σας.

② Άσκηση επανασυγκέντρωσης

Καθίστε σταυροπόδι στο πάτωμα, κρατώντας τη σπονδυλική σας στήλη ίσια. Ξεκινήστε να κινείτε απαλά τον αυχένα σας κάνοντας ένα ημικύκλιο με το κεφάλι σας (δεξιά κάτω αριστερά και πίσω) μερικές φορές με αργές κινήσεις. Αυξήστε τη κίνηση και αφήστε το πάνω μέρος του σώματός σας να ακολουθήσει το κεφάλι σας (δεξιά, κάτω, αριστερά και πίσω). Αφήστε την αναπνοή σας να σας υποστηρίξει: εκπνεύστε όταν κατεβαίνετε προς τη μέση, εισπνεύστε όταν επιστρέφετε στο πλάι. Κάντε την κίνηση ακόμα μεγαλύτερη και αφήστε τα χέρια σας να ακολουθήσουν έναν μεγάλο κύκλο ακολουθώντας την κίνηση του άνω μέρους του σώματός σας. Στο τέλος, παραμείνετε στη μέση, με το κεφάλι και το πάνω μέρος του σώματός σας προς το έδαφος. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε τον αυχένα και τους ώμους σας. Μείνετε εκεί για λίγο και στη συνέχεια σηκωθείτε πάλι πολύ αργά, μέχρι η σπονδυλική σας στήλη να είναι και πάλι ευθύγραμμη.

③ Άσκηση επανευθυγράμμισης

Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια σας ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Κατανείμμε το βάρος σας πολύ συνειδητά και στα δύο πόδια σας. Ξεκινήστε να μετατοπίζετε αργά το βάρος σας από τη μία πλευρά στην άλλη και στη συνέχεια από μπρος προς τα πίσω. Συνδυάστε αργά τις κατευθύνσεις σε έναν μικρό κύκλο που χαράζετε με το σώμα σας, ενώ εξακολουθείτε να στέκεστε σταθερά στα πόδια σας. Παίξτε με την ισορροπία σας και αφήστε ολόκληρο το σώμα σας να ακολουθήσει ως ένα, προσπαθώντας να μην απομονώσετε κανένα μέρος του σώματος.

Αφήστε τον κύκλο να γίνεται όλο και μικρότερο μέχρι να βρείτε το δρόμο προς το κέντρο. Επαναβεβαιώστε το κέντρο του σώματός σας. Λυγίστε τα γόνατά σας. Κυλήστε αργά προς τα κάτω το κεφάλι σας και ολόκληρη τη σπονδυλική σας στήλη. Φανταστείτε να σας τραβάει απαλά προς τα κάτω ένας σπάγκος που είναι στερεωμένος στην κορυφή του κεφαλιού σας, μέχρι το πάνω μέρος του σώματός σας να λυγίσει τελείως προς τα κάτω. Προσπαθήστε να απελευθερώσετε πλήρως τον αυχένα, τους ώμους, τα χέρια, την πλάτη, και τους γοφούς σας από κάθε ένταση. Όταν κινείστε ξανά προς τα πάνω, φανταστείτε τη σπονδυλική σας στήλη να επανατοποθετείται αργά κομμάτι-κομμάτι σε μια ευθεία γραμμή προς τα πάνω. Ο αυχένas και το κεφάλι ακολουθούν τελευταία μέχρι το σώμα σας να σταθεί και πάλι όρθιο. Νιώστε τη διαφορά στην πλάτη σας μετά τη συνειδητή αναπροσαρμογή της σπονδυλικής σας στήλης.

④ Αφήστε το πάτωμα να σας κουβαλήσει

Ξαπλώστε στο πάτωμα. Κλείστε τα μάτια σας. Συγκεντρωθείτε στο πώς το σώμα σας αγγίζει το πάτωμα και πώς το πάτωμα κρατά το βάρος του σώματός σας. Επικεντρωθείτε ένα προς ένα σε κάθε σημείο του σώματός σας, ξεκινώντας από τα πόδια σας και ανεβαίνοντας προς το κεφάλι σας. Νιώστε πώς κάθε μέρος στο οποίο εστιάζετε απελευθερώνει όλο και περισσότερη ένταση. Αφήστε το σώμα σας να βυθιστεί εντελώς στο πάτωμα. Απελευθερώστε κάθε αρνητική σκέψη ή συναίσθημα στο πάτωμα.

2. Ασκήσεις με ζευγάρι

Οι ασκήσεις με ζευγάρια είναι ένας πολύ καλός τρόπος για την ανάπτυξη εμπιστοσύνης μεταξύ συνομηλίκων και μας διδάσκουν πολλά για το πώς αλληλεπιδρούμε κοινωνικά με άλλους ανθρώπους. Ενώ η βασική άσκηση καθρεφτισμού ενσωματώνεται στη διδασκαλία στο Θέμα 1, συνιστάται η χρήση τουλάχιστον μιας άσκησης με ζευγάρι επίσης για τα Θέματα 2 και 3.

① Άσκηση καθρεφτισμού (βασική)

Βλέπε Θέμα 1 - Ενότητα 3

② Δημιουργία εμπιστοσύνης (βασική)

Σχηματίστε ζεύγη. Ο ένας κλείνει τα μάτια του. Ο άλλος οδηγεί όσο πιο προσεκτικά γίνεται. Μπορεί να τον/την σπρώξει απαλά από τους ώμους ή να τον/την καθοδηγήσει από το χέρι ή το μπράτσο. Μπορούν να περπατήσουν, να τρέξουν, να σταθούν ακίνητοι, να καθίσουν, να ξαπλώσουν και να κινηθούν μέσα στο δωμάτιο όπως

επιθυμούν. Να είστε ευγενικοί και διακριτικοί με το άτομο που μετακινείτε. Το άτομο που καθοδηγείται μπορεί να ζητήσει να σταματήσει ανά πάσα στιγμή, αν η άσκηση γίνει πολύ έντονη. Συνεχίστε για 15 λεπτά. Στη συνέχεια αλλάξτε ρόλους. Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας και στον σύντροφό σας μετά την άσκηση: αντιστοιχες με την άσκηση καθρεφτισμού.

③ Άσκηση καθρεφτισμού (για προχωρημένους)

Σχηματίστε ζεύγη. Σταθείτε ο ένας μπροστά στον άλλο με τις παλάμες σας να αγγίζουν και δημιουργήστε οπτική επαφή. Το ζευγάρι αρχίζει να κινείται όπως επιθυμεί. Δεν επιτρέπεται καμία επικοινωνία εκτός από την οπτική επαφή και τη γλώσσα του σώματος. Καθώς και οι δύο καθοδηγούν και καθρεφτίζουν ταυτόχρονα, πρόκειται για μια απαιτητική άσκηση όπου πρέπει να είστε ξεκάθαροι όσον αφορά την αλληλεπίδρασή σας με το ζευγάρι σας. Προσπαθήστε να μην διακόψετε τη σύνδεση, ακόμη και αν αυτό είναι δύσκολο, και αφήστε την κίνηση να γίνει ο νέος σας τρόπος επικοινωνίας. Συνεχίστε για 15 λεπτά. Ολοκληρώστε με το να καθίσετε για 5 λεπτά κάνοντας μία άσκηση αναπνοής. Εξερευνήστε τα ακόλουθα ερωτήματα: Πώς αισθάνθηκα; Ήμουν και καθοδηγητής και ακόλουθος σε κάποιο σημείο ή ήμουν κυρίως σε έναν ρόλο; Πώς νομίζω ότι ένιωσε ο παρτενέρ μου;

④ Άσκηση στα τυφλά (για προχωρημένους)

Σχηματίστε έναν κύκλο. Ένας μαθητής στέκεται στη μέση. Οι υπόλοιποι στέκονται αρκετά κοντά για να τον/την πιάσουν. Ξεκινήστε κινώντας αργά το άτομο στη μέση, ενώ οι συμμετέχοντες που σχηματίζουν τον κύκλο τον/την κρατούν και τον/την υποστηρίζουν απαλά. Αυτός/ή που βρίσκεται στη μέση θα πρέπει να αισθάνεται ασφαλής και άνετα σε όλη τη διάρκεια- αν όχι, μπορεί να σταματήσει την άσκηση ανά πάσα στιγμή. Αλλάξτε ρόλους μέχρι να ολοκληρώσουν όλοι οι μαθητές την άσκηση. Αναρωτηθείτε: Πώς αισθανθήκατε ως εκείνος/η που βρισκόταν στη μέση του κύκλου; Πώς αισθανθήκατε ως ένα από τα πρόσωπα που είναι στον κύκλο;

⑤ Κινητοποιήστε το σώμα σας

Ατομικά: κινήστε το σώμα σας όπως επιθυμείτε. Προσπαθήστε να κινητοποιήσετε όσο το δυνατόν περισσότερα μέρη του σώματος. Θυμηθείτε την εικόνα που τραβήξατε από τον εαυτό σας στο Θέμα 1 – Εργασία 1 και προσπαθήστε να συμφιλωθείτε με όσο το δυνατόν περισσότερα από τα μέρη του σώματος σας που δεν σας άρεσαν πάρα πολύ. Ξε ζευγάρια: Το άτομο 1 ζητά από το άτομο 2 να κινήσει μόνο ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματός του (μέσω

της ομιλίας, δείχνοντας το δικό του σώμα ή αγγίζοντας το άλλο άτομο). Το άτομο 2 προσπαθεί να κινήσει μόνο αυτό το μέρος του σώματος, βεβαιώνοντας ότι αισθάνεται άνετα με αυτό. Στη συνέχεια, οι ρόλοι αλλάζουν.

Ομάδα: Ο δάσκαλος αναλαμβάνει την καθοδήγηση και ανακοινώνει ένα μέρος του σώματος που πρέπει να κινηθεί. Η ομάδα ακολουθεί μέχρι να επιλεγεί ένα άλλο μέρος του σώματος για κίνηση. Συνεχίστε ως ομάδα μέχρι να περάσετε από κάθε μέρος του σώματος.

3. Ενσάρκωση συναισθημάτων

Οι ασκήσεις για την ενσάρκωση ορισμένων συναισθημάτων πιθανόν να είναι δύσκολες, ειδικά αν έχουμε να κάνουμε με αρνητικά συναισθήματα. Βεβαιωθείτε ότι αρχίζετε να δουλεύετε αυτές τις ασκήσεις μόνο αφού έχετε προετοιμάσει την ομάδα σας για την κίνηση και τη σωματική άσκηση ως μέρος της εκπαίδευσής της, και μόνο αν οι μαθητές σας είναι αρκετά άνετοι μεταξύ τους ως ομάδα.

① Σωματοποίηση μέσω της ελεύθερης κίνησης

Ξεκινήστε με μία από τις καθημερινές ασκήσεις, φροντίζοντας να της δώσετε αρκετό χρόνο. Αφήστε τους συμμετέχοντες να εντυπώσουν σε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα που έχετε δουλέψει. Αφήστε πρώτα το συναίσθημα να ξεδιπλωθεί στο μυαλό και το σώμα τους, αλλά χωρίς καμία κίνηση. Αφήστε σιγά-σιγά το συναίσθημα να καθοδηγήσει το δρόμο μέσω της κίνησης – αφήστε το να καθοδηγήσει το δρόμο για την κίνηση του σώματος. Οι συμμετέχοντες είναι εντελώς ελεύθεροι στο πως θα κινούνται μέσα από το συναίσθημα, χρησιμοποιώντας όση περισσότερη ή λιγότερη κίνηση επιθυμούν και αισθάνονται άνετα. Αφήστε αρκετό χρόνο στους συμμετέχοντες να βρουν τον τρόπο να ενσαρκώσουν τα συναισθήματά τους και να βρουν τρόπους κίνησης. Σιγά-σιγά ξανά οδηγήστε τους συμμετέχοντες προς την καθημερινή άσκηση με την οποία ξεκινήσατε. Χρησιμοποιήστε την για να εξουδετερώσετε και να απελευθερώσετε όλα τα συναισθήματα που εκφράστηκαν. Ευθυγραμμιστείτε εκ νέου ακολουθώντας την αναπνοή σας.

② Ενσωμάτωση με τη βοήθεια ενός εργαλείου

Δώστε στους συμμετέχοντες ένα ελαφρύ αντικείμενο, όπως ένα πανί, για να τους βοηθήσει να προβάλουν τη φαντασία, τα συναισθήματα και τις ιστορίες τους πάνω σε αυτό. Αφήστε τους να αλληλεπιδράσουν με το αντικείμενο και να αυτοσχεδιάσουν ενώ κινούνται ελεύθερα για να εκφράσουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα.