**The Safe(r) Space Project**

Το **Safe(r) Space Project** αποτελεί τη δεύτερη πρωτοβουλία της ομάδας εμ-philo στο πλαίσιο του campus που συνδέει την μεθοδολογία της τυπικής μάθησης με τη μη-τυπική μάθηση.

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε άτομα / φοιτητά που ενδιαφέρονται να εξερευνήσουν ζητήματα καταπίεσης, φύλου και σεξουαλικότητας, προσφέροντας ένα πιο ασφαλές και προσβάσιμο περιβάλλον για συζήτηση και αναστοχασμό. Απευθύνεται επίσης σε μέλη κοινοτήτων μειονοτήτων, αναγνωρίζοντας τις πολυδιάστατες πτυχές της ανθρώπινης εμπειρίας.

**1. Σχετικά με το πρόγραμμα**

Το **Safe(r) Space Project** αποτελείται απο μια σειρά βιωματικών εργαστηρίων (12) που εστιάζουν σε κρίσιμα ζητήματα όπως το φύλο, η σεξουαλικότητα, η συναίνεση, η επικοινωνία, τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ δικαιώματα και ο ακτιβισμός. Χρησιμοποιώντας μεθόδους μη τυπικής εκπαίδευσης και βιωματικής μάθησης, τα εργαστήρια στοχεύουν στην ενίσχυση της αυτογνωσίας, την προώθηση της συναινετικής επικοινωνίας, και την καλλιέργεια εσυναίσθησης και της συλλογικότητας. Μέσα από εργαλεία όπως το Θέατρο του Καταπιεσμένου, street activism, και κοινωνικοπολιτισμικές δραστηριότητες, τα άτομα θα αναπτύξουν κριτική σκέψη, θα δημιουργήσουν ασφαλείς και συμπεριληπτικούς χώρους, και θα ενισχύσουν την ομαδική συνεργασία και την αλληλεγγύη.

**2. Στόχοι**

1. Εμβάθυνση στη συναίνεση και την επικοινωνία: Τα άτομα θα εξοικειωθούν με στρατηγικές που προάγουν τη σαφή και συναινετική επικοινωνία, με στόχο τη δημιουργία πιο υγιών, ασφαλών και ισότιμων διαπροσωπικών σχέσεων.
2. Αύξηση της αυτογνωσίας και της ενσυναίσθησης: Τα άτομα θα αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους, των συναισθημάτων και των αναγκών τους, ενισχύοντας την ικανότητά τους να κατανοούν και να αλληλεπιδρούν με άλλους με ενσυναίσθηση.
3. Καλλιέργεια ακτιβιστικών δεξιοτήτων: Τα άτομα θα αναπτύξουν δεξιότητες ακτιβισμού, μαθαίνοντας πώς να οργανώνουν και να συμμετέχουν σε δράσεις που αντιστέκονται σε διάφορες μορφές καταπίεσης, ανάλογα με τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των κοινοτήτων τους.
4. Ανάπτυξη εργαλείων από το Θέατρο του Καταπιεσμένου: Τα άτομα θα εξοπλιστούν με τεχνικές από το Θέατρο του Καταπιεσμένου για να χρησιμοποιούν την τέχνη ως μέσο έκφρασης και κοινωνικής αλλαγής, ενισχύοντας την κριτική σκέψη και δημιουργώντας λύσεις σε προβλήματα καταπίεσης.
5. Δημιουργία συμπεριληπτικών και ασφαλών χώρων: Τα άτομα θα μάθουν να δημιουργούν και να διατηρούν χώρους όπου όλοι μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα και με ασφάλεια, προωθώντας την αλληλεγγύη και την αλληλοϋποστήριξη.
6. Κατανόηση των δομών καταπίεσης: Τα άτομα θα εξετάσουν τις δομικές αιτίες της καταπίεσης, ενισχύοντας την ικανότητά τους να εντοπίζουν και να αποδομούν τις ιεραρχίες εξουσίας που επηρεάζουν τις ζωές τους και τις κοινότητές τους.
7. Ενίσχυση της ομαδικής συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης: Τα άτομα θα συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες που ενισχύουν τη συνεργασία και θα μάθουν να δημιουργούν δίκτυα αλληλεγγύης και ενδυνάμωσης μέσα σε υποστηρικτικές ομάδες.
8. Ενίσχυση της κριτικής σκέψης και δράσης: Τα άτομα θα αναπτύξουν ικανότητες για να αντιμετωπίζουν κοινωνικές προκλήσεις, καλλιεργώντας την κριτική σκέψη και ενθαρρύνοντας τη συλλογική δράση.
9. Προώθηση της ισότητας των φύλων και της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης: Τα άτομα θα εμπλακούν σε διαδικασίες που ενισχύουν την ισότητα των φύλων και την σεξουαλική εκπαίδευση, χρησιμοποιώντας τη φεμινιστική και κριτική παιδαγωγική ως οδηγό.
10. Αναστοχασμός: Τα άτομα θα έχουν ευκαιρίες για προσωπικό και συλλογικό αναστοχασμό, προωθώντας τη συνεχή μάθηση και αυτοβελτίωση.

**3. Μεθοδολογία**

Η μεθοδολογία που προτείνεται για τα εργαστήρια βασίζεται σε μια μαθητοκεντρική και συνεργατική προσέγγιση, με έμφαση στη βιωματική, μη τυπική μάθηση, τη φεμινιστική παιδαγωγική και το "Θέατρο του Καταπιεσμένου". Η συμμετοχή των ατόμων είναι κεντρική, καθώς προωθείται η ενεργή εμπλοκή τους στη διαδικασία της μάθησης, τόσο μέσω ατομικών όσο και ομαδικών δραστηριοτήτων. Κύριες Αρχές Μεθοδολογίας αποτελούν:

**1. Μη Τυπική Μάθηση:** Η μη τυπική μάθηση αποτελεί θεμελιώδη αρχή και περιλαμβάνει εκπαιδευτικές δραστηριότητες εκτός των παραδοσιακών εκπαιδευτικών πλαισίων. Τα συμμετέχοντα άτομα ενθαρρύνονται να μάθουν μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων, όπως συζητήσεις, ομαδικά παιχνίδια και εργαστήρια. Η προσέγγιση αυτή προσαρμόζεται στις ανάγκες των ατόμων, δίνοντας έμφαση στην ευελιξία και την ενεργή εμπλοκή τους με το περιεχόμενο της μάθησης, προωθώντας τη δημιουργικότητα και την κριτική σκέψη.

**2. Βιωματική Μάθηση:** Η μάθηση μέσω της εμπειρίας είναι κεντρικό στοιχείο της διαδικασίας. Τα συμμετέχοντα άτομα θα συμμετέχουν σε προσομοιώσεις, καταιγισμούς ιδεών και άλλα διαδραστικά εργαλεία για να συνδέσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες με το εκπαιδευτικό περιεχόμενο. Οι βιωματικές δραστηριότητες δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη των συναισθηματικών και διανοητικών δεξιοτήτων, ενισχύοντας τη δημιουργία νέων εμπειριών και κατανόησης.

**3. Φεμινιστική Παιδαγωγική:** Η φεμινιστική παιδαγωγική αποτελεί μια κεντρική προσέγγιση, εστιάζοντας στην ισότητα, την ενδυνάμωση και την αμφισβήτηση των παραδοσιακών έμφυλων ρόλων. Τα συμμετέχοντα άτομα ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν πάνω στα έμφυλα στερεότυπα και τις κοινωνικές ανισότητες, ενδυναμώνοντας τη φωνή τους και διευκολύνοντας τον διάλογο σε ζητήματα ισότητας φύλων και κοινωνικής δικαιοσύνης.

**4. Peer-to-peer Learning:** Η μάθηση μεταξύ ομοτίμων ενισχύει την αμοιβαία κατανόηση και εμπλουτίζει τη διαδικασία μάθησης μέσω της ανταλλαγής εμπειριών και απόψεων. Τα συμμετέχοντα άτομα μοιράζονται τις προσωπικές τους ιστορίες και μαθαίνουν από τις εμπειρίες των άλλων, ενισχύοντας την αλληλεγγύη και την ενσυναίσθηση.

**5. Ομαδική συνεργασία:** Μέσα από ομαδικές δραστηριότητες, τα συμμετέχοντα άτομα ενθαρρύνονται να εξερευνούν ζητήματα σεξουαλικότητας, έμφυλης βίας και LGBTQIA+ θέματα, αναλύοντας και αμφισβητώντας κοινωνικά στερεότυπα. Η συνεργασία σε ομάδες προσφέρει μια πολυπρισματική κατανόηση των θεμάτων, προωθώντας την αλληλεπίδραση και τη συλλογική γνώση.

**6. Θέατρο του Καταπιεσμένου:** Εμπνευσμένο από την προσέγγιση του Augusto Boal, το Θέατρο του Καταπιεσμένου χρησιμοποιείται ως εργαλείο για να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να εκφράσουν και να επεξεργαστούν κοινωνικά θέματα μέσω δραματικών διαδικασιών. Το θέατρο παρέχει έναν ασφαλή χώρο για να διερευνηθούν ζητήματα καταπίεσης, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αναλάβουν ενεργούς ρόλους, να δοκιμάσουν διαφορετικές λύσεις και να κατανοήσουν την καταπίεση μέσα από την πράξη. Οι μέθοδοι όπως το "θέατρο-φόρουμ" επιτρέπουν στα συμμετέχοντα να εξετάσουν διαφορετικές προοπτικές και να δράσουν πάνω σε πραγματικές κοινωνικές καταστάσεις.

**7. Κριτική Παιδαγωγική:** Βασιζόμενη στις ιδέες του Paulo Freire, η κριτική παιδαγωγική καλεί τα συμμετέχοντα άτομα να αμφισβητήσουν τις κυρίαρχες κοινωνικές δομές και να γίνουν συνειδητοποιημένοι πολίτες που προωθούν την κοινωνική αλλαγή. Μέσω της διαλογικής μεθόδου, η μάθηση προωθεί την ανάπτυξη της προσωπικής συνείδησης και ενθαρρύνει τη δράση ενάντια στις κοινωνικές αδικίες.

**8. Διαπολιτισμική Προσέγγιση:** Η μεθοδολογία προάγει τον διαπολιτισμικό διάλογο και την κατανόηση της διαφορετικότητας. Τα συμμετέχοντα άτομα μαθαίνουν να σέβονται και να αναγνωρίζουν την αξία της ποικιλομορφίας, δουλεύοντας σε ένα περιβάλλον που προάγει την ισότητα και την ένταξη.

**4. Μέθοδοι Υλοποίησης**

- **Καλλιτεχνική Έκφραση και Θέατρο του Καταπιεσμένου:** Τα συμμετέχοντα άτομα θα έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν μέσω καλλιτεχνικών μέσων και θεατρικών πρακτικών, εξερευνώντας ζητήματα όπως η έμφυλη καταπίεση και η ταυτότητα φύλου μέσα από δημιουργικές και κριτικές διαδικασίες.

**- Αυτο-οργανωμένη Μάθηση**: Η προσέγγιση αυτή ενθαρρύνει τα συμμετέχοντα άτομα να αναλάβουν πρωτοβουλία και να διαμορφώσουν το μαθησιακό τους περιβάλλον, συμβάλλοντας ενεργά στη δομή του εργαστηρίου.

**- Peer to peer learning**: Ομαδική εργασία κίνηση του σώματος και χορός, δημιουργικές διαδικασίες και τέχνη για προσωπική και συλλογική έκφραση

**5. Χρονοδιάγραμμα συναντήσεων και θεματικές**

**15/11: Γνωριμία και Σύνδεση Ομάδας**

Θέμα: Θεμελίωση της κοινότητας, τοποθέτηση ορίων και ομαδικές συμφωνίες.

Περιγραφή: Σκοπός της συνάντησης είναι η σύνδεση της ομάδας, η γνωριμία των συμμετεχόντων ατόμων και η θέσπιση ενός ασφαλούς χώρου με κοινούς στόχους. Μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα δοθεί χρόνος για γνωριμία, προσωπική έκφραση και καθορισμό των κοινών ορίων και συμφωνιών της ομάδας. Αναφορά στην προηγούμενη δράση μας αλλά και τις επιρροές μας από την οργάνωση Active Rainbow της Λετονίας και τα προγράμματα που έχουμε παρακολουθήσει εκεί.

**25/11: Σύνδεση Ομάδας και Εμβάθυνση**   
  
Θέμα: Σύνδεση μέσω συναισθημάτων και αναγνώριση κοινών και διαφορών.

Περιγραφή: Μέσα από ομαδικές και βιωματικές δραστηριότητες και τεχνικές acknowledgement και mindfulness, τα συμμετέχοντα άτομα ανακαλύπτουν κοινά και διαφορές ανάμεσα τους και γνωρίζονται καλύτερα. Ενώ ξεκινάμε να συζητάμε τις θεματικές των εργαστηρίων μέσω debate αλλά και να εξασκούμε την υγιή επικοινωνία.

**06/12: Στερεότυπα και Προσωπικές Ιστορίες**

Θέμα: Αναπαράσταση ιστορικών και προσωπικών γεγονότων, αποδόμηση στερεοτύπων.

Περιγραφή: Μέσα από ζωγραφική και άλλες δημιουργικές δραστηριότητες, τα συμμετέχοντα άτομα μετακινούν και αποδομούν στερεότυπα, φέρνοντας στην επιφάνεια προσωπικές και ιστορικές εμπειρίες.

**13/12: Ακτιβισμός και Δράση**

Θέμα: Εξερεύνηση του ακτιβισμού και συμμετοχική δράση.

Περιγραφή: Τα συμμετέχοντα δημιουργούν έναν mindmap και συζητούν μορφές ακτιβισμού που τα ενδιαφέρουν. Μέσα από τον ακτιβισμό, οι ομάδες επιλέγουν μορφές δράσης και σχεδιάζουν τις επόμενες κινήσεις τους.

**20/12: Μη Βίαιη Επικοινωνία**

Θέμα: Εισαγωγή στη μη βίαιη επικοινωνία και ανάλυση διλημμάτων.

Περιγραφή: Συνεχίζοντας στις θεματικές του ακτιβισμού μέσω συζητήσεων καταλήγουμε στο τι είναι σημαντικό για εμάς. Μέσα από μελέτες περιπτώσεων πάνω σε διλήμματα, η ομάδα αναλύει πώς να επικοινωνεί αποτελεσματικά και μη βίαια. Εισάγονται πρακτικές για την επίλυση συγκρούσεων και τις επιλογές στην επικοινωνία.

**23/12: Συναισθήματα και Συναίνεση**    
   
 Θέμα: Εξερεύνηση συναισθημάτων, συναίνεσης και triggers. 612

Περιγραφή: Διερεύνηση της συναίνεσης μέσα από παραδείγματα και δραστηριότητες όπως το world café και άλλες καλλιτεχνικές και κινητικές εκφράσεις. Η ομάδα συζητά και παραθέτει τα συναισθήματά της ενώ εργάζεται με τις έννοιες του consent, triggers και content warnings.

**10/01: Έμφυλη Βία και Φύλο**

Θέμα: Εξερεύνηση της έμφυλης βίας, ορισμοί και πρακτικά σενάρια.   
   
Περιγραφή: Μέσα από διάφορες βιωματικές δραστηριότητες, τα άτομα ανακαλύπτουν έννοιες γύρω από το φύλο και εξερευνούν θέματα και μορφές της έμφυλης βίας. Χοροθεραπεία και άλλες δημιουργικές δράσεις υποστηρίζουν την αυτοέκφραση και τον αναστοχασμό.

**17/01: Intersectionality και Safe(r) Braver Spaces**

Θέμα: Αναπλαισίωση ειδήσεων, intersectionality και δημιουργία ασφαλών χώρων.

Περιγραφή: Η ομάδα αναλύει τον τρόπο με τον οποίο τα μέσα επηρεάζουν τις αντιλήψεις και επαναπλαισιώνει ειδήσεις. Συζητούνται οι έννοιες του Safe(r) και braver spaces και γίνεται μια πρώτη επαφή με τον όρο intersectionality.

**24/01: Θέατρο του καταπιεσμένου**    
 Θέμα: Εισαγωγή στο Θέατρο του καταπιεσμένου.

Περιγραφή: Μέσα από τέσσερις βιωματικές δραστηριότητες, τα συμμετέχοντα εισάγονται στις τεχνικές του θεάτρου του καταπιεσμένου και την θεωρία πίσω από αυτό. Η θεατρική έκφραση χρησιμεύει ως εργαλείο για την κατανόηση και την επίλυση καταστάσεων καταπίεσης.

**31/01: Δημιουργία και έκφραση.**

Θέμα: Δημιουργία, επαφή προετοιμασία για την τελική δράση.

Περιγραφή: Τα συμμετέχοντα άτομα συνεχίζουν την επαφή τους με το θέατρο του καταπιεσμένου ενώ προετοιμάζονται υλικά για την τελική δράση.

**07/02: Προετοιμασία για Τελική Δράση**

Θέμα: Σχεδιασμός τελικής δράσης.

Περιγραφή: Η ομάδα προετοιμάζεται για την τελική δράση, οργανώνοντας τις λεπτομέρειες της απόδοσης των street actions ή του digital activism, και κυρίως προετοιμάζει το Newspaper ή το forum theater που θα παρουσιάσει στις 21/02.

**14/02: Performance και Ακτιβισμός**

Θέμα: Τελική δράση και ακτιβισμός στο πανεπιστήμιο.

Περιγραφή: Τα συμμετέχοντα παρουσιάζουν το τελικό τους έργο (newspaper or forum theater), σε ένα performance και στον ίδιο χώρο θα υπάρχει ευκαιρία για τα υπόλοιπα άτομα που δημιούργησαν digital activism ή art ή κάποιο άλλο instalation να το παρουσιάσουν και να το μοιραστούν με τα άλλα συμμετέχοντα και το κοινό. Ακόμη στον χώρο θα υπάρχει το κοινό μας zine. Ενώ και την ίδια ημέρα τα άτομα που το έχουν επιλέξει θα κάνουν street action στο χώρο του πανεπιστημίου.

**21/02: Κλείσιμο Εργαστηρίων**

Θέμα: Αναστοχασμός και κλείσιμο εργαστηρίων

Περιγραφή: Η ομάδα κλείνει τα εργαστήρια, επανεξετάζοντας τα συναισθήματα και τις εμπειρίες, μέσα από επτά σταθμούς δραστηριοτήτων, προσφέροντας ευγνωμοσύνη και αγάπη στα υπόλοιπα.

**6. Ομάδα Εμ-philo**

* Η Εύα (she/her) με πτυχίο στη Φιλοσοφία και Παιδαγωγική, ειδικεύεται στη βία με βάση το φύλο και σε ζητήματα LGBTQI+. Η εμπειρία της περιλαμβάνει έργα Erasmus στην Ιταλία, τη Ρουμανία και την Ολλανδία, εστιάζοντας στην ειρήνη, τη διάκριση, την ρητορική μίσους, τους queer χώρους, τον ακτιβισμό και το φύλο, καθώς και τη διατριβή της για τις εμπειρικές εκπαιδευτικές πρακτικές πρόληψης της έμφυλης βίας. Ως συνιδρύτρια του εμ-philo, η Εύα είναι αυτή που διαχειρίζεται της επικοινωνία μας, σχεδιάζει και ερευνά νέες δραστηριότητες, υποστηρίζοντας τη συνολική οργάνωση και διεύθυνση των εργαστηρίων μας.
* Τζωρτζίνα Λικσκεντάι,(she/her) είναι μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο μεταπτυχιακό: Παιδαγωγική του Σχολείου στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ), με πτυχίο στη Φιλοσοφία και Παιδαγωγική. Έχει ηγηθεί σε σεμινάρια για την ειρήνη, το φύλο και περιβαλλοντικά ζητήματα με το Κέντρο Πληροφόρησης και Τεκμηρίωσης Αντιγόνη και έχει υπάρξει εθελόντρια στο Φάρο του Κόσμου. Αυτή τη στιγμή σπουδάζει στην Ολλανδία, εστιάζοντας στη μη τυπική εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα και την ισότητα φύλων. Ως συνιδρύτρια του εμ-philo, είναι η δημιουργική δύναμη πίσω από την οργάνωση, τη συγγραφή και τη διεύθυνση των εργαστηρίων μας.
* Η Νίκη (she/her) είναι παιδαγωγός, απόφοιτη του τμήματος Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και μέλος του εμ-philo από το 2024. Πιστεύει στη μη τυπική εκπαίδευση, το αίσθημα της κοινότητας και την αλληλεγγύη - όλα μπορούν να αλλάξουν μέσω της εκπαίδευσης. Τα ανθρώπινα δικαιώματα, η έμφυλη ανισότητα, η διαπολιτισμική εκπαίδευση και η τέχνη είναι τομείς που την ενδιαφέρουν και αποτελούν το πάθος της.
* Η Μελίνα Παπαδοπούλου (she/her) έχει σπουδάσει στο τμήμα Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής, με ειδίκευση στην Παιδαγωγική Επιστήμη. Την ενδιαφέρουν γενικότερα οι ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες, όμως βρίσκεται διαρκώς σε μία πορεία αναζήτησης, διότι δεν πιστεύει ότι στην ζωή υπάρχει ένας προορισμός για τ@ καθέν@. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι δεν επικεντρώνεται και δεν αφιερώνεται σε πράγματα που την αφορούν την δεδομένη στιγμή. Μέσα στο ταξίδι που ακολουθεί, κουβαλάει επίσης πολλά άγχη για το μέλλον, προσωπικές ανασφάλειες, κάνει λάθη, αλλά πιστεύει στην συγχώρεση και στην αλλαγή μέσω της επικοινωνίας και της προσπάθειας για κατανόηση του εαυτού της και των άλλων. Επιθυμεί να ανακαλύπτει συνεχώς πτυχές της, να μαθαίνει, να εξελίσσεται, αλλά και να ξεκουράζεται από αυτό το διαρκές ταξίδι, όταν μπορεί και το έχει ανάγκη. Πιστεύει πάρα πολύ στους ανθρώπους και σε αυτά που μπορεί να πετύχει η δύναμη της ομάδας. Γι’ αυτό και μέσα από τη συμμετοχή της και την δράση της στην ομάδα em-philo επιθυμεί να χτίσει ένα ασφαλές, άνετο, ζεστό, ελεύθερο πλαίσιο με όλ@ για ολ@, να επικοινωνήσει σκέψεις και συναισθήματα, να ακούσει νέες οπτικές, να μάθει καινούργια πράγματα, να θέσει ζητήματα υπό αμφισβήτηση και αποδόμηση, να γελάσει, να δημιουργήσει αναμνήσεις, να εμπνεύσει και να εμπνευστεί…
* To Greg (το/ο) είναι απόφοιτο του τμήματος Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής του ΑΠΘ και του μεταπτυχιακού προγράμματος «Gender Studies: Intersectionality and Change» του πανεπιστημίου του Linkoping. Το ενδιαφέρον του για ζητήματα κοινωνικής δικαιοσύνης, την έμφυλη διάσταση της βίας, την ομοφοβία, την τρανσφοβία, και τη διαπλοκή τους με άλλες μορφές καταπίεσης εκδηλώθηκε αρκετά νωρίς στη ζωή του, κάτι που το έστρεψε στις κοινωνικές και ανθρωπιστικές επιστήμες. Φιλοδοξεί να εξελιχθεί περεταίρω στην έρευνα και τον ακαδημαϊκό χώρο και να γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ ακαδημίας και ακτιβισμού, μετασχηματίζοντας το πανεπιστήμιο και άλλους χώρους σε ασφαλέστερους και πιο συμπεριληπτικούς χώρους. Αυτή η φιλοδοξία και ανάγκη του έρχεται να δοκιμαστεί με την συμβολή του στη δημιουργία και δράση του εμ-philo μιας και κεντρική θέση στις πεποιθήσεις του για την ισότητα αποτελούν η σημασία της κοινότητας, της αυτομόρφωσης/αυτοεκπαίδευσης, και της δράσης – ποιότητες που πλαισιώνουν το εμ-philo.
* Η Ολυμπία Ζαγκότση (she/her) είναι απόφοιτη του τμήματος Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής του ΑΠΘ και φοιτήτρια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Διαπολιτισμική Επικοινωνία». Στα ευρύτερα ενδιαφέροντα της είναι τα ανθρώπινα δικαιώματα, η οικολογία, τα ταξίδια και η εκμάθηση ξένων γλωσσών, στοιχεία που την οδήγησαν να θέλει να ασχοληθεί με τη διαπολιτισμικότητα και τη διδασκαλία των ελληνικών σε μειονοτικές ομάδες καθώς και με την εκπαίδευση παιδιών και ενηλίκων με την εφαρμογή πρακτικών μη τυπικής εκπαίδευσης στο πλαίσιο ευρωπαϊκών προγραμμάτων κινητικότητας Erasmus+. Έχοντας πίστη στη δύναμη της ομάδας, πιστεύει ότι μέσω της συνεργασίας, της αγάπης, της καλοσύνης και της εκπαίδευσης μπορεί να γίνει η αλλαγή προς ένα καλύτερο και φιλόξενο μέλλον για όλ@ μας όπου η αδικία, η κοινωνική καταπίεση και το μίσος δεν έχουν θέση. Θεωρεί πως το εμ-philo είναι το φωτεινό σημάδι που περίμενε και ο δρόμος μέσω του οποίου μπορεί να πραγματοποιήσει τα όνειρα της.

**7. How to apply - Application form**

<https://docs.google.com/forms/d/1w_TKj3wlLCM_0BOWEftCG06-QL6SsC5OaYiyd2JQ5HI/edit>

**8. Εμ-philo**



Εμphilo: Το Εμ-philo είναι μια ανεξάρτητη, κοινωνική πρωτοβουλία, που ιδρύθηκε τον Απρίλιο του 2024 από μια ομάδα φοιτητριών, ως απάντηση στις γυναικοκτονίες και τα περιστατικά έμφυλης βίας που όλα μας βιώνουμε καθημερινά. Αυτά τα εγκλήματα στηρίζονται σε βαθιά εμπεδωμένες κοινωνικές αντιλήψεις και έμφυλα στερεότυπα.

Το όραμα και η αποστολή μας είναι η αποδόμηση των έμφυλων στερεοτύπων και ρόλων μέσω της εκπαίδευσης, καθώς και η ενδυνάμωση και ενημέρωση των ατόμων σε θέματα ισότητας, Queer θεμάτων, συναίνεσης και έμφυλης βίας. Με έδρα τη Θεσσαλονίκη και την σχολή Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής του Αριστοτελίου τελώντας πλέον υπό την αιγίδα της Επιτροπής ισότητας των φύλων του ΑΠΘ, η ομάδα μας αποτελείται από φοιτήτριες με εξειδίκευση και ενδιαφέρον στους τομείς της έμφυλης βίας, της κριτικής παιδαγωγικής, της φεμινιστικής παιδαγωγικής, της παιδαγωγικής της ειρήνης και των κοινωνικών επιστημών.

Οι δράσεις μας περιλαμβάνουν τη διοργάνωση εργαστηρίων, σεμιναρίων και συζητήσεων, με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σε θέματα έμφυλης βίας και ισότητας των φύλων. Μέσω αυτών των δράσεων, δημιουργούμε πολλαπλασιαστές και πολλαπλασιάστριες που θα διαδώσουν τα μηνύματα και τις αξίες μας στην ευρύτερη κοινωνία.

Ο πρώτος κύκλος βιωματικών εργαστηρίων: Τον Απρίλιο και τον Μάιο του 2024, μια ιδέα άρχισε να διαμορφώνεται, εξελισσόμενη σε μια πρωτοβουλία που καθοδηγείται από φοιτήτριες και επικεντρώνεται στην εκπαίδευση και την κατάρτιση σε θέματα LGBTQI+, έμφυλης βίας και ισότητας των φύλων. Η πρωτοβουλία γεννήθηκε από την επιτακτική ανάγκη για αλλαγή και δράση. Ζώντας στην Ελλάδα, έχουμε γίνει μάρτυρες και έχουμε βιώσει διάφορες μορφές καταπίεσης, γεγονός που ανέδειξε την επιτακτική ανάγκη για μετασχηματισμό στο εκπαιδευτικό σύστημα. Αναγνωρίσαμε ένα σημαντικό κενό στο πανεπιστημιακό πρόγραμμα σπουδών, το οποίο, με λίγες εξαιρέσεις, παραβλέπει σε μεγάλο βαθμό την κουήρ και φεμινιστική εκπαίδευση. Αυτό το κενό είναι ακόμη πιο έντονο στις σχολές εκπαίδευσης, όπου η γνώση αυτή είναι πιο απαραίτητη. Η απάντησή μας ήταν να αναλάβουμε δράση, δημιουργώντας μια κοινότητα αφοσιωμένη στη μάθηση, τη σύνδεση και την υπεράσπιση της αλλαγής. Μέσω αυτής της πρωτοβουλίας, επιδιώξαμε και επιδιώκουμε να γεφυρώσουμε αυτά τα εκπαιδευτικά κενά και να ενδυναμώσουμε τα άτομα να συμμετέχουν σε ουσιαστική δράση για μια πιο συμπεριληπτική και δίκαιη κοινωνία.

Αυτή η πρωτοβουλία αποσκοπούσε στην παροχή βιωματικών και μη τυπικών ευκαιριών μάθησης. Οι φοιτήτριες και οι φοιτητές που συμμετείχαν εργάστηκαν για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων, εργαστηρίων και σεμιναρίων, με τελικό στόχο τη διεύρυνση αυτών των εργαστηρίων σε γυμνάσια και λύκεια της Θεσσαλονίκης. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθυνόταν ειδικά σε προπτυχιακά και μεταπτυχιακά φοιτητά του Τμήματος Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής της Φιλοσοφικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Ο πρωταρχικός στόχος ήταν να εξοπλίσουμε αυτά τα άτομα με μια σταθερή βάση σε θέματα φύλου και LGBTQI+ μέσω επτά δίωρων εργαστηρίων. Ένας δευτερεύων στόχος ήταν να προετοιμάσουμε τα συμμετέχοντα ώστε να αναλάβουν τον ρόλο των συντονιστών, επιτρέποντάς τα να διευθύνουν βιωματικά εργαστήρια για μαθητές και μαθήτριες γυμνασίων στη Θεσσαλονίκη, αν το επιλέξουν.

Η εκπαίδευση περιλάμβανε διαλέξεις σχετικά με τη Φεμινιστική Παιδαγωγική, την αντι-καταπιεστική εκπαίδευση και τα θεωρητικά πλαίσια που περιβάλλουν αυτά τα θέματα. Επιπλέον, περιλάμβανε βιωματικά εργαστήρια και σεμινάρια με επίκεντρο την αναγνώριση των διαφόρων μορφών έμφυλης βίας, την πρόληψη και αντιμετώπιση των εκδηλώσεών της, τη δημιουργία ασφαλέστερων και γενναιότερων χώρων και την κατανόηση της διαθεματικότητας των LGBTQI+ ταυτοτήτων. Τα εργαστήρια εισήγαγαν επίσης τα άτομα στις δραστηριότητες που υλοποιούνται στα σχολεία, επιτρέποντάς τα να συμμετάσχουν άμεσα σε αυτές τις πρωτοβουλίες. Διάφορες δραστηριότητες όπως παιχνίδια ρόλων, συζητήσεις World Café, ομαδικές ασκήσεις και προσομοιώσεις σεναρίων συμπεριλήφθηκαν για να ενισχύσουν τη δραστήρια συμμετοχή και να εμβαθύνουν την κατανόηση. Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι παρέχονταν μετά από κάθε εργαστήριο για περαιτέρω μελέτη και έρευνα.

**9. Δραστηριότητες**

**(**ακτιβισμός, θέατρο, ταυτότητα, καταπίεση, σεξουαλικότητα, έμφυλη βία, συναίνεση, επικοινωνία, Safe(r)-braver spaces, συναισθήματα, intersectionality)

* Σημαντικό: Instersectioanility, Inclusion, Accecibility, Care.
* Διάλλειμα κάθε μια ώρα: σνακς, και νερό.
* Λεύκωμα στον χώρο για σημειώσεις των ατόμων.
* Κανόνες - Trigger and content warnings στον χώρο κάθε φορά.
* Μετά από κάθε εργαστήριο φωτογραφία όλα μαζί.
* Ηχείο με μουσική πριν και στο διάλειμμα
* Κουτί για να αφήνουν τα άτομα trigger και content warnings ανώνυμα.
* Πριν από κάθε εργαστήριο email για πληροφορίες και υπενθύμιση και στην ομαδική και στα social.
* Βεβαίωση από Κ. Στάμμου και Κ. Παντούλη στο τέλος των εργαστηρίων.
* Post και Reel μετά από κάθε εργαστήριο.

**10. Αναλυτική περιγραφή εργαστηρίων**

**15/11: Γνωριμία και Σύνδεση Ομάδας**

Θέμα: Θεμελίωση της κοινότητας, τοποθέτηση ορίων και ομαδικές συμφωνίες.

Περιγραφή: Σκοπός της συνάντησης είναι η σύνδεση της ομάδας, η γνωριμία των συμμετεχόντων ατόμων και η θέσπιση ενός ασφαλούς χώρου με κοινούς στόχους. Μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα δοθεί χρόνος για γνωριμία, προσωπική έκφραση και καθορισμό των κοινών ορίων και συμφωνιών της ομάδας. Αναφορά στην προηγούμενη δράση μας αλλά και τις επιρροές μας από την οργάνωση Active Rainbow της Λετονίας και τα προγράμματα που έχουμε παρακολουθήσει εκεί.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| Γνωριμία | 30 λεπτά | Γνωριμία, σύνδεση ομάδας, παρουσίαση στόχων και περιγραφή εργαστηρίων. Ενημέρωση για την δράση του emphilo αλλά και αναφορά στην έμπνευση την ιδεά και την ταυτότητα των εργαστηρίων. | - | Με την είσοδο των ατόμων στον χώρο δίνουμε ταινία για να γράψουν το όνομα και τα pronouns τους.  Σε αυτό το σημείο καλωσορίζουμε τα άτομα, συστηνόμαστε, λέμε λίγα πράγματα για τον εαυτό μας και τα καλούμε να μοιραστούν ό,τι νιώθουν άνετα για τα ίδια. Στη συνέχεια, μιλάμε για το εμφυλο και την ταυτότητα, εισάγοντας τις βασικές ιδέες και αρχές. Έπειτα, περιγράφουμε τι θα ακολουθήσει στα επόμενα εργαστήρια, εξηγώντας τους στόχους και τους σκοπούς τους. Τέλος, κάνουμε αναφορά στα προγράμματα και τις οργανώσεις που μας ενέπνευσαν. |
| **4 σταθμοί** | 45 λεπτά | Η σύνδεση της ομάδας, η γνωριμία και επαφή των ατόμων.  Η εξερεύνηση του χώρου αλλά και του πλαισίου ύπαρξης μας. | Χαρτιά με τους τέσσερις σταθμούς.  Μαρκαδόροι  4 διαφορετικοί χώροι. | Πρώτος σταθμός: φωτογράφιση. Κάθε άτομο περνά από εκεί και φωτογραφίζεται όπως επιθυμεί χρησιμοποιεί props και άλλα υλικά εάν θέλει.  Δεύτερος σταθμός το initiation: χώρος όπου τα άτομα γράφουν το όνομα τους και τα στοιχεία τους (email, σχολή, ηλικία, ανάγκες ίσως, chosen name, facebook ή άλλο μέσο) και τα βάζουμε σε ομαδική και δίνουμε τα σοσιαλ μας. Ενώ έρχονται σε πρώτη επαφή με το λεύκωμα μας και αφήνουν την πρώτη τους πινελιά, τα άτομα μπορούν να γράψουν για τον λόγο που βρίσκονται στο εργαστήριο και ίσως μια φράση που τα εκφράζει, ή μπορούν και να ζωγραφίσουν και να εκφραστούν ελεύθερα.  Τρίτος σταθμός: έκφραση τα άτομα μπορούν να χρησιμοποιήσουν φλίπτσαρτ και μαρκαδόρους για να ζωγραφίσουν και να αναστοχαστούν με ένα συγκεκριμένο perspective, είτε ένα κουίρ βίωμα, την δική τους έκφραση για αυτό, είτε για τον φεμινισμό είτε γενικά κάτι που τα εκφράζει.  Τέταρτος σταθμός: να μιλήσουν με όσα περισσότερα άτομα γίνεται και να κάνουν ερωτήσεις σε αυτά παίρνοντας στο τέλος μια υπογραφή από αυτά ή μια ζωγραφιά.  Σε αυτήν την δραστηριότητα μπορούμε να δώσουμε στα άτομα κάποιο σνακ, ή merch. |
| **Κανόνες-Όρια mindcloud** | 15 Λεπτά | Η επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας, η αποδοχή, η δημιουργία safe/brave space.  Η κατανόηση των ορίων μας και των αποδεχτών συμπεριφορών.  Η μη ανοχή σε κακοποιητικές συμπεριφορές και λόγο.  Η δημιουργία κλίματος ένταξης και αναγνώρισης των «θέλω» των μελών.  Η ταξινόμηση και η περιχάραξη του εργαστηρίου από τα ίδια τα μέλη του. | Flipcharts  Μαρκαδόροι. | H δραστηριότητα μπορεί να γίνει και με τα άτομα να συζητήσουν αυτά τα θέματα αρχικά πρώτα σε ομάδες και έπειτα να παρουσιάσουν τα πράγματα που συζήτησαν και να κάνουμε ένα κοινό φλιπτσαρτ για όλες τις ομάδες και να αναφέρουμε και διάφορες τεχνικές και τρικσ που θα βοηθήσουν στην επικοινωνία μας.  1. Τα μέλη της ομάδας κάθονται μπροστά από τον πίνακα.  2. Εκεί όλοι/όλες με την σειρά λένε ποια είναι τα όρια τους, τι κανόνες θέλουν να έχουμε σαν ομάδα.  3. Τι θα ήθελε το κάθε άτομο από την ομάδα (συμπεριφορές, συνθήκες, τρόπος επικοινωνίας, αποδοχή ταυτότητας φύλου, προσωπικών αντωνυμιών).  4. Αυτό μας διευκολύνει να σεβόμαστε τις επιθυμίες όλων σε όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης και να προωθούμε συναινετικές πρακτικές με σεβασμό στα όρια τα δικαιώματα και τον προσωπικό χώρο των μελών. |
| **Speed dating** | 30 λεπτά | Γνωριμία της ομάδας, σύνδεση, community building, τοποθέτηση πλαισίου επικοινωνίας, μοίρασμα. | - | Τα άτομα χωρίζονται σε δυο σειρές, σκοπός είναι να είναι ισάριθμες, δημιουργούν ζευγάρια και δίνεται σε όλα μια ερώτηση την οποία θα συζητήσουν τα επόμενα 5 λεπτά, καθισμένα το ένα απέναντι στο άλλο, μόλις περάσουν τα 5 λεπτά κάνουν ένα βήμα δεξιά και δημιουργείται νέο ζευγάρι και νέα ερώτηση κτλπ. |
| **Triggers** | - | Η ασφάλεια των ατόμων συναισθηματικά, ψυχολογικά και νοητικά, η προστασία τους, η υγιής και ανοιχτή επικοινωνία και έκφραση αναγκών. Η δημιουργία Safe(r) braver spaces | Χαρτάκια  Κλειστό κουτί  μαρκαδόροι | Κάθε άτομο λαμβάνει χαρτάκι και στυλό.  Εκφράζουμε την ανάγκη για δημιουργία ενός flipchart με trigger και content warning ρωτάμε αν υπάρχει απορία εξηγούμε τον λόγο που αυτό είναι σημαντικό και λέμε ότι μπορούν να ασχοληθούν με αυτό τώρα ή και στα επόμενα εργαστήρια, ότι αυτό το κουτί θα βρίσκεται εκεί και ανώνυμα μπορούν να γράφουν και να εκφράζουν ότι έχουν ανάγκη ακόμη και σε εμάς. Ακόμη στον χώρο θα τοποθετηθούν τα trigger warnings και content warnings πάνω στο flipchart για να ανατρέχουμε σε αυτό. |
| **“Αναστοχασμός”** | 10 λεπτά | Αξιολόγηση του εργαστηρίου και η ολοκλήρωση αυτών με έναν αναστοχαστικό τρόπο. | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες (π.χ., 4-6 άτομα ανά ομάδα) ανάλογα με τον αριθμό ατόμων.  2. Ζητάμε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν:  α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.  β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.  γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.  δ. προτάσεις |

**4 σταθμοί:**

**Ερωτήσεις τέταρτου σταθμού:**

1. Πού είναι το αγαπημένο σου μέρος που έχεις ταξιδέψει ποτέ;
2. Ποια είναι η καλύτερη συμβουλή που έχεις λάβει ποτέ;
3. Αν μπορούσες να κάνεις μια παρουσίαση 10 λεπτών για οποιοδήποτε θέμα, ποιο θα ήταν;
4. Ποιο είναι το καλύτερο κομπλιμέντο που έχεις λάβει από κάποιον;
5. Ποιο είναι το νούμερο ένα πράγμα που θα ήθελες να ξέρουν περισσότεροι άνθρωποι για σένα;
6. Έχει κάποιος τυχαίος ξένος επηρεάσει ποτέ σημαντικά τη ζωή σου;
7. Έχεις κάποια βραδινή ή πρωινή ρουτίνα; Γιατί είναι αυτά τα βήματα σημαντικά για σένα;
8. Ποιο είναι το πιο συναρπαστικό πράγμα που έκανες πρόσφατα;
9. Μιλάς κάποια άλλη γλώσσα; Αν ναι, πώς την έμαθες; Αν όχι, ποια θα διάλεγες να μάθεις πρώτη;
10. Ποιος έχει τη μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή σου αυτή τη στιγμή;

**Αναστοχασμός:**

α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.

β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.

δ. προτάσεις

**25/11: Σύνδεση Ομάδας και Εμβάθυνση**

Θέμα: Σύνδεση μέσω συναισθημάτων και αναγνώριση κοινών και διαφορών.

Περιγραφή: Μέσα από ομαδικές και βιωματικές δραστηριότητες και τεχνικές acknowledgement και mindfulness, τα συμμετέχοντα άτομα ανακαλύπτουν κοινά και διαφορές ανάμεσα τους και γνωρίζονται καλύτερα. Ενώ ξεκινάμε να συζητάμε τις θεματικές των εργαστηρίων μέσω debate αλλά και να εξασκούμε την υγιή επικοινωνία.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| **Συναισθήματα** | 5-10 λεπτά | Μοίρασμα, αποσυμφόρηση συναισθημάτων, σύνδεση της ομάδας, κατανόηση συναισθημάτων και έκφραση αυτών αν νοιώθουν τα άτομα άνετα. | - | Σε κύκλο τα άτομα ξεκινάνε να μοιράζονται δύο συναισθήματα που βιώνουν εκείνη την στιγμή, με την σειρά και όσο και εάν νοιώθουν άνετα, ευχαριστούμε κάθε άτομο για το μοίρασμα του. |
| **Mindfulness and acknoledgment** | 10 λεπτά | Αναγνώριση της ομάδας, των ατόμων |  | 1. **Ζέσταμα**: Ζητάμε από τα άτομα να σταθούν ελεύθερα στον χώρο. Ξεκινάμε με ήπιες αναπνοές και μικρές κινήσεις για να ενεργοποιήσουμε το σώμα.  2. **Περπάτημα**:  - Ζητάμε από τα άτομα να αρχίσουν να περπατούν στον χώρο με αργό ρυθμό. Ο σκοπός είναι να αναγνωρίζουν την ύπαρξη των άλλων γύρω τους. Ενθαρρύνουμε τα άτομα να κοιτάζουν τα άτομα που συναντούν, να συνδέονται μέσω του βλέμματος, αλλά χωρίς να μιλούν ακόμα. - Ζητάμε να ξεκινήσουν να μιλούν όταν συναντούν κάποιο, λέγοντας απλά "Γεια" ή "Σε βλέπω", ή και να μιλήσουν σε διαφορετική γλώσσα.  3. **Ζευγάρια**  - Το κάθε άτομο έπειτα θα μοιραστεί τι είναι αυτό που το εμπνέει και το κινητοποιεί προσωπικά. Μπορεί να είναι μια ιδέα, ένα συναίσθημα ή μια εμπειρία που το εμπνέει σε μια ομάδα.  - Στη συνέχεια, θα μοιραστούν ποιες είναι οι ανάγκες τους όταν βρίσκονται σε ένα ομαδικό περιβάλλον |
| **“Μια δύσκολη ερώτηση”** | 25 λεπτά | Να εμβαθύνουν τα άτομα την κατανόησή τους στη δυναμική της ομάδας  Να ενθαρρυνθεί η συνεχής πρακτική ερωτήσεων | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Ζητάμε από τα άτομα να σκεφτούν μια προσωπική και δύσκολη ή ταμπού ερώτηση για να ρωτήσουν τα άλλα άτομα.  2. Ρωτάνε όλα τα άτομα τις επιλεγμένες ερωτήσεις και συλλέγουν τις απαντήσεις, συμπεριλαμβανομένης της δικής τους. (δεν χρησιμοποιούμε τα ονόματα των ατόμων).  3. Αναπαριστούμε τις απαντήσεις σε γραφική μορφή, δημιουργώντας διαγράμματα ή πίτες. Μπορούμε να ομαδοποιήσουμε απαντήσεις και να χρησιμοποιήσουμε δημιουργικά τα υλικά.  4. Παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα στην ολομέλεια |
| **“Ανακαλύπτω Κοινά και Διαφορές”** | 15 λεπτά  (ένα βήμα μπροστά, οι άλλοι από  πίσω για διαμόρφωση ζευγαριών) | Να γνωρίσουν τα άτομα τόσο τον εαυτό τους όσο και τα συμμετέχοντα.  Να εντοπίσουν κοινά χαρακτηριστικά και διαφορές μεταξύ τους.  Να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και την αποδοχή της διαφορετικότητας. | (-) | 1. Όλα τα άτομα χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται σε κύκλο.  2. Στις ομάδες προσπαθούμε να βρούμε τρία κοινά σημεία με το ζευγάρι μας. (2 λεπτά)  3. Γυρνάμε στην ολομέλεια και η κάθε ομάδα παρουσιάζει τις ομοιότητες τους.  4. Αφού μιλήσουν όλα τα άτομα ξαναγυρνάμε στις ομάδες και προσπαθούμε να βρούμε μια διαφορά.  5. Τελευταία φορά ξαναγυρνάμε στην ολομέλεια και η κάθε ομάδα παρουσιάζει. |
| **“Debate-box”** | 40 λεπτά | Ανάπτυξη κριτικής σκέψης.  Ανάπτυξη ικανότητας να διαμορφώνουν και να εκφράζουν επιχειρήματα.  Ενίσχυση του διαλόγου και της ενεργητικής ακρόασης. | Φύλλα με τις δηλώσεις για συζήτηση  Χρονομετρητής  Σημειωματάρια και στυλό (για σημειώσεις)  "μπάλα ομιλίας" ή ένα αντικείμενο που συμβολίζει το δικαίωμα λόγου. | 1. Τα άτομα χωρίζονται σε δύο ομάδες και μεταφέρονται σε διαφορετικούς χώρους.  2. Κάθε ομάδα πρέπει να περιλαμβάνει το πολύ 14 άτομα για βέλτιστη διαχείριση και συμμετοχή.  3. Ορίζεται ένας συντονιστής και ένας χρονομέτρης για κάθε ομάδα.  4. Κάθε ομάδα χωρίζεται σε δύο μικρότερες υπο-ομάδες, οι οποίες στέκονται σε δύο γραμμές, αντικριστά.  5. Η συντονίστρια ανακοινώνει την πρώτη δήλωση.  6. Καθορίζεται ποια ομάδα θα υπερασπιστεί και ποια θα αντιτεθεί στη δήλωση.  7. Δίνεται χρόνος 60 δευτερολέπτων για την προετοιμασία των επιχειρημάτων.  8. Οι ομάδες έχουν 180 δευτερόλεπτα συνολικά για να παρουσιάσουν τα επιχειρήματά τους.  9. Ένα άτομο από την ομάδα που "συμφωνεί" μιλάει πρώτα, ακολουθούμενο από ένα άτομο από την ομάδα που "διαφωνεί". Αυτό επαναλαμβάνεται μέχρι να έχουν μιλήσει όλα τα άτομα. |
| **“Αναστοχασμός”** | 10 λεπτά | Αξιολόγηση του εργαστηρίου και η ολοκλήρωση αυτών με έναν αναστοχαστικό τρόπο. | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες (π.χ., 4-6 άτομα ανά ομάδα) ανάλογα με τον αριθμό ατόμων.  2. Ζητάμε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν:  α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.  β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.  γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.  δ. προτάσεις |

**“Debate – box”**

1. Η ισότητα είναι άδικη.
2. Οι γυναίκες πρέπει να προστατεύονται περισσότερο επειδή είναι πιο ευάλωτες.
3. Η θρησκεία διατηρεί τη συνοχή της κοινωνίας.
4. Δεν μπορείς να υποστηρίξεις τα δικαιώματα των LGBTQI+ εάν δεν ανήκεις στην κοινότητα.
5. Πρέπει να ανεχθούμε όλους για να ζούμε μαζί.
6. Η ελευθερία του λόγου έχει όρια.

**06/12 Στερεότυπα και Προσωπικές Ιστορίες**

Θέμα: Αναπαράσταση ιστορικών και προσωπικών γεγονότων, αποδόμηση στερεοτύπων.

Περιγραφή: Μέσα από ζωγραφική και άλλες δημιουργικές δραστηριότητες, τα συμμετέχοντα άτομα μετακινούν και αποδομούν στερεότυπα, φέρνοντας στην επιφάνεια προσωπικές και ιστορικές εμπειρίες.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| **Feelings** | 5-10 λεπτά πριν ή μετά το εργαστήριο | Μοίρασμα, αποσυμφόρηση συναισθημάτων, σύνδεση της ομάδας, κατανόηση συναισθημάτων και έκφραση αυτών αν νοιώθουν τα άτομα άνετα. | - | Σε κύκλο τα άτομα ξεκινάνε να μοιράζονται δύο συναισθήματα που βιώνουν εκείνη την στιγμή, με την σειρά και όσο και εάν νοιώθουν άνετα, ευχαριστούμε κάθε άτομο για το μοίρασμα του. |
| **Historical and personal events** | 45 λεπτά | Μοίρασμα, σύνδεση ομάδας, δημιουργία πλαισίου, τοποθέτηση θεμάτων, αναστοχασμός και θύμηση γεγονότων που μας ενδυναμούν, δημιουργία κλίματος περηφάνιας για όσα έχουμε καταφέρει. | Χαρτόνια, post it, μαρκαδόροι | Στον τοίχο βρίσκεται μία σειρά από κολλημένα χαρτιά α4 τα οποία είναι ενωμένα για να δημιουργούν μια ταινία.  Τα άτομα καλούνται να πάρουν δύο χαρτάκια ποστ ιτ, ή και παραπάνω και από την πάνω πλευρά των χαρτιών α4 να γράψουν γεγονότα ιστορικά και κοινοτικά που κάπως άλλαξαν τον κόσμο μας και πως τον βλέπουμε, είτε είναι η επιτυχής διεκδίκηση δικαιωμάτων ή και τραυματικών γεγονότων για όλα μας, που άγγιξαν τα άτομα και τος έδωσαν σκοπό.  Στην κάτω πλευρά γράφουν προσωπικά τους γεγονότα που τα επηρέασαν προς το καλύτερο ή το χειρότερο, μπορεί να είναι κάποιο τραυματικό ή και όχι γεγονός.  Φυσικά τα άτομα καλούνται να βάλουν trigger και content warning για να καλύψουν το χαρτάκι τους εάν είναι απαραίτητο. |
| **Μετακινώντας στερεότυπα** | 30 λεπτά | Η ευαισθητοποίηση των μελών σχετικά με τις σεξιστικές φράσεις που συχνά ακούν από τους ενήλικες ή άλλα μέλη της κοινωνίας.  Αναγνώριση και κατανόηση των σεξιστικών φράσεων, και αποδόμηση αυτών και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν τα ίδια.  Έκφραση των αντιδράσεων τους απέναντι σε αυτές τις εκφράσεις.  Προώθηση αλληλοσεβασμού και ισότητα μεταξύ των φύλων. | Μεγάλος χώρος, λίστα προτάσεων | 1. Τα άτομα στέκονται όρθια όλα μαζί στο κέντρο του χώρου, σε μία παράλληλη σειρά.  2. Εξηγούμε ότι θα ακούσουμε φράσεις που συχνά τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα απευθύνουν στα παιδιά και στους/στις εφήβους, ανάλογα με το αν είναι αγόρι ή κορίτσι.  3.Εάν ένα αγόρι ή κορίτσι είχε ξανακούσει να λέγεται στην ευρύτερη οικογένεια, θα πρέπει να κάνει ένα βήμα μπροστά χωρίς να μιλήσει. Αν δεν την έχει ακούσει ποτέ παραμένει στη θέση του.  4. Δεν είναι απαραίτητο αυτή η φράση να έχει απευθυνθεί σε σας ειδικά, μπορεί απλώς να την ακούσατε όταν την έλεγαν σε κάποιο άλλο μέλος της ευρύτερης οικογένειας. |
| **Πλέγμα Διαθεματικότητας** | 30 λεπτά | Η αναγνώριση της σημασίας της διαθεματικότητας και του τρόπου που διάφορα συστήματα συνδιαμορφώνουν την καταπίεση.  Ο αναστοχασμός. | Κομμάτια χαρτόνι  Μαρκαδόροι  Σχοινί/κουβάρι μαλλί | Τα συμμετέχοντα άτομα παίρνουν τυχαία ένα κομμάτι χαρτί που αναγράφει ένα σύστημα καταπίεσης (π.χ. πατριαρχία, καπιταλισμός κλπ). Εάν τα συμμετέχοντα άτομα είναι πολύ περισσότερα, μπορούν να χωριστούν σε δυο (ή τρείς) ομάδες ώστε κάθε συμμετέχον άτομο να έχει από ένα τουλάχιστον χαρτί. Εάν περισσέψουν 1-2 χαρτιά, μπορούν κάποια άτομα να κρατήσουν δεύτερο χαρτί.  Στη συνέχεια κάθονται κάτω σε κύκλο. Στο κέντρο του κύκλου τοποθετείται ένα κουβάρι από μαλλί ή σχοινί ή σπάγκο/κλωστή κλπ. Τα άτομα που συντονίζουν διαβάζουν τα παρακάτω σενάρια/prompts όπου περιγράφουν περιστατικά καταπίεσης, βίας, περιθωριοποίησης, κλπ. Μετά την ανάγνωση κάθε σεναρίου, τα συμμετέχοντα άτομα που κρατούν ένα από τα χαρτιά-συστήματα που θεωρούν πως συνδιαμορφώνουν αυτή τη συνθήκη καταπίεσης σηκώνονται, πηγαίνουν στο κέντρο, πιάνουν ένα κομμάτι/σημείο του σχοινιού και τραβώντας το/ μοιράζοντάς το μεταξύ τους, επιστρέφουν στην αρχική τους θέση – έχοντας δημιουργήσει ένα σχήμα/πλέγμα μεταξύ των συστημάτων.  Ακολουθεί συζήτηση και αναστοχασμός μετά από κάθε σενάριο αναφορικά με το γιατί/πώς τα συγκεκριμένα συστήματα διαπλέκονται στο σενάριο που ακούστηκε. Κατά τη διάρκεια αυτή είναι αποδεκτό και ενθαρρύνεται να εμπλακεί και επιπλέον άτομο-σύστημα εάν αυτό προκύπτει από τη συζήτηση και να τραβήξει ένα κομμάτι του σχοινιού άσχετα με το εάν στην πρώτη φάση δεν σηκώθηκε. |
| **“Αναστοχασμός”** | 10 λεπτά | Αξιολόγηση του εργαστηρίου και η ολοκλήρωση αυτών με έναν αναστοχαστικό τρόπο. | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες (π.χ., 4-6 άτομα ανά ομάδα) ανάλογα με τον αριθμό ατόμων.  2. Ζητάμε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν:  α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.  β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.  γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.  δ. προτάσεις |

**Ερωτήσεις «Μετακινώντας στερεότυπα»**

1. Οι άνδρες δεν πλένουν πιάτα.
2. Φοράνε τ’ αγόρια σκουλαρίκια;
3. Άμα σε δείρουν, δείρε τους κι εσύ, μη μασάς.
4. Οι άνδρες είναι "κυνηγοί".
5. Κρίμα τα παντελόνια/μπόι σου!
6. Μην έχεις πολλά-πολλά με τις γυναίκες. Πέρνα καλά, αλλά κοίτα μη σε τυλίξει καμιά.
7. Όλες θα κοιτάνε την τσέπη σου. Χωρίς τσέπη δε μετράς.
8. Μην κλαις ρε. Σκασίλα σου, άμα σ’ άφησε. Υπάρχουν κι αλλού πορτοκαλιές. Όλες ίδιες είναι. Τι εννοείς την αγαπάς;
9. Έτσι θα την αφήσεις να βγει έξω; Πάτα πόδι ρε. Δείξε ποιος είναι ο άντρας.
10. Δεν είναι ωραίο τα κορίτσια να βρίζουν!
11. Να είσαι ευγενική και υπάκουη και να χαμογελάς, κορίτσι είσαι!
12. Πότε θα παντρευτείς και πότε θα κάνεις παιδιά;
13. Κοίτα να τυλίξεις κανέναν.
14. Ολόκληρη κοπέλα και δεν ξέρεις να βράσεις ένα αυγό;
15. Ντύσου λίγο πιο θηλυκά. Κάνε και κανένα νάζι.
16. Μην το παίζεις έξυπνη, οι άντρες ξενερώνουν με τις έξυπνες.
17. Να παντρευτείς. Έναν έξυπνο, όμορφο, πλούσιο, να σε ζει, να τον κάνεις ότι θες, να σου κάνει παιδιά.

**Πλέγμα διαθεματικότητας**

**Τα χαρτιά αναγράφουν τα εξής συστήματα:**

* Πατριαρχία
* Σεξισμός
* Καπιταλισμός
* Ρατσισμός
* Λευκή υπεροχή
* Ετεροκανονικότητα/ομοφοβία
* Εμφυλο δίπολο
* Ableism
* Ηλικιακός ρατσισμός
* Κράτος
* Άλλο (ελεύθερο να προσθέσει το άτομο το δικό του σύστημα ανάλογα με το σενάριο)

**Σενάρια / prompts**

1. Μια νεαρή λεσβία κοπέλα με επιληψία και ευαισθησία στο φως και στον ήχο, προσπαθεί διαρκώς διακριτικά να αποφύγει τις προτάσεις της παρέας της να πάει μαζί τους σε rave party. Η παρέα της την φωνάζει ξενέρωτη, ευαίσθητη και μυγιάγγιχτη γυναικούλα, λέγοντάς της πως δεν θα βρει ποτέ της αγόρι
2. Ένα non binary άτομο το οποίο γίνεται αντιληπτό (passing) ως «θηλυπρεπές αγόρι» από μια ομάδα ατόμων, γίνεται στόχος και δέχεται έντονη σωματική επίθεση σε κεντρική πλατεία της πόλης. Όταν οδηγείται στο νοσοκομείο, τού ανακοινώνεται πως, εφόσον είναι ανασφάλιστο, θα πρέπει να πληρώσει το ποσό των 250 ευρώ για τις εξετάσεις και την νοσηλεία, κάτι που αδυνατεί το ίδιο και οι γονείς του να καλύψουν
3. Έπειτα από εξώδικο του ιδιοκτήτη, η αστυνομία αποβάλλει μία 85χρονη γυναίκα από το σπίτι που νοικιάζει γιατί δεν μπορεί να πληρώσει το ενοίκιο τους τελευταίους μήνες μετά το θάνατο του άνδρα της. Η γυναίκα δεν έχει παιδιά και ούτε κάποια σύνταξη.
4. Μια τρανς προσφύγισσα που ζει σε hotspot στη Μυτιλήνη αδυνατεί να ξεκινήσει την ορμονοθεραπεία της καθώς δεν έχει ΑΜΚΑ για να της συνταγογραφηθούν οι ορμόνες της ούτε εργάζεται για να έχει την οικονομική δυνατότητα να τις αγοράσει»

**13/12: Ακτιβισμός και Δράση**

Θέμα: Εξερεύνηση του ακτιβισμού και συμμετοχική δράση.

Περιγραφή: Τα συμμετέχοντα δημιουργούν έναν mindmap και συζητούν μορφές ακτιβισμού που τα ενδιαφέρουν. Μέσα από τον ακτιβισμό, οι ομάδες επιλέγουν μορφές δράσης και σχεδιάζουν τις επόμενες κινήσεις τους.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| **feelings** | 5-10 λεπτά πριν ή μετά το εργαστήριο | Μοίρασμα, αποσυμφόρηση συναισθημάτων, σύνδεση της ομάδας, κατανόηση συναισθημάτων και έκφραση αυτών αν νοιώθουν τα άτομα άνετα. | - | Σε κύκλο τα άτομα ξεκινάνε να μοιράζονται δύο συναισθήματα που βιώνουν εκείνη την στιγμή, με την σειρά και όσο και εάν νοιώθουν άνετα, ευχαριστούμε κάθε άτομο για το μοίρασμα του. |
| **Mind map activism** | 15-30 λεπτά. | Κατανόηση του όρου, έκφραση των απόψεων των ατόμων σε μια κυκλική συζήτηση brainstorm. Δημιουργία πλαισίου. | Flipchart  μαρκαδοροι | Τα άτομα σε κύκλο με στόχο το brainstorming πάνω στο θέμα μοιράζονται σκέψεις και απόψεις για την έννοια του ακτιβισμού ή και οποιασδήποτε άλλης έννοιας επιλεχθεί. |
| **zines** | 120 λεπτά | Ακτιβιστική έκφραση, σύνδεση με την ομάδα, τον εαυτό, τις ανάγκες και την αλλαγή που οραματίζεται και έχει να προσφέρει κάθε άτομο. | Φύλλα χαρτί, μαρκαδόροι, χαρτόνια, και υλικά για έκφραση και ζωγραφική, μουσική. | Στον χώρο υπάρχουν υλικά και μουσική αλλά και άνεση για μετακίνηση σε αυτόν.  Κάθε άτομο μπορεί να δημιουργήσει οτιδήποτε επιθυμεί από μανιφέστο, άρθρο, ποίημα, ζωγραφική. που αποτελεί έκφραση και μοίρασμα της δημιουργικότητας του και των ιδεών και απόψεων του. Το δημιούργημα κάθε άτομο μπορεί να αποτελεί πολιτική έκφραση αλλά και όχι, εξαρτάται τελείως με την κατανόηση και ανάγκη κάθε ατόμου για έκφραση. Στο τέλος κάθε δημιούργημα εμπεριέχεται σε έντυπη μορφή σαν περιοδικό ή μικρό βιβλίο και κάθε άτομο μπορεί να το διαβάσει και να το παρατηρήσει. |
| **“Αναστοχασμός”** | 10 λεπτά | Αξιολόγηση του εργαστηρίου και η ολοκλήρωση αυτών με έναν αναστοχαστικό τρόπο. | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες (π.χ., 4-6 άτομα ανά ομάδα) ανάλογα με τον αριθμό ατόμων.  2. Ζητάμε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν:  α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.  β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.  γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.  δ. προτάσεις |

**20 / 12: Μη Βίαιη Επικοινωνία**

Θέμα: Εισαγωγή στη μη βίαιη επικοινωνία και ανάλυση διλημμάτων.

Περιγραφή: Συνεχίζοντας στις θεματικές του ακτιβισμού μέσω συζητήσεων καταλήγουμε στο τι είναι σημαντικό για εμάς. Μέσα από μελέτες περιπτώσεων πάνω σε διλήμματα, η ομάδα αναλύει πώς να επικοινωνεί αποτελεσματικά και μη βίαια. Εισάγονται πρακτικές για την επίλυση συγκρούσεων και τις επιλογές στην επικοινωνία.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| **feelings** | 5-10 λεπτά πριν ή μετά το εργαστήριο | Μοίρασμα, αποσυμφόρηση συναισθημάτων, σύνδεση της ομάδας, κατανόηση συναισθημάτων και έκφραση αυτών αν νοιώθουν τα άτομα άνετα. | - | Σε κύκλο τα άτομα ξεκινάνε να μοιράζονται δύο συναισθήματα που βιώνουν εκείνη την στιγμή, με την σειρά και όσο και εάν νοιώθουν άνετα, ευχαριστούμε κάθε άτομο για το μοίρασμα του. |
| **World caffe** | 45 λεπτά (10 λεπτά για κάθε ομάδα στα διαφορετικά station) | Κατανόηση των όρων προς συζήτηση, μοίρασμα απόψεων και σκέψεων, εξέλιξη των σκέψεων και σύνδεση με την ομάδα, αναστοχασμός ως προς την θεματική, τις προσωπικές απόψεις και σκέψεις. | 4 flipchart, μαρκαδόροι, 4 διαφορετικοί χώροι. | 4 διαφορετικά stations.  Digital activism  Street activism  Other forms of activism  Reasons to do activism  Τα άτομα μεταφέρονται στα 4 διαφορετικά τραπέζια κάθε δέκα λεπτά, σε ομάδες. Και μπορούν να ζωγραφίσουν να γράψουν και να συζητήσουν πάνω στο εκάστοτε θέμα. Έπειτα έρχεται αναστοχασμός και πέρασμα από τα τελικά φλιπτσαρτσ. |
| **Χωρισμός με θεματικές** | 35 λεπτά | Δημιουργία ομάδων με γνώμονα το πλαίσιο και τις ανάγκες και ενδιαφέροντα κάθε ατόμου. | Χαρτιά μαρκαδόροι | Τα άτομα λαμβάνουν ένα χαρτί και μαρκαδόρους και αφού ακούσουν τον τίτλο της δραστηριότητας και των πραγμάτων που θα κάνουν σε αυτή, σκέφτονται με τι θέμα θέλουν να ασχοληθούν αλλά και πως να αποτυπώσουν τις θεματικές τους. Π.χ οικοφεμινισμός, με graphic design. Και έτσι αφού όλα τα άτομα συμπληρώσουν από δυο τρεις θεματικές και τρόπους τα λένε και φωναχτά στην ομάδα και παίρνουν λίγο χρόνο για να δημιουργήσουν τις μικρότερες ομάδες τους, σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα τους και τα πράγματα και τους τρόπους που θέλουν να ασχοληθούν με αυτά. Δίνουμε πληροφορίες για το τι καλούνται να κάνουν, πόσο χρόνο έχουν κτλπ. Γίνεται υπενθύμιση και παρέχεται στήριξη και στα επόμενα εργαστήρια ή και μέσω μειλ. |
| **Μη βίαιη επικοινωνία** | 50 λεπτά | Κατανόηση των 4 στοιχείων της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (NVC).  Ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης και ενσυναίσθησης.  Ενδυνάμωση επικοινωνιακών δεξιοτήτων.  Προώθηση μη κριτικής και μη επιθετικής επικοινωνίας. | Flipchart για θεωρία  Εκτυπωμένα Case Studies  Χώρος για εργασία σε ομάδες  Εκτυπωμένα συναισθήματα | **Μέρος Α: Θεωρία της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (10 λεπτά)**  1.Κατευθυνόμενος διάλογος  2. Παρουσίαση των 4 στοιχείων της NVC (χρήση ενός παραδείγματος)  3. Χωρισμός σε ομάδες των τριών  4. Οργάνωση των ομάδων:  α. Ένα άτομο θα είναι ο **παρατηρητής,** παρέχει ανατροφοδότηση.  β. Ένα θα παίξει το ρόλο του **ατόμου που χρησιμοποιεί Μη Βίαιη Επικοινωνία (NVC)**.  γ. Ένα θα παίξει το ρόλο του **ατόμου που δεν χρησιμοποιεί NVC**.  5. Κάθε μέλος της ομάδας θα έχει την ευκαιρία να δοκιμάσει τον ρόλο του **ατόμου που χρησιμοποιεί NVC** και να αναγνωρίσει πώς να διατυπώσει παρατήρηση, συναισθήματα, ανάγκες και αιτήματα.  6. Μετά την ολοκλήρωση των Case Studies, ζητάμε από τις ομάδες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.  7. Επισημαίνουμε τη σημασία της μη κριτικής επικοινωνίας και πώς η NVC μπορεί να ενισχύσει τη συνεργασία, να μειώσει τη σύγκρουση και να προωθήσει την κατανόηση. |
| **“Αναστοχασμός”** | 10 λεπτά | Αξιολόγηση του εργαστηρίου και η ολοκλήρωση αυτών με έναν αναστοχαστικό τρόπο. | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες (π.χ., 4-6 άτομα ανά ομάδα) ανάλογα με τον αριθμό ατόμων.  2. Ζητάμε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν:  α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.  β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.  γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.  δ. προτάσεις |

**Θεωρία της Μη Βίαιης Επικοινωνίας**

Η Μη Βίαιη Επικοινωνία (NVC) είναι μια προσέγγιση που αναπτύχθηκε από τον ψυχολόγο Marshall Rosenberg και στοχεύει στη δημιουργία σχέσεων που βασίζονται στην κατανόηση, τη συμπόνια και την επίλυση των συγκρούσεων μέσω ενός μη κριτικού τρόπου επικοινωνίας. Η NVC ενθαρρύνει τα άτομα να επικοινωνούν με βάση τις παρατηρήσεις, τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τα αιτήματα τους. Η θεωρία της NVC βασίζεται σε τέσσερα βασικά στοιχεία:

1. Παρατήρηση (Observation):

Η παρατήρηση είναι το πρώτο βήμα και αφορά την αντικειμενική καταγραφή μιας κατάστασης χωρίς να την κρίνουμε. Είναι σημαντικό να διαχωρίζουμε τι βλέπουμε ή ακούμε από τις ερμηνείες ή τις αξιολογήσεις μας.

Παράδειγμα: "Παρατήρησα ότι καθυστέρησες 15 λεπτά στη συνάντησή μας" αντί για "Είσαι αδιάφορος που καθυστέρησες."

1. Συναισθήματα (Feelings):

Αφού παρατηρήσουμε μια κατάσταση, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας. Αυτό βοηθά στο να εκφράσουμε το πώς επηρεαζόμαστε από την κατάσταση χωρίς να κατηγορούμε τον άλλον.

Παράδειγμα: "Νιώθω απογοήτευση" αντί για "Με κάνεις να νιώθω άσχημα."

1. Ανάγκες (Needs):

Τα συναισθήματά μας προκύπτουν από το αν οι ανάγκες μας καλύπτονται ή όχι. Στη NVC, αναγνωρίζουμε και εκφράζουμε αυτές τις ανάγκες για να επικοινωνήσουμε καλύτερα τις προσδοκίες μας.

Παράδειγμα: "Νιώθω απογοήτευση γιατί έχω ανάγκη από σεβασμό στον χρόνο μου."

1. Αίτημα (Request):

Το τελευταίο βήμα είναι να διατυπώσουμε ένα σαφές, συγκεκριμένο και θετικό αίτημα που μπορεί να ικανοποιηθεί. Τα αιτήματα πρέπει να είναι διατυπωμένα με τρόπο που να αποφεύγουν τις απαιτήσεις και να ενθαρρύνουν τη συνεργασία.

Παράδειγμα: "Θα ήθελα να με ενημερώνεις αν αργήσεις σε μια συνάντηση."

**Case studies**

**Case Study 1**: Καθυστέρηση σε Συνάντηση

Πλαίσιο: Ο Α και ο Β είναι συνάδελφοι που συμφώνησαν να συναντηθούν για μια επαγγελματική συζήτηση. Ο Β φτάνει 30 λεπτά αργότερα χωρίς να ειδοποιήσει.

**Case Study 2**: Προσωπικά Όρια σε Φιλική Σχέση

Πλαίσιο: Η Γ νιώθει ότι η φίλη της, Δ, παραβιάζει συνεχώς τα προσωπικά της όρια, ρωτώντας συνεχώς για προσωπικά θέματα που δεν θέλει να μοιραστεί.

**Case Study 3**: Ακύρωση Προγραμματισμένης Συνάντησης

Πλαίσιο: Ο Ε έχει κανονίσει μια σημαντική επαγγελματική συνάντηση με τον Ζ, αλλά ο Ζ ακυρώνει την τελευταία στιγμή χωρίς εξήγηση.

**Case Study 4:** Σύγκρουση για Χρήση Κοινόχρηστου Χώρου

Πλαίσιο: Ο Η και η Θ ζουν σε ένα κοινόχρηστο διαμέρισμα. Ο Η αφήνει συνεχώς άπλυτα πιάτα στην κουζίνα, κάτι που ενοχλεί τη Θ.

**Case Study 5**: Εργασία Υπό Πίεση

Πλαίσιο: Ο Ι εργάζεται σε ένα project με τον Κ, αλλά νιώθει ότι ο Κ του δίνει συνεχώς περισσότερη δουλειά από ό,τι μπορούν να αντέξουν.

**Case Study 6**: Διαφωνία με τον Προϊστάμενο

Πλαίσιο: Η Λ πιστεύει ότι ο προϊστάμενός της, Μ, δεν αναγνωρίζει τις προσπάθειές της στη δουλειά. Θέλει να συζητήσει για αυτό το θέμα.

**Case Study 7:** Αντιπαράθεση σε Οικογενειακό Πλαίσιο

Πλαίσιο: Η Ν και ο Ξ είναι αδέλφια. Ο Ξ δανείζεται συνεχώς τα πράγματα της Ν χωρίς να της ζητά άδεια.

**Case Study 8**: Ανεπιθύμητες Συμβουλές από Φίλο

Πλαίσιο: Η Ο θέλει να πάρει μια σημαντική απόφαση, αλλά ο φίλος της, Π, της δίνει συνεχώς συμβουλές χωρίς να της το ζητήσει.

**Case Study 9:** Έλλειψη Υποστήριξης σε Σχέση

Πλαίσιο: Η Ρ νιώθει ότι ο σύντροφός της, Σ, δεν την υποστηρίζει όσο χρειάζεται στις δύσκολες στιγμές της.

**Case Study 10**: Παρεξήγηση μεταξύ Φίλων

Πλαίσιο: Η Τ και η Υ είναι φίλες, αλλά η Τ νιώθει ότι η Υ δεν είναι ειλικρινής μαζί της σε κάποια θέματα.

**Debriefing**

1. Ποια ήταν η εμπειρία σας στην ομάδα;
2. Τι συναισθήματα νιώσατε όταν χρησιμοποιήσατε τη μη βίαιη επικοινωνία;
3. Ποιες οι διαφορές στα συναισθήματα, στην στάση σας ως παρατηρητή;
4. Πως επηρεάζουν τα συναισθήματα σας την επικοινωνία με τα άλλα άτομα;
5. Πως μπορεί η επικοινωνία να αλλάξει την δυναμική των σχέσεων σας;

**23/12: Συναισθήματα και Συναίνεση**

Θέμα: Εξερεύνηση συναισθημάτων, συναίνεσης και triggers.

Περιγραφή: Διερεύνηση της συναίνεσης μέσα από παραδείγματα και δραστηριότητες όπως το world café και άλλες καλλιτεχνικές και κινητικές εκφράσεις. Η ομάδα συζητά και παραθέτει τα συναισθήματά της ενώ εργάζεται με τις έννοιες του consent, triggers και content warnings.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| **Συναισθήματα** | 5-10 λεπτά | Μοίρασμα, αποσυμφόρηση συναισθημάτων, σύνδεση της ομάδας, κατανόηση συναισθημάτων και έκφραση αυτών αν νοιώθουν τα άτομα άνετα. | - | Σε κύκλο τα άτομα ξεκινάνε να μοιράζονται δύο συναισθήματα που βιώνουν εκείνη την στιγμή, με την σειρά και όσο και εάν νοιώθουν άνετα, ευχαριστούμε κάθε άτομο για το μοίρασμα του. |
| **Content / Trigger Warning** | 30 λεπτά | Να κατανοήσουν τη σημασία των διαφόρων ειδών warnings και consent.  Να βιώσουν τις έννοιες μέσα από προσωπική και ομαδική αναστοχαστική εμπειρία.  Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και σεβασμού των προσωπικών ορίων των άλλων. | 2 Flipcharts  α. Απαντήσεις παιδιών  β. Θεωρία | 1. Η συντονίστρια μέσα από καθοδηγούμενο διάλογο με την ομάδα προσπαθούν να αναφερθούν στα είδη των warnings και του consent, σημειώνοντας στο flipchart οι απαντήσεις των παιδιών.  2. Πλαίσιο: Δίνεται έμφαση στη σημασία της δημιουργίας ασφαλών χώρων όπου οι άνθρωποι γνωρίζουν τι να περιμένουν και μπορούν να θέσουν τα όριά τους.  3. Αφού συζητηθεί το θέμα και σημειωθούν οι απαντήσεις παρουσιάζεται το flipchart στο οποίο υπάρχουν οι όροι των μορφών των warnings και consent. (Συνεχίζεται) |
| **World Cafe** | **30 λεπτα** | Να εξοικειωθούν τα παιδιά με τα διάφορα είδη warnings και consent.  Να μοιραστούν προσωπικά παραδείγματα ή υποθετικές καταστάσεις όπου είναι απαραίτητο να εφαρμόσουν warnings και consent. | Flipchart σε κάθε τραπέζι.  Μαρκαδόροι ή στυλό.  Μουσική υπόκρουση | 1. Χωρίζουμε τα άτομα σε ομάδες 2. Ζητάμε από τα άτομα να χωρίσουν τα flipchart σε 2 μέρη (consent, warnings) και το κάθε μέρος σε 3 μέρη ανάλογα με τις μορφές (βλ. Παραπάνω δραστηριότητα).  3. Ζητάμε επομένως από τα άτομα να σημειώσουν παραδείγματα καταστάσεων που είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν warnings και consent (εάν το θέλουμε πλαισιωμένο στο Πανεπιστήμιο).  4. Χρειάζεται να τονιστεί ότι για αυτή τη διαδικασία είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται όλα αυτά τα παραδείγματα με συγκατάθεση, προειδοποίηση και φροντίδα προς τα άτομα της ομάδας.  5. Δεν ενδείκνυται η παρουσίαση των flipchart, λόγω του βαρύ φορτίου που φέρουν, ωστόσο μπορεί να καθοριστεί ένας χώρος για να δουν ύστερα τις απαντήσεις των άλλων ομάδων τα άτομα.  6. Ακολουθεί το debriefing |
| **Mirroring** | 15 λεπτά | Να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη και η συνεργασία μεταξύ των παιδιών.  Να αναπτύξουν την ικανότητα του συγχρονισμού και της ενσυναίσθησης μέσα από σωματικές κινήσεις.  Να ενισχυθεί η επίγνωση των κινήσεων και συναινετικής αλληλεπίδρασης με τα άτομα. | Μαρκαδόροι | 1. Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να περπατούν στον χώρο με αργό ρυθμό.  2. Ξεκινάμε με ήπιες αναπνοές και μικρές κινήσεις για να ενεργοποιήσουμε το σώμα.  3. Ενθαρρύνουμε τα άτομα να κοιτάξουν τα άτομα που συναντούν, να συνδεθούν μέσω του βλέμματος και όταν συμβεί αυτό να σχηματίσουν ομάδα.  4. Χωρίζουμε τα παιδιά σε Α, Β (αριστερά, δεξιά αντίστοιχα).  5. Εξηγούμε ότι το Β είναι ο καθρέπτης και πρέπει να μιμείται τις κινήσεις του Α.  6. Μετά από 5 λεπτά, τα παιδιά αλλάζουν ρόλους.  7. Στη δεύτερη φάση, κάθε ζευγάρι παίρνει έναν μαρκαδόρο.  8. Τα παιδιά θα σταθούν απέναντι και θα τοποθετήσουν τον μαρκαδόρο ανάμεσα στους δείκτες τους, χωρίς να τον κρατούν με τα χέρια τους, αλλά μόνο με τα δάχτυλα να τον στηρίζουν ελαφρώς, με τον Α να οδηγεί και τον Β να ακολουθεί.  8. Σκοπός είναι να συγχρονίσουν τις κινήσεις τους ώστε ο μαρκαδόρος να παραμείνει σε ισορροπία και να μην πέσει.  9. Μετά από 5 λεπτά, τα παιδιά αλλάζουν ρόλους. |
| **“Αναστοχασμός”** | 10 λεπτά | Αξιολόγηση του εργαστηρίου και η ολοκλήρωση αυτών με έναν αναστοχαστικό τρόπο. | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες (π.χ., 4-6 άτομα ανά ομάδα) ανάλογα με τον αριθμό ατόμων.  2. Ζητάμε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν:  α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.  β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.  γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.  δ. προτάσεις |

**Debriefing World cafe**

1. Πώς νιώσατε όταν συζητούσατε για τα διαφορετικά είδη warnings και consent; Υπήρξε κάτι που σας έκανε να νιώσετε πιο συνειδητοποιημένα για το πώς αλληλοεπιδρούμε με τους άλλα άτομα;
2. Πότε ήταν η τελευταία φορά που βρεθήκατε σε μια κατάσταση όπου ένα warning ή το consent θα μπορούσε να ήταν χρήσιμο; Πώς αισθανθήκατε τότε και πώς θα μπορούσατε να είχατε αντιδράσει διαφορετικά;
3. Πώς νιώσατε όταν ακούσατε τα παραδείγματα που μοιράστηκαν τα άλλα άτομα; Υπήρξε κάποιο που σας έκανε να αισθανθείτε κάτι συγκεκριμένο, όπως ανακούφιση, αμηχανία ή κατανόηση;
4. Πώς νιώθετε όταν πρέπει να ζητήσετε συγκατάθεση για κάτι, είτε σωματικά είτε συναισθηματικά; Νιώθετε άνετα ή δύσκολα σε τέτοιες στιγμές; Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό;

**Debriefing Mirroring**

**Καθρέπτης:**

1. Πώς νιώσατε όταν ήσασταν ο καθρέφτης; Ήταν εύκολο ή δύσκολο να ακολουθήσετε;
2. Πώς νιώσατε όταν το άλλο παιδί ακολουθούσε τις δικές σας κινήσεις;
3. Παρατηρήσατε κάποια διαφορά στην κίνηση και τον ρυθμό σας όταν άλλαξαν οι ρόλοι;

**Μαρκαδόροι:**

1. Πώς ήταν να προσπαθείτε να συγχρονίσετε τις κινήσεις σας με έναν τόσο μικρό στόχο όπως ο μαρκαδόρος;
2. Πώς αισθανθήκατε όταν καταφέρατε να διατηρήσετε τον μαρκαδόρο χωρίς να πέσει;

**Warnings**

**Content Warnings:** Αυτές οι προειδοποιήσεις χρησιμοποιούνται όταν το περιεχόμενο μιας συζήτησης, βίντεο ή άλλης δραστηριότητας μπορεί να περιλαμβάνει στοιχεία που ίσως να είναι δύσκολα ή επικίνδυνα για κάποιους, όπως βία, αυτοκτονία ή ρατσιστικά σχόλια. Για παράδειγμα, αν δείξουμε ένα βίντεο με σκηνές βίας, πρέπει να ενημερώσουμε τους συμμετέχοντες εκ των προτέρων.

**Physical Warnings:** Αυτές αφορούν τη σωματική αλληλεπίδραση. Για παράδειγμα, αν μια δραστηριότητα απαιτεί να αγγίξουμε ο ένας τον άλλον, πρέπει να το αναφέρουμε πριν ξεκινήσουμε. Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν άβολα με τη σωματική επαφή, και αυτό πρέπει να το σεβαστούμε.

**Trigger Warnings:** Αυτές είναι προειδοποιήσεις για θέματα που θα μπορούσαν να ενεργοποιήσουν τραυματικές αναμνήσεις ή έντονα συναισθήματα. Για παράδειγμα, σε μια συζήτηση για τραυματικές εμπειρίες, μπορεί να χρειαστεί να δώσουμε trigger warnings για να προετοιμάσουμε τους συμμετέχοντες που ίσως έχουν παρόμοιες εμπειρίες.

**Consent**

**Physical Consent:** Αυτό αφορά τη σωματική αλληλεπίδραση. Πρέπει πάντα να ζητάμε άδεια πριν αγγίξουμε κάποιον, ειδικά αν δεν είμαστε σίγουροι πώς νιώθει γι' αυτό. Για παράδειγμα, "Μπορώ να ακουμπήσω τον ώμο σου;"

**Informed Consent:** Εδώ, η συγκατάθεση βασίζεται στην πλήρη ενημέρωση του ατόμου. Πρέπει το άτομο να ξέρει ακριβώς τι θα συμβεί για να μπορέσει να δώσει τη συγκατάθεσή του. Για παράδειγμα, αν κάποιος συμμετέχει σε ένα εργαστήριο όπου θα συζητηθούν προσωπικές ιστορίες, πρέπει να γνωρίζει τι περιλαμβάνει αυτό πριν συμφωνήσει, ή όταν κάποιο άτομο πρόκειται να υποβληθεί για οποιοδήποτε χειρουργείο.

**Emotional Consent:** Αυτό αφορά τις συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις. Για παράδειγμα, αν ζητήσουμε από κάποιον να μοιραστεί κάτι προσωπικό, πρέπει να είμαστε βέβαιοι ότι είναι έτοιμος/η να το κάνει. Δεν πρέπει να πιέζουμε τους άλλους να μοιραστούν ευαίσθητα θέματα αν δεν το επιθυμούν.

**10/01: Έμφυλη Βία και Φύλο**

Θέμα: Εξερεύνηση της έμφυλης βίας, ορισμοί και πρακτικά σενάρια.

Περιγραφή: Μέσα από διάφορες βιωματικές δραστηριότητες, τα άτομα ανακαλύπτουν έννοιες γύρω από το φύλο και εξερευνούν θέματα και μορφές της έμφυλης βίας.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| **feelings** | 5-10 λεπτά πριν ή μετά το εργαστήριο | Μοίρασμα, αποσυμφόρηση συναισθημάτων, σύνδεση της ομάδας, κατανόηση συναισθημάτων και έκφραση αυτών αν νοιώθουν τα άτομα άνετα. | - | Σε κύκλο τα άτομα ξεκινάνε να μοιράζονται δύο συναισθήματα που βιώνουν εκείνη την στιγμή, με την σειρά και όσο και εάν νοιώθουν άνετα, ευχαριστούμε κάθε άτομο για το μοίρασμα του. |
| **World caffe** | 45 λεπτά (10 λεπτά για κάθε ομάδα στα διαφορετικά station) | Κατανόηση των όρων προς συζήτηση, μοίρασμα απόψεων και σκέψεων, εξέλιξη των σκέψεων και σύνδεση με την ομάδα, αναστοχασμός ως προς την θεματική, τις προσωπικές απόψεις και σκέψεις. | 4 flipchart, μαρκαδόροι, 4 διαφορετικοί χώροι. | 4 διαφορετικά stations.  Ταυτότητα  Έκφραση φύλου  Lgbtqia+/queer  Safe(r)-braver spaces  Attraction-έλξη  Τα άτομα μεταφέρονται στα 4 διαφορετικά τραπέζια κάθε δέκα λεπτά, σε ομάδες. Και μπορούν να ζωγραφίσουν να γράψουν και να συζητήσουν πάνω στο εκάστοτε θέμα. Έπειτα έρχεται αναστοχασμός και πέρασμα από τα τελικά φλιπτσαρτσ. |
| **“Ανακαλύπτοντας τις Έννοιες του Φύλου”** | 40 λεπτά | Συζήτηση και κατανόηση βασικών όρων που αφορούν το φύλο.  Ανταλλαγή διαφορετικών απόψεων και κατάληξη σε κοινό ορισμό.  Ενίσχυση της συνεργασίας και της κριτικής σκέψης μέσω ομαδικής εργασίας και ολομέλειας. | Χαρτόνια  Χαρτί Α4  Post-it  Ταινία  Μαρκαδόροι  Χρώματα | 1. Τα μέλη χωρίζονται σε ομάδες των περίπου 5 ατόμων.  Κάθε ομάδα λαμβάνει δύο βασικές έννοιες για συζήτηση.  2. Τα μέλη της κάθε ομάδας συζητούν, μοιράζονται την κατανόησή τους και τις διαφορετικές προοπτικές και απόψεις για τους όρους.  3. Κάθε ομάδα καταλήγει σε έναν κοινό ορισμό για κάθε έναν από τους όρους, όσο το δυνατόν με συναίνεση.  4. Οι ορισμοί γράφονται σε χαρτόνι και τοποθετούνται στον τοίχο.  5. Όλοι οι συμμετέχοντες κινούνται γύρω από την αίθουσα, διαβάζοντας τους διαφορετικούς ορισμούς.  6. Αφήνουν σχόλια, ανατροφοδοτήσεις και ερωτήσεις, γράφοντάς τα σε post-it και κολλώντας τα δίπλα στους ορισμούς.  7. Η δραστηριότητα κλείνει με έναν επιπλέον γύρο ανατροφοδοτήσεων και σχολίων σε ολομέλεια.  8. Σε περίπτωση που υπάρχουν αμφιβολίες ή ανάγκη για επιπλέον διευκρινίσεις, μπορεί να παρουσιαστεί το (Genderbread Model + ορισμοί Διοτίμα: να δοθούν στο τέλος) για να συνοψιστούν μερικές κύριες βασικές έννοιες.  Έννοιές (9):  -ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΦΥΛΟ -ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΥΛΟ -ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ -ΕΚΦΡΑΣΗ ΦΥΛΟΥ -ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ -ΙΣΟΤΗΤΑ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ -ΕΤΕΡΟΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ -ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ -LGBTQI+ |
| **“Εξερεύνηση της έμφυλης βίας”** | 40 λεπτά | Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διακρίσεις και την έμφυλη βία.  Κατανόηση των εννοιών, των λόγων, των συνεπειών και των υποκατηγοριών της έμφυλης βίας.  Εστίαση στην ενσυναίσθηση και στα συναισθηματικά αποτελέσματα. | Χαρτόνια (5)  Sticky notes (σημειωματάκια)  Στυλό  Flipcharts | **1η Εισαγωγική Δραστηριότητα:** 1. Κάθε άτομο λαμβάνει 2 sticky notes και ένα στυλό. 2. Ζητείται από τα άτομα να ολοκληρώσουν την πρόταση «Για μένα η έμφυλη βία είναι…» στο ένα sticky note και να το κολλήσουν σε ένα flipchart με τίτλο "ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ". 3. Στη συνέχεια, ζητείται να ολοκληρώσουν την πρόταση «Για μένα ένα παράδειγμα της έμφυλης βίας είναι…» στο άλλο sticky note. 4. Τα άτομα αποφασίζουν σε ποιο flipchart θα κολλήσουν το παράδειγμά τους:  α. Παρενόχληση β. Βία  γ. Διαδικτυακή παρενόχληση δ. Άλλες μορφές  5. Διεξάγεται συζήτηση σχετικά με τις πολλαπλές πτυχές της έμφυλης βίας («Γιατί αυτές οι κατηγορίες;», «Είναι οι κατηγορίες συνδεδεμένες;»)  **2η Εισαγωγική Δραστηριότητα:** 1. Τα άτομα χωρίζονται σε 4 ομάδες με τη μέθοδο «βρες το κοπάδι σου». 2. Κάθε ομάδα έχει 5 λεπτά για να σκεφτεί, να συζητήσει και να γράψει τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει η έμφυλη βία. 3. Κάθε ομάδα έχει 2 λεπτά για να παρουσιάσει τους λόγους της. 4. Διεξάγεται ομαδική συζήτηση για την ανάλυση και την κατανόηση των λόγων. |
| **“Αναστοχασμός”** | 10 λεπτά | Αξιολόγηση του εργαστηρίου και η ολοκλήρωση αυτών με έναν αναστοχαστικό τρόπο. | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες (π.χ., 4-6 άτομα ανά ομάδα) ανάλογα με τον αριθμό ατόμων.  2. Ζητάμε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν:  α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.  β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.  γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.  δ. προτάσεις |

**17/01: Intersectionality και Safe(r) Braver Spaces**

Θέμα: Αναπλαισίωση ειδήσεων, intersectionality και δημιουργία ασφαλών χώρων.

Περιγραφή: Η ομάδα αναλύει τον τρόπο με τον οποίο τα μέσα επηρεάζουν τις αντιλήψεις και επαναπλαισιώνει ειδήσεις. Συζητούνται οι έννοιες του Safe(r) και braver spaces και γίνεται μια πρώτη επαφή με τον όρο intersectionality.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| **feelings** | 5-10 λεπτά πριν ή μετά το εργαστήριο | Μοίρασμα, αποσυμφόρηση συναισθημάτων, σύνδεση της ομάδας, κατανόηση συναισθημάτων και έκφραση αυτών αν νοιώθουν τα άτομα άνετα. | - | Σε κύκλο τα άτομα ξεκινάνε να μοιράζονται δύο συναισθήματα που βιώνουν εκείνη την στιγμή, με την σειρά και όσο και εάν νοιώθουν άνετα, ευχαριστούμε κάθε άτομο για το μοίρασμα του. |
| **“3 στοιχεία”** | 30 λεπτά | Κατανόηση πολυπλοκότητας πληροφόρησης.  Ανάπτυξη δεξιοτήτων ανάλυσης και κριτικής σκέψης σχετικά με την πληροφόρηση από διαφορετικές πηγές.    Ενίσχυση της ομαδικής εργασίας και της αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων.  Αναγνώριση της δυνατότητας διαστρέβλωσης της πληροφορίας ανάλογα με την οπτική γωνία. | Φυλλάδιο με την ιστορία (όπως αναφέρεται παρακάτω)  Χαρτί και στυλό ή μολύβι για την ιστορία  Χώρος για παρουσίαση των σκετς | 1. Διαιρέστε την ομάδα σε τρεις υποομάδες.  2. Μοιράστε σε όλες τις ομάδες το ίδιο φυλλάδιο που περιέχει την ιστορία (βλ.παρακάτω):  3. Κάθε ομάδα θα διαβάσει προσεκτικά την ιστορία, συζητώντας και αναλύοντας τους χαρακτήρες και την κατάσταση.  4. Κάθε ομάδα θα λάβει έναν ρόλο:  - Κυβέρνηση - Κόμμα αντιπολίτευσης - Ανεξάρτητη ομάδα  5. Η κάθε ομάδα θα ξαναγράψει την ιστορία από την οπτική του ρόλου που τους έχει δοθεί. Πρέπει να προσαρμόσουν τη γλώσσα και τις πληροφορίες ανάλογα με τον τύπο του ενδιαφερόμενου μέρους.  6. Κάθε ομάδα θα προετοιμάσει ένα σύντομο σκετς διάρκειας έως πέντε λεπτών, όπου θα παρουσιάζει την ξαναγραμμένη ιστορία σαν να ήταν ένα δελτίο ειδήσεων. Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το σκετς της ενώπιον όλων.  7. Μετά τις παρουσιάσεις, θα ακολουθήσει ανάλυση και συζήτηση με όλα τα άτομα. |
| **“Αναπλαισιώνοντας τις ειδήσεις”** | 20 λεπτά | Να εντοπίσουν τα προκατειλημμένα στοιχεία στις ειδήσεις σχετικά με την ταυτότητα φύλου και την εθνικότητα.  Να εξασκηθούν στη δημιουργία ισορροπημένων και αμερόληπτων αφηγήσεων.  Να ενισχύσουν την κριτική σκέψη και την ικανότητα ανάλυσης των μέσων ενημέρωσης. | Εκτυπωμένα αποσπάσματα τίτλων ειδήσεων και άρθρων.  Χαρτόνια (4)  Μαρκαδόροι | 1. Οι συντονίστριες εξηγούν τον στόχο της δραστηριότητας και χωρίζουν τα άτομα σε τέσσερις ομάδες.  2. Έπειτα φάκελοι με παραδείγματα προκατειλημμένων ειδήσεων που αφορούν την ταυτότητα φύλου και την εθνικότητα μοιράζονται στις ομάδες.  (3. Οι ομάδες αναλύουν τα αποσπάσματα, εντοπίζοντας προκατειλημμένες ή αρνητικές αναφορές σχετικά με την ταυτότητα φύλου και την εθνικότητα. Συζητούν πώς οι λέξεις και οι φράσεις μπορούν να διαμορφώσουν αντιλήψεις και προκαταλήψεις.)  5. Κάθε ομάδα εργάζεται για να αναπλαισιώσει τα προκατειλημμένα αποσπάσματα, δημιουργώντας ισορροπημένες και αμερόληπτες αφηγήσεις.  6. Οι νέες αφηγήσεις γράφονται σε ένα χαρτόνι. Οι ομάδες χρησιμοποιούν μαρκαδόρους και χωρίζουν το χαρτόνι τους στην μέση με την μια πλευρά να έχει την αρχική είδηση και στην άλλη πλευρά την αλλαγμένη, για να επισημάνουν τις αλλαγές που έκαναν και τους λόγους πίσω από αυτές.  7. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις αρχικές και τις αναπλαισιωμένες αφηγήσεις της στην ολομέλεια. |
| **Safe spaces** | 20 λεπτά | Να ευαισθητοποιηθούν τα μέλη της ομάδας σχετικά με το γεγονός ότι τα παιδιά που είναι ανοικτά LGBTQ+ μπορεί να νιώθουν μη ασφαλείς όταν εισέρχονται σε (δημόσιους) χώρους.  Να ανακαλύψουν τι σημαίνει να είσαι ασφαλής όταν η ταυτότητα φύλου σου ή η σεξουαλικότητά σου δεν γίνεται αποδεκτή από την κοινωνία.  Να συζητήσουν τις απειλές κατά των ανθρωπίνων δικαιωμάτων που αντιμετωπίζουν οι LGBTQ+ άνθρωποι. | Τοίχοι, 3 χαρτόνια που αναγράφουν: "ΑΣΦΑΛΕΣ", "ΜΗ ΑΣΦΑΛΕΣ", "ΔΕΝ ΞΕΡΩ" | 1. Ζητάμε από τους/τις συμμετέχοντες/συμμετέχουσες να φανταστούν ότι το δωμάτιο είναι ένας γιγαντιαίος κλίμακα γνώμης, με ένα άκρο του δωματίου να αντιπροσωπεύει το "ΑΣΦΑΛΕΣ", ενώ το άλλο άκρο να αντιπροσωπεύει το "ΜΗ ΑΣΦΑΛΕΣ".  2. Υποδεικνύουμε τις αφίσες στον τοίχο και διευκρινίζουμε ότι εκείνα τα άτομα που δεν έχουν ιδέα για το πώς να απαντήσουν μπορούν να επιλέξουν τον χώρο "ΔΕΝ ΞΕΡΩ".  3. Εξηγούμε στα μέλη ότι θα πρέπει να φανταστούν τα επίπεδα ασφάλειας για τα άτομα της κοινότητας LGBTQ+ σε διάφορες εκδηλώσεις ή τοποθεσίες, και να τοποθετηθούν αναλόγως στην κλίμακα.  4. Διαβάζουμε δυνατά κάθε μία από τις εκδηλώσεις ή τοποθεσίες παρακάτω, επιτρέποντας χρόνο μεταξύ της ανάγνωσης κάθε μίας για να τοποθετηθούν σε σιωπή:  5. Μετά από κάθε δήλωση, ζητάμε από τους/τις συμμετέχοντες/συμμετέχουσες να εξηγήσουν τη θέση που έχουν λάβει, ρωτώντας γιατί νομίζουν ότι είναι ασφαλής ή μη ασφαλής για τα άτομα της κοινότητας LGBT+ να εκφραστούν. |
| **Αγώνας για την επιτυχία.** | 30 Λεπτά | Να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες/συμμετέχουσες να κατανοήσουν πώς οι κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες επηρεάζουν τις ευκαιρίες και τις ζωές των ανθρώπων.  Να αναδείξουμε τις διαφορές που προκύπτουν από την καταγωγή, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ηλικία και άλλους παράγοντες.  Να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες/συμμετέχουσες να αναγνωρίσουν τα δικά τους προνόμια και πώς αυτά επηρεάζουν τις ευκαιρίες και τις επιλογές τους στη ζωή.  Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι άλλοι στη ζωή τους και πώς αυτά τα εμπόδια επηρεάζουν την καθημερινότητα και το μέλλον τους. | Εκτυπωμένοι «ρόλοι» (βλέπε παρακάτω). | 1. Εξηγούμε στα άτομα ότι δε θα πρέπει να μιλήσουν μεταξύ τους καθ’ όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.  2. Προετοιμάζουμε τους «ρόλους», διπλώνουμε τα χαρτιά και τοποθετούμε τα σε ένα βάζο ή ένα καπέλο. Ζητάμε από κάθε άτομο να επιλέξει ένα χαρτί, να το ανοίξει και να το διαβάσει, χωρίς να μιλήσει με κανένα άλλο άτομο της ομάδας.  3. Όταν όλα τα άτομα έχουν ρόλο, δίνουμε δέκα λεπτά, ώστε σιωπηλά να φανταστούν και να τοποθετήσουν τον εαυτό τους στο ρόλο που αναφέρεται στο χαρτί. Πώς ήταν τα παιδικά τους χρόνια; Πώς ήταν η σχέση τους με τους γονείς τους και την οικογένεια; Πώς ήταν η μόρφωση τους; Πώς είναι η ζωή τώρα γι’ αυτά; Πώς βλέπουν το μέλλον τους;  4. Μετά το πέρας των δέκα λεπτών, ζητάμε από τα μέλη να σταθούν σε μία ίσια γραμμή κοιτώντας τον τοίχο. Εξηγούμε πως πρόκειται να διαβάσουμε κάποιες προτάσεις. Μετά από κάθε πρόταση θα κάνουν ένα βήμα μπρος ή πίσω.  5. Διαβάζουμε μία σειρά από προτάσεις ζητώντας τους να κάνουν ένα βήμα εμπρός ή πίσω, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά και το ρόλο τους.  6. Αφού ολοκληρώσουμε τις προτάσεις, ζητάμε από τα άτομα να κοιτάξουν γύρω τους χωρίς να κινηθούν και να σκεφτούν τη θέση τους στον αγώνα (πόσο κοντά βρίσκονταν στον τοίχο που ήταν απέναντί τους, όταν ξεκίνησε ο αγώνας;). Η «αφετηρία» του αγώνα για κάθε άτομο είναι η θέση στην οποία βρίσκεται αυτή τη στιγμή. |
| **“Αναστοχασμός”** | 10 λεπτά | Αξιολόγηση του εργαστηρίου και η ολοκλήρωση αυτών με έναν αναστοχαστικό τρόπο. | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες (π.χ., 4-6 άτομα ανά ομάδα) ανάλογα με τον αριθμό ατόμων.  2. Ζητάμε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν:  α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.  β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.  γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.  δ. προτάσεις |

**“3 στοιχεία”**

**Μήνυμα:**

Χθες, 12 Νοεμβρίου 2019, η κυβέρνηση επικύρωσε το πρωτόκολλο με τον οργανισμό Frontex για τον κανονισμό του διαδρόμου των ανθρώπων στη Μεσόγειο Θάλασσα και των συνόρων. Η συμφωνία προβλέπει την υποστήριξη της χώρας καταγωγής των μεταναστών για την επιβολή του συστήματος περιπολίας για την ασφάλεια του πληθυσμού.

**Ερωτήσεις μετά τη δραστηριότητα:**

* Ποιες πληροφορίες τονίστηκαν;
* Ποιες αλλαγές έγιναν στη γλώσσα και στους όρους που χρησιμοποιήθηκαν;
* Πώς άλλαξε το μήνυμα που μεταδόθηκε;
* Ποια είναι η γραμμή μεταξύ διαστρέβλωσης και παρουσίασης διαφορετικών απόψεων;

**Αναπλαισιώνοντας ειδήσεις**

* Ο δράκος του Μεταξουργειου: Καρέ καρέ η τελευταία επίθεση σε ανυποψίαστη κοπέλα
* Τουρίστρια στη Ρόδο κατήγγειλε ότι κακοποιήθηκε από ομοεθνή της
* Εκαναν σε 18χρονη (χωρίς εκείνη να το πάρει είδηση) ένεση με… ναρκωτικό βιασμού
* Ελεύθερος ο Αλβανός οδηγός λεωφορείου που κατηγορείται ότι βίασε 27χρονη!
* Θηλυκή υπόθεση η εκπομπή της Κοντογιάννη στο Alert
* Πικάντικες αποκαλύψεις της Γιούσεφ! Το «άκυρο» στον Βέρτη, οι… Άραβες και η σχέση με τον Οικονομόπουλο (video)
* Τα πάχη της τα κάλλη της η Τούνη
* Πάλι single η Πάσσαρη
* Ιωάννα Τούνη: Μετά τη μύτη έφτιαξε και το στήθος της
* Ιωάννα Τούνη: Η φωτογραφία που ανέβασε και εκτόξευσε την θερμοκρασία στα ύψη
* «Φέτες» η Ιωάννα Μαλέσκου
* H Madonna ξέχασε να ντυθεί
* Το νέο toy boy της Madonna
* Υπόθεση του Κολωνού: Πατέρας και γιος στο άγουρο κορμάκι της 12χρονης – Έσκασαν επτά νέες συλλήψεις!
* Ο εφιάλτης 20χρονης στη Ρόδο στα χέρια Πακιστανού, ανήμερα του Αγίου Βαλεντίνου
* Ομηρία καναλάρχη από ομοφυλόφιλο σταρ της τηλεόρασης και του θεάτρου
* Ο Τάιλερ Μακμπέθ προτείνει οδηγό για γκέι έρωτες
* Αδυνάτισε η Παπαγεωργίου από το άγχος – Οι παίκτες του «Love Ιsland» δεν κάνουν γκελ
* Νέος φημολογούμενος έρωτας στην Κουμουνδούρου – Το queer μοντέλο Jo Dennys θα κλέψει τη… δόξα του Τάιλερ
* Θεοδώρα Σιάρκου: Δε θα πιστέψετε τι δουλειά κάνει ο σύζυγός της.

**Safe(r) braver spaces**

* σε queer bar
* κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης στην τάξη στο σχολείο
* κατά τη διάρκεια ενός μουσικού φεστιβάλ
* κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης στο σχολείο όπου γίνονται ρατσιστικά, ομοφοβικά και ξενοφοβικά σχόλια
* σε ένα βιβλιοπωλείο γκέι ή λεσβίων
* στον χώρο εργασίας
* σε ένα τοπικό νεανικό σύλλογο
* σε μια πολυπολιτισμική αστική περιοχή
* στο φαρμακείο κατά την αγορά προφυλακτικών
* σε ένα ποδοσφαιρικό αγώνα ή οποιοδήποτε άλλο αθλητικό γεγονός
* σε μια νεανική διάσκεψη ή εκπαιδευτικό σεμινάριο όπου έχουν εκφραστεί ομοφοβικά σχόλια από τα συμμετέχοντα.

**Ερωτήσεις μετά τη δραστηριότητα**

1. Υπήρξε κάτι που σας εξέπληξε σε οποιαδήποτε από τις λαμβανόμενες θέσεις ή τα επιχειρήματα;
2. Υπήρξαν διαφορές στην αντίληψη σχετικά με την ασφάλεια αυτών των χώρων για τα άτομα της κοινότητας LGBTQ+ που εκφράζουν ανοικτά την σεξουαλικότητα τους; Γιατί;
3. Μπορείτε να αναγνωρίσετε χώρους από τον περίγυρο που είναι "ασφαλείς" ή "μη ασφαλείς";
4. Υπάρχουν άλλες πτυχές της ταυτότητας - εκτός από το να ανήκουν στην κοινότητα LGBTQIA+ που θα μπορούσαν να οδηγήσουν κάποιο να νιώθει μη ασφαλής στον περίγυρο σας;

**“Αγώνες επιτυχίας”**

**Ρόλοι:**

* Εσύ είσαι μια λευκή γυναίκα, 35 ετών, που κατοικεί σε εύπορη περιοχή. Δουλεύεις σε δικό σου γραφείο, είσαι παντρεμένη με δύο παιδιά και συχνά έρχονται σε σένα άνθρωποι για συμβουλές.
* Εσύ είσαι ένας ομοφυλόφιλος άνδρας, 17 ετών, δεύτερης γενιάς μετανάστης, που μένεις σε εργατικές κατοικίες μαζί με τους γονείς σου, τα τρία αδέρφια σου, τη γιαγιά και τον παππού. Δυσκολεύεσαι να βρεις δουλειά, παρόλο που μερικοί από τους συμμαθητές σου που δεν είναι μετανάστες εργάζονται κανονικά.
* Εσύ είσαι μια γυναίκα 27 ετών από την Συρία ήρθες στην Ελλάδα πριν 4 χρόνια έκτοτε ζεις σε δομή προσφυγών στα Γιάννενα. Η μητέρα σου ξεκίνησε μαζί σου για Ελλάδα αλλά πνίγηκε στην θάλασσα. Τώρα δεν έχεις κανένα άτομο της οικογένειας σου μαζί. Δυσκολεύεσαι να βρεις χρήματα και να εργαστείς αν και στην Συρία είχες σπουδάσει.
* Εσύ είσαι ένας άνδρας 50 ετών, γεννημένος και μεγαλωμένος στην Ελλάδα. Έχεις δική σου επιχείρηση, σπίτι και αυτοκίνητο. Όταν πηγαίνεις στην τράπεζα για δάνειο, η αίτησή σου συνήθως εγκρίνεται χωρίς προβλήματα λόγω του ιστορικού σου και της οικονομικής σου σταθερότητας.
* Εσύ είσαι ένας Ρομά άνδρας 30 ετών, που ζει σε γκέτο στα προάστια της πόλης. Προσπαθείς να βρεις δουλειά, αλλά συχνά δεν σε παίρνουν στην δουλεία αν ξέρουν και καταλάβουν ότι είσαι ρομά.
* Εσύ είσαι μια Ρομά γυναίκα 25 ετών, που έχει δύο παιδιά και ζει σε παραδοσιακό γκέτο. Όταν προσπαθείς να βρεις δουλειά ή να στείλεις τα παιδιά σου στο σχολείο. Παντρεύτηκες στα 16 σου και σύντομα έμεινες έγκυος.
* Εσύ είσαι ένας Ρομά έφηβος 16 ετών που προσπαθεί να ολοκληρώσει το σχολείο. Αντιμετωπίζεις συνεχώς αρνητικές σχόλια από τους συμμαθητές και τους δασκάλους σου. Ποτέ κανείς δεν πίστεψε ότι θα τα καταφέρεις ΚΑΙ σκέφτεσαι να παρατήσεις το σχολείο.
* Εσύ είσαι μια Ρομά γυναίκα 40 ετών, που έχει τέσσερα παιδιά. Προσπαθείς να κρατήσεις την οικογένειά σου ενωμένη και να παρέχεις στα παιδιά σου μια καλύτερη ζωή, αλλά οι νοιώθεις ότι το κράτος δεν σε βοηθά. Δεν μπορείς να βρεις μια δουλεία και ανησυχείς για το μέλλον των παιδιών σου.
* Εσύ είσαι ένας Ρομά άνδρας 22 ετών, που εργάζεται ως εποχικός εργάτης. Οι εργοδότες συχνά σε εκμεταλλεύονται και σε πληρώνουν λιγότερο από τους υπόλοιπους εργαζόμενους λόγω της καταγωγής σου. Δεν μπορείς να κάνεις κάτι για αυτό γιατί πρέπει να στηρίξεις την οικογένεια σου.
* Εσύ είσαι μια Ρομά γυναίκα 19 ετών, που θέλει να σπουδάσει και να ξεφύγει, η οικογένεια σου σε πιέζει να παντρευτείς και να αλλάξεις μυαλά. Οι δάσκαλοι/ες πιστεύουν σε εσένα αλλά θεωρούν ότι δεν θα καταφέρει να ολοκληρώσεις το σχολείο.
* Εσύ είσαι ένας Ρομά άνδρας 45 ετών, που προσπαθεί να προστατεύσει την κοινότητά του από τις κοινωνικές διακρίσεις και την αστυνομική βία. Συχνά αισθάνεσαι ότι η φωνή σου δεν ακούγεται από τις αρχές. Παρόλαυτα προσπαθείς και προσφέρεις στην κοινότητα και την οικογένεια σου. Είσαι από τους λίγους που γνωρίζεις που κατάφερε να σπουδάσει.
* Εσύ είσαι μια ηλικιωμένη γυναίκα 75 ετών, που ζει μόνη της σε ένα μικρό διαμέρισμα. Παρόλο που έχεις εργαστεί όλη σου τη ζωή, η σύνταξή σου δεν είναι αρκετή για να καλύψεις τις βασικές σου ανάγκες και συχνά χρειάζεσαι βοήθεια. Δεν παντρεύτηκες ποτέ και δεν έκανες οικογένεια.
* Εσύ είσαι ένας ηλικιωμένος άνδρας 80 ετών, που ζει με τη σύζυγό του. Τα παιδιά σου ζουν σε άλλες πόλεις και δεν μπορούν να σε επισκέπτονται συχνά. Αισθάνεσαι απομόνωση και μοναξιά. Φοβάσαι το να αρρωστήσεις γιατί δεν ξέρεις ποιος θα σε βοηθήσει.
* Εσύ είσαι μια ηλικιωμένη γυναίκα 70 ετών, που ζει σε γηροκομείο. Παρόλο που το προσωπικό είναι φιλικό, συχνά αισθάνεσαι ότι η κοινωνία σε έχει ξεχάσει και δεν έχεις επαρκή κοινωνική υποστήριξη.
* Εσύ είσαι ένας ηλικιωμένος άνδρας 85 ετών, που έχει προβλήματα υγείας και δυσκολεύεται να κινηθεί. Η πρόσβαση σε ιατρική φροντίδα είναι δύσκολη και συχνά περιμένεις πολύ καιρό για να δεις γιατρό. Δεν έχεις χρήματα για ιδιωτικό γιατρό και συχνά προσπαθείς να αποφύγεις να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα που έχεις.
* Εσύ είσαι ένα non-binary άτομο 30 ετών, που εργάζεται σε μια εταιρεία. Παρόλο που είσαι εξαιρετικά ικανό στη δουλειά σου, οι συνάδελφοί σου συχνά δεν σέβονται τις αντωνυμίες σου και σε αντιμετωπίζουν με προκατάληψη. Νοιώθεις ότι δεν μπορείς να είσαι ο εαυτός σου και λόγω των υψηλών αποδοχών δεν μπορείς να παραιτηθείς.
* Εσύ είσαι ένα non-binary άτομο 25 ετών, που ζει με τους γονείς σου. Παρόλο που προσπαθείς να εκφράσεις την ταυτότητά σου, οι γονείς σου δεν σε αποδέχονται και συχνά αισθάνεσαι ότι δεν ανήκεις πουθενά, η κοινωνία γύρω σου είναι συντηρητική και δυσκολεύεσαι να βρεις φίλους ή υποστήριξη από την κοινότητα.
* Εσύ είσαι μια γυναίκα 55 ετών, που εργάζεται σε γραφείο. Αντιμετωπίζεις συνεχώς σεξιστικά σχόλια από τους συναδέλφους σου και νιώθεις ότι οι ευκαιρίες για προαγωγή είναι λιγότερες για σένα λόγω της ηλικίας και του φύλου σου. Προσπαθείς να ισορροπήσεις την καριέρα και την οικογένεια. Παρά την προσπάθειά σου, νιώθεις ότι οι ευθύνες του σπιτιού πέφτουν κυρίως πάνω σου και αυτό επηρεάζει την επαγγελματική σου εξέλιξη.
* Εσύ είσαι μια γυναίκα 45 ετών, που έχει χάσει τη δουλειά της και δυσκολεύεται να βρει άλλη. Οι εργοδότες συχνά προτιμούν νεότερους υποψήφιους και αυτό σε κάνει να αισθάνεσαι απογοήτευση και άγχος για το μέλλον. Όντας χωρισμένη νοιώθεις ότι δεν μπορείς να προσφέρεις στα παιδιά σου.
* Εσύ είσαι μια γυναίκα 60 ετών, που ζει μόνη της. Έχεις περιορισμένο εισόδημα από τη σύνταξή σου και δυσκολεύεσαι να καλύψεις τις βασικές σου ανάγκες. Η κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνεις είναι ελάχιστη και συχνά αισθάνεσαι απομονωμένη.
* Εσύ είσαι μια γυναίκα 30 ετών από το Πακιστάν που ζει στην Ελλάδα τα τελευταία 6 χρόνια. Εργάζεσαι ως καθαρίστρια και αντιμετωπίζεις συνεχείς προκαταλήψεις και διακρίσεις στον εργασιακό σου χώρο. Όταν ζητάς αύξηση ή καλύτερες συνθήκες εργασίας, οι αιτήσεις σου συνήθως απορρίπτονται ή αγνοούνται. Δυσκολεύεσαι να βγάλεις ασφάλεια και να στείλεις αρκετά χρήματα στην οικογένεια σου.
* Εσύ είσαι ένας λευκός άνδρας 45 ετών, παντρεμένος με δύο παιδιά και ζεις σε μια προαστιακή περιοχή. Έχεις σταθερή δουλειά σε μια μεγάλη εταιρεία. Όταν αναζητάς προαγωγή, οι πιθανότητές σου είναι αυξημένες λόγω της εμπειρίας και των γνωριμιών σου.
* Εσύ είσαι μια γυναίκα 22 ετών, τυφλή από μικρή ηλικία. Προσπαθείς να ολοκληρώσεις τις σπουδές σου και να βρεις δουλειά, αλλά αντιμετωπίζεις συνεχώς εμπόδια και έλλειψη προσβασιμότητας στους περισσότερους χώρους εργασίας. Πολλοί σε αντιμετωπίζουν ως παιδί και συνεχώς προσπαθούν να σε προστατεύσουν. Θες να ζήσεις.
* Εσύ είσαι ένας άνδρας 35 ετών, που γεννήθηκες και μεγάλωσες στην Ελλάδα, με πλήρη εκπαίδευση και πολλές επαγγελματικές εμπειρίες. Όταν στέλνεις βιογραφικά, συνήθως λαμβάνεις απαντήσεις και προσκλήσεις για συνεντεύξεις μέσα σε λίγες ημέρες.
* Εσύ είσαι μια γυναίκα 40 ετών, πρόσφυγας από το Αφγανιστάν, ζεις στην Ελλάδα εδώ και 5 χρόνια. Έχεις πτυχίο πανεπιστημίου από την πατρίδα σου, αλλά δυσκολεύεσαι να αναγνωρίσεις τα προσόντα σου και να βρεις μια δουλειά ανάλογη των ικανοτήτων σου. Νοιώθεις αναγκασμένη να δουλέψεις σε μια άσχετη με το πτυχίο σου δουλεία μόνο για να επιβιώσεις.
* Εσύ είσαι ένας άνδρας 25 ετών, που ζει σε αγροτική περιοχή και εργάζεται στη φάρμα της οικογένειάς του. Η κοινότητά σου είναι μικρή και όλοι γνωρίζονται μεταξύ τους. Όταν αντιμετωπίζεις δυσκολίες, έχεις την υποστήριξη της οικογένειας και των γειτόνων σου.
* Εσύ είσαι ένας άνδρας 28 ετών, με αναπηρία κινητικότητας, που ζει στην Ελλάδα. Έχεις πτυχίο στην πληροφορική, αλλά δυσκολεύεσαι να βρεις εργασία λόγω των περιορισμένων ευκαιριών και των προκαταλήψεων στον εργασιακό τομέα.
* Εσύ είσαι μια γυναίκα 45 ετών, παντρεμένη με δύο παιδιά, ζεις σε μια εύπορη προαστιακή περιοχή και εργάζεσαι ως διευθύντρια σε μια μεγάλη εταιρεία. Έχεις εύκολη πρόσβαση σε καλές σχολές και υπηρεσίες για τα παιδιά σου, ενώ σε βοηθάει στο σπίτι και με τα παιδιά μια γυναίκα από την Ρουμανία.
* Εσύ είσαι ένας άνδρας 19 ετών, φοιτητής πανεπιστημίου, από φτωχή οικογένεια. Δουλεύεις παράλληλα για να στηρίξεις τις σπουδές σου και να βοηθήσεις την οικογένειά σου οικονομικά. Παρά τις δυσκολίες, προσπαθείς να τελειώσεις τις σπουδές σου και να βρεις μια καλή δουλειά.
* Εσύ είσαι μια γυναίκα 25 ετών από την Αλβανία, που ζει στην Ελλάδα τα τελευταία 10 χρόνια. Έχεις τελειώσει το σχολείο εδώ και προσπαθείς να βρεις μια σταθερή δουλειά, αλλά συχνά αντιμετωπίζεις θέματα κανείς δεν δέχεται να σε προσλάβει με τις νόμιμες αποδοχές και συχνά ακούς ρατσιστικά σχόλια τα οποία πρέπει να ανεχτείς.

**Προτάσεις:**

* Αν είσαι μη λευκός μετανάστης, κάνε ένα βήμα πίσω
* Αν οι γονείς σου έχουν δύο αυτοκίνητα, κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν έχεις κάνει διακοπές σε κάποια χώρα του εξωτερικού, κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν μιλάς περισσότερες από δύο γλώσσες, κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν ζουν και οι δύο γονείς σου κάνε ένα βήμα πίσω
* Αν μπορείς να περπατήσεις χέρι χέρι με τον/την σύντροφο σου κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν ανησυχείς για την συνταξιοδότηση σου κάνε ένα βήμα πίσω
* Αν δεν έχετε αντιμετωπίσει ποτέ σημαντικές οικονομικές δυσκολίες κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν έχετε ένα καλό σπίτι με τηλέφωνο και τηλεόραση κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν αισθάνεστε ότι η γλώσσα σας, η θρησκεία σας και η κουλτούρα σας γίνονται σεβαστά στην κοινωνία στην οποία ζείτε κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν αισθάνεστε ότι η γνώμη σας για κοινωνικά και πολιτικά ζητήματα μετράει και οι απόψεις σας ακούγονται κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν σας συμβουλεύονται οι άλλοι για διάφορα ζητήματα κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν δε φοβάστε μήπως σας σταματήσει η αστυνομία κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν ξέρετε πού να απευθυνθείτε για συμβουλές και βοήθεια, αν χρειαστείτε κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν δεν έχετε νιώσει ποτέ διακρίσεις λόγω της καταγωγής σας κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν έχετε επαρκή κοινωνική και ιατρική περίθαλψη κάνε ένα βήμα μπροστά
* αν μπορείτε να καλέσετε τους φίλους για φαγητό στο σπίτι σας κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν έχετε μία ενδιαφέρουσα ζωή και είστε θετικοί για το μέλλον σας κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν αισθάνεστε ότι μπορείτε να σπουδάσετε και να ακολουθήσετε το επάγγελμα της επιλογής σας κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν δεν φοβάστε μήπως σας παρενοχλήσουν ή σας επιτεθούν στο δρόμο ή μέσω των Μέσων Ενημέρωσης κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν έχετε το δικαίωμα να ψηφίσετε στις εθνικές και τοπικές εκλογές κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν μπορείτε να γιορτάσετε τις πιο σημαντικές θρησκευτικές γιορτές με τους συγγενείς και τους κοντινούς σας φίλους κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν μπορείτε να συμμετέχετε σε ένα διεθνές σεμινάριο στο εξωτερικό κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν μπορείτε να πάτε κινηματογράφο ή θέατρο τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν δεν φοβάστε για το μέλλον των παιδιών σας κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν μπορείτε να αγοράζετε καινούρια ρούχα τουλάχιστον κάθε τρεις μήνες κάνε ένα βήμα μπροστά
* αν αισθάνεστε ότι οι ικανότητές σας γίνονται αποδεκτές και σεβαστές στην κοινωνία που ζείτε κάνε ένα βήμα μπροστά
* Αν είσαι γυναίκα κάνε ένα βήμα πίσω

**Debriefing**

1. Πώς αισθάνονται τα μέλη της ομάδας που συμμετέχουν σχετικά με τη θέση τους στον αγώνα; Πώς αισθάνονται για τη θέση των άλλων στον αγώνα;
2. Πώς ο ρόλος τους επηρέασε την αφετηρία και την πορεία τους στον αγώνα για την επιτυχία;
3. Πώς η θέση των ατόμων στο τέλος του αγώνα επηρέασε τις δικές τους πιθανότητες να τον κερδίσουν; Πώς μπορεί να επηρέασε την αφοσίωση και την προσπάθειά τους για να κερδίσουν τον αγώνα;

24/01: Θέατρο του καταπιεσμένου

Θέμα: Εισαγωγή στο Θέατρο του καταπιεσμένου.

Περιγραφή: Μέσα από τέσσερις βιωματικές δραστηριότητες, τα συμμετέχοντα εισάγονται στις τεχνικές του θεάτρου του καταπιεσμένου και την θεωρία πίσω από αυτό. Η θεατρική έκφραση χρησιμεύει ως εργαλείο για την κατανόηση και την επίλυση καταστάσεων καταπίεσης.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| **feelings** | 5-10 λεπτά πριν ή μετά το εργαστήριο | Μοίρασμα, αποσυμφόρηση συναισθημάτων, σύνδεση της ομάδας, κατανόηση συναισθημάτων και έκφραση αυτών αν νοιώθουν τα άτομα άνετα. | - | Σε κύκλο τα άτομα ξεκινάνε να μοιράζονται δύο συναισθήματα που βιώνουν εκείνη την στιγμή, με την σειρά και όσο και εάν νοιώθουν άνετα, ευχαριστούμε κάθε άτομο για το μοίρασμα του. |
| **choreotherapy** | 10 λεπτά | Η κίνηση, η δημιουργία σύνδεσης, η χαλάρωση, το γέλιο και η τοποθέτηση πλαισίου για εργασία στο θέατρο του καταπιεσμένου. | Μουσική, ηχείο. | Τα άτομα βρίσκονται σε κύκλο και προτείνουν ένα τραγούδι που τα κάνει να λύνονται και να χορεύουν, με την σειρά κάθε άτομο χορεύει και τα υπόλοιπα άτομα ακολουθούν τις κινήσεις του ατόμου, αυτό γίνεται με όλα τα άτομα. |
| **What is theater of the opressed** | 20 λεπτά | Η κατανόηση του θέατρου του καταπιεσμένου, της μεθοδολογίας ή τοποθέτηση θεωρητικών βάσεων και η ομαδική συνεργασία, η κατάληξη και δημιουργία του πλαισίου από τα ίδια τα άτομα, η αποσαφήνιση όρων και εννοιών και η ανοιχτή συζήτηση πάνω στο θέμα. | Χαρτιά α4 με τους ορισμούς του θεάτρου του καταπιεσμένου. | Αρχικά κάνουμε ένα brainstorming για το τι είναι καταπίεση και ποιες μορφές αυτής υπάρχουν. Ρωτάμε τα άτομα τι γνωρίζουν για το θέατρο του καταπιεσμένου, τι μπορεί να είναι και σημειώνουμε τις απαντήσεις.  Έπειτα αφήνουμε στον χώρο χαρτιά με τα διαφορετικά είδη του θεάτρου του καταπιεσμένου και άλλα αντίστοιχα χαρτιά με τον ορισμό τους.  Τα άτομα ομαδικά καλούνται να τα διαβάσουν και να τα αντιστοιχίσουν και έπειτα να συζητήσουν μεταξύ τους και να αποφασίσουν για την αντιστοίχιση.  Τέλος λέμε αν η αντιστοίχιση είναι όπως πρέπει και δίνουμε παραδείγματα και επιπλέον στοιχεία για κάθε είδος.  Μετά το πέρας του εργαστηρίου μπορούμε να στείλουμε στα άτομα επιπλέον υλικό και θεωρία. |
| **Painting pictures with our bodies** | 30 λεπτά | Η σύνδεση των ατόμων, η δημιουργία ανοιχτού πλαισίου με ελευθερία κινήσεων και φαντασίας με στόχο την δημιουργικότητα και την κίνηση, πλαίσιο για το θέατρο του καταπιεσμένου, mindfulness, movement. | - | Τα άτομα βρίσκονται σε κύκλο και αρχικά τους δίνεται ένα παράδειγμα απο τα facilitators, όπως: εγώ είμαι ένα δέντρο (και δημιουργούν με το σώμα τους, το δέντρο), εγώ είμαι το μήλο (αποτυπώνουν με κάποιον τρόπο το μήλο), και εγώ είμαι το παιδί που παίρνει το μήλο. Φυσικά σημαντικό είναι να τεθεί πλαίσιο συναίνεσης και ορίων, κάθε φορά ζητάμε αν το άλλο άτομο νοιώθει άνετα και η συμμετοχή τους είναι άκρως προαιρετική ενώ δεν χρειάζεται να υπάρχει άγγιγμα, αφού μπορεί να υπάρξει μόνο η φαντασιακή αποτύπωση του. Η δραστηριότητα μπορεί να συνεχίσει με πολλές εικόνες, θάλασσα, σπίτι, ταβέρνα, καφέ, μουσικό φεστιβάλ και όλο εξαρτάται από την φαντασία και συμμετοχή των ατόμων.  2η φάση της δραστηριότητας μπορεί να είναι η δημιουργία πλέον μιας συλλογικής εικόνας σαν έναν μεγάλο πίνακα με πολλά μέρη, όπως μια παραλία, ένα δάσος, μια τάξη, μια συναυλία, κτλπ. |
| **Forum theater** | 45 λέπτα | Βίωση συναισθημάτων. Κατανόηση της καταπίεσης, σύνδεση με την ομάδα και έκφραση αναγκών, δημιουργία και φαντασία. | Μουσική, χώρο, τζοκέρ, καρέκλες. | Δημιουργούμε ατμόσφαιρα ασφάλειας και χαλάρωσης, καλώντας τα άτομα να συγκεντρωθούν στη μουσική και να επιλέξουν, αν το επιθυμούν, να κάνουν stretching και ένα σύντομο meditation μαζί μας.  Έπειτα, αφού έχουμε ολοκληρώσει την προηγούμενη δραστηριότητα, προχωράμε στην πρώτη μας επαφή με το Forum Theatre. Καλούμε τρία άτομα να ανέβουν στη σκηνή εθελοντικά και δίνουμε τον χρόνο στους συμμετέχοντες να σκεφτούν ένα σενάριο όπου η καταπίεση είναι προφανής, με καταπιεστές και καταπιεζόμενα άτομα. Αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε, είτε κάτι φανταστικό είτε μια προσωπική τους εμπειρία. Εξηγούμε στο κοινό ότι θα παρακολουθήσουν μια σκηνή με τρία άτομα. Η σκηνή θα παιχτεί μία φορά και, στη συνέχεια, θα ξαναπαιχτεί.  Κατά τη δεύτερη εκτέλεση, τα άτομα θα μπορούν να φωνάξουν «στοπ» και να ανέβουν στη σκηνή, να πάρουν τη θέση ενός από τους συμμετέχοντες και να συνεχίσουν τη σκηνή, με σκοπό να σταματήσουν τη βία ή να βοηθήσουν την κατάσταση.  Η διαδικασία συνεχίζεται, με τον τζόκερ να ζητά «παραπάνω» για να αυξήσει την ένταση της σκηνής.  Η σκηνή ολοκληρώνεται και ξαναπαίζεται, με τα άτομα να λένε «στοπ» όποτε επιθυμούν να αλλάξουν κάπως το σενάριο. Ωστόσο, δεν μπορούν να αλλάξουν ρόλο.  Η δραστηριότητα καταλήγει σε μια αναστοχαστική συζήτηση, όπου τα άτομα μοιράζονται τα συναισθήματά τους, τις σκέψεις και τις απόψεις τους σχετικά με την εμπειρία τους και στους διαφορετικούς ρόλους που πήραν, είτε παρατηρώντας τις σκηνές. |
| **“Αναστοχασμός”** | 10 λεπτά | Αξιολόγηση του εργαστηρίου και η ολοκλήρωση αυτών με έναν αναστοχαστικό τρόπο. | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες (π.χ., 4-6 άτομα ανά ομάδα) ανάλογα με τον αριθμό ατόμων.  2. Ζητάμε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν:  α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.  β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.  γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.  δ. προτάσεις |

**What is the theater of the opressed?**

**Forum Theatre**

Μία από τις πιο δημοφιλείς μεθόδους του TO, περιλαμβάνει ηθοποιούς που παρουσιάζουν ένα σενάριο καταπίεσης βασισμένο σε πραγματικές καταστάσεις. Μετά την αρχική παράσταση, το κοινό (γνωστό ως "spect-actors") καλείται να παρέμβει, αντικαθιστώντας τα άτομα που πρωταγωνιστούν για να προτείνει και να εφαρμόσει λύσεις στην καταπίεση που παρουσιάζεται.

**Legislative Theatre**

Μια μορφή του Forum Theatre που χρησιμοποιείται για να προτείνει αλλαγές σε νόμους. Το κοινό συμμετέχει στη διαδικασία προτείνοντας νομικές μεταρρυθμίσεις βάσει του σεναρίου του φόρουμ. Η συλλογή ιδεών από το κοινό για την επιρροή της νομοθεσίας σε τοπικό, περιφερειακό ή εθνικό επίπεδο.

**Image Theatre**

Σε αυτή την τεχνική, τα συμμετέχοντα άτομα δημιουργούν "ζωντανά αγάλματα" ή εικόνες με τα σώματά τους για να αναπαραστήσουν ιδέες, συναισθήματα ή εμπειρίες που σχετίζονται με την καταπίεση. Οι εικόνες μπορούν να μετασχηματιστούν ή να ερμηνευτούν από άλλους για την εξερεύνηση διαφορετικών προοπτικών. Στόχος η διευκόλυνση της επικοινωνίας και της συζήτησης γύρω από την καταπίεση χωρίς τη χρήση λόγου, αξιοποιώντας τη σωματική και οπτική έκφραση.

**Newspaper Theatre**

Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιεί μέσα ενημέρωσης ή γραπτά κείμενα για να εξερευνήσει και να ασκήσει κριτική στις κοινωνικές αφηγήσεις. Τα συμμετέχοντα άτομα προσαρμόζουν τα μέσα για παράσταση, αμφισβητώντας τον τρόπο με τον οποίο τα νέα διαμορφώνουν την αντίληψη.

**Invisible Theatre**

Λαμβάνει χώρα σε δημόσιους χώρους, όπου το κοινό δεν γνωρίζει ότι παρακολουθεί μια παράσταση. Οι ηθοποιοί εκτελούν ένα σκηνοθετημένο σενάριο καταπίεσης σε δημόσιο χώρο, προκαλώντας αληθινές αντιδράσεις και αλληλεπιδράσεις από τους περαστικούς. Στοχεύει στην ευαισθητοποίηση γύρω από την καθημερινή καταπίεση και η ενθάρρυνση αυθόρμητων παρεμβάσεων ή σκέψεων από το κοινό.

**Rainbow of Desire**

Αυτή η μέθοδος επικεντρώνεται στην εξερεύνηση της εσωτερικευμένης καταπίεσης και της ψυχολογικής επίδρασης προηγούμενων εμπειριών. Μέσα από διάφορες ασκήσεις και τεχνικές βασισμένες στην Image Theatre, τα συμμετέχοντα εξετάζουν τις επιθυμίες, τους φόβους και τα συναισθηματικά εμπόδια που προέρχονται από την καταπίεση. Θέλει να βοηθήσει τα συμμετέχοντα άτομα να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν εσωτερικά προβλήματα, διευκολύνοντας την προσωπική ανάπτυξη και αυτοενδυνάμωση.

31/01: Δημιουργία και έκφραση.

Θέμα: Δημιουργία, επαφή προετοιμασία για την τελική δράση.

Περιγραφή: Τα συμμετέχοντα άτομα συνεχίζουν την επαφή τους με το θέατρο του καταπιεσμένου ενώ προετοιμάζουν τα υλικά για την τελική δράση.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| **feelings** | 5-10 λεπτά πριν ή μετά το εργαστήριο | Μοίρασμα, αποσυμφόρηση συναισθημάτων, σύνδεση της ομάδας, κατανόηση συναισθημάτων και έκφραση αυτών αν νοιώθουν τα άτομα άνετα. | - | Σε κύκλο τα άτομα ξεκινάνε να μοιράζονται δύο συναισθήματα που βιώνουν εκείνη την στιγμή, με την σειρά και όσο και εάν νοιώθουν άνετα, ευχαριστούμε κάθε άτομο για το μοίρασμα του. |
| **"Γιατί βρίσκεσαι εκεί"** | 10 λεπτά | Να συνδεθεί καλύτερα η ομάδα και να ελευθερωθεί.  Τα άτομα να δείξουν την φαντασία και την δημιουργικότητα τους. | - | 1. Τα άτομα κινούνται στον χώρο ενώ παίζει μουσική.  2. Κάθε φορά που τους ακουμπά η συντονίστρια θα πρέπει να απαντήσουν στην ερώτηση “γιατί βρίσκεσαι εκεί;”  3. Γιατί βρίσκεσαι στο σούπερ μάρκετ;  - Γιατί βρίσκεσαι μέσα στον καταψύκτη;  - Γιατί βρίσκεσαι στην κορυφή ενός βουνού;  - Γιατί βρίσκεσαι στην έρημο;  - Γιατί βρίσκεσαι μέσα στο ποτήρι του καφέ;  - Γιατί βρίσκεσαι μέσα σε ένα παπούτσι; |
| **Χωρισμός με θεματικές** | 15 λεπτά | Δημιουργία ομάδων με γνώμονα το πλαίσιο και τις ανάγκες και ενδιαφέροντα κάθε ατόμου. | Χαρτιά μαρκαδόροι | Τα άτομα λαμβάνουν ένα χαρτι και μαρκαδόρους και αφού ακούσουν τον τίτλο της δραστηριότητας και των πραγμάτων που θα κάνουν σε αυτή, σκέφτομαι με τι θέμα θέλουν να ασχοληθούν αλλά και πως να αποτυπώσουν τις θεματικές τους. Π.χ σεξισμός, forum theater. Και έτσι αφού όλα τα άτομα συμπληρώσουν από δυο τρεις θεματικές και τρόπου τα λένε και φωναχτά στην ομάδα και παίρνουν λίγο χρόνο για να δημιουργήσουν τις μικρότερες ομάδες τους, σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα τους και τα πράγματα και τους τρόπους που θέλουν να ασχοληθούν με αυτά. Δίνουμε πληροφορίες για το τι καλούνται να κάνουν πόσο χρόνο έχουν κτλπ. Γίνεται υπενθύμιση και παρέχεται στήριξη και στα επόμενα εργαστήρια ή και μέσω μειλ. |
| **“Αγάλματα εξουσίας”** | 45 λεπτά | Κατανόηση των θέσεων εξουσίας και δύναμης.  Διερεύνηση ηθικών διαστάσεων της εξουσίας και της δύναμης.  Ανάπτυξη φαντασίας και δημιουργικότητας  Ενίσχυση συνεργασίας μεταξύ των ατόμων. | (-) | 1. Η συντονίστρια εξηγεί τους στόχους της δραστηριότητας και τις οδηγίες.  2. Τα άτομα τοποθετούνται γύρω από τον χώρο, αφήνοντας το κέντρο κενό.  3. Η συντονίστρια ζητά από ένα άτομο να έρθει στο κέντρο και να αποτυπώσει την εξουσία στην υπερβολή της (π.χ. έναν δικτάτορα να βγάζει λόγο).  4. Τα άτομα παρατηρούν το άτομο και σχολιάζουν αν το άγαλμα αποτυπώνει την εξουσία.  5. Εάν κριθεί απαραίτητο, ένα άλλο άτομο μπορεί είτε να αντικαταστήσει το αρχικό άτομο είτε να το συνοδεύσει, προσπαθώντας να το επισκιάσει με τη δική του ερμηνεία.  6. Η διαδικασία μπορεί να συνεχιστεί με περισσότερα άτομα να προστίθενται στο άγαλμα, δημιουργώντας μια σύνθετη εικόνα.  7. Οι παρατηρήτριες/τες μπορούν να προτείνουν αλλαγές και να προσαρμόζουν τις θέσεις των "αγαλμάτων".  8. Η εικόνα μπορεί να αλλάξει τρεις ή τέσσερις φορές, με κάθε φάση να μπορεί να αντιπροσωπεύει διαφορετικές όψεις της εξουσίας (π.χ. δημοκρατία, τυραννία, ηθική εξουσία) αλλά κυρίως η ερμηνεία της εξουσίας μένει στην ερμηνεία των ατόμων. Κάθε φορά που υπάρχει ένα άγαλμα στο κέντρο γίνεται μια σύντομη δημοσκόπηση, ρωτάμε τα άτομα εάν όντως βλέπουν μια καλή απεικόνιση της εξουσίας και τι πιστεύουν ότι απεικονίζεται.  9. Τα άτομα που ήταν στη θέση του αγάλματος αποκαλύπτουν τι ρόλο προσπάθησαν να απεικονίσουν και πώς ένιωσαν στη διάρκεια της δραστηριότητας.  10. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια ομαδική συζήτηση για την εξουσία, τη δύναμη, και την ηθική. Τα άτομα αναστοχάζονται, εκφράζοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. |
| **“Ποιος έχει πιο πολύ δύναμη.”** | 15 λεπτά | Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας.  Κατανόηση της έννοιας της δύναμης και της εξουσίας μέσα από αντικείμενα.  Ενίσχυση της συνεργασίας και της ομαδικής σκέψης. | Καρέκλα Βιβλίο  Στυλό | 1. Η συντονίστρια εξηγεί τους στόχους της δραστηριότητας και παρουσιάζει τα αντικείμενα (στυλό, καρέκλα, βιβλίο) στα άτομα.  2. Αναφέρει ότι σκοπός είναι να τοποθετήσουν τα αντικείμενα με τρόπο που το στυλό να δείχνει την πιο πολλή εξουσία και δύναμη.  3. Τα άτομα καλούνται να τοποθετήσουν το στυλό, την καρέκλα και το βιβλίο στον χώρο με τρόπο που να υποδηλώνει την εξουσία του στυλό.  4. Μπορούν να συζητήσουν και να συνεργαστούν για να βρουν τον καλύτερο τρόπο τοποθέτησης των αντικειμένων.  5. Μετά την αρχική τοποθέτηση, η συντονίστρια ζητά από τα άτομα να εξηγήσουν τις επιλογές τους. Ενθαρρύνονται να κάνουν αλλαγές και να προσθέτουν ή να αφαιρούν αντικείμενα ώστε να ενισχύσουν την εξουσία του στυλό.  6. Η συντονίστρια καθοδηγεί μια σύντομη αναστοχαστική συζήτηση, ρωτώντας τα άτομα πώς αισθάνονται σχετικά με τις τοποθετήσεις και ποιες ήταν οι προκλήσεις.  7. Συζητούν για το πώς τα αντικείμενα μπορούν να συμβολίσουν εξουσία και δύναμη και πώς οι ίδιοι αντιλαμβάνονται αυτά τα χαρακτηριστικά.  8. Κλείνουν τη δραστηριότητα με μια ανασκόπηση των μαθησιακών στόχων, ενθαρρύνοντας τα άτομα να σκεφτούν πώς η αντίληψη της εξουσίας μπορεί να επηρεαστεί από την τοποθέτηση και την αλληλεπίδραση αντικειμένων. |
| **Χρόνος για συζήτηση των ομάδων και προετοιμασία.** | - | - | - | Τα άτομα καλούνται να δημιουργήσουν το δικό τους έργο, performance και να το παρουσιάσουν εάν επιθυμούν στις 14/02 στο κλείσιμο του κύκλου εργαστήριών. Καλούνται να χρησιμοποιήσουν τεχνικές και μεθόδους του θεάτρου του καταπιεσμένου για να παρουσιάσουν μορφές καταπίεσης ή βιώματα. |
| **“Αναστοχασμός”** | 10 λεπτά | Αξιολόγηση του εργαστηρίου και η ολοκλήρωση αυτών με έναν αναστοχαστικό τρόπο. | Χαρτιά, μαρκαδόροι | 1. Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες (π.χ., 4-6 άτομα ανά ομάδα) ανάλογα με τον αριθμό ατόμων.  2. Ζητάμε από τις ομάδες να συζητήσουν και να καταγράψουν:  α. ποια είναι τα πράγματα για τα οποία νιώθουν ότι εκτίμησαν ή ένιωσαν ευγνωμοσύνη στο πλαίσιο της ομάδας ή της εργασίας τους.  β. τα συναισθήματά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.  γ. τα θετικά και αρνητικά σε σχέση με τις δραστηριότητες ή το εργαστήριο.  δ. προτάσεις |

07/02: Προετοιμασία για Τελική Δράση

Θέμα: Σχεδιασμός τελικής δράσης.

Περιγραφή: Η ομάδα προετοιμάζεται για την τελική δράση, οργανώνοντας τις λεπτομέρειες της απόδοσης των street actions ή του digital activism, και κυρίως προετοιμάζει το Newspaper ή το forum theater που θα παρουσιάσει στις 14/02.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| **feelings** | 5-10 λεπτά πριν ή μετά το εργαστήριο | Μοίρασμα, αποσυμφόρηση συναισθημάτων, σύνδεση της ομάδας, κατανόηση συναισθημάτων και έκφραση αυτών αν νοιώθουν τα άτομα άνετα. | - | Σε κύκλο τα άτομα ξεκινάνε να μοιράζονται δύο συναισθήματα που βιώνουν εκείνη την στιγμή, με την σειρά και όσο και εάν νοιώθουν άνετα, ευχαριστούμε κάθε άτομο για το μοίρασμα του. |
| **Mindfulness and acknoledgment** | 10 λεπτά | Αναγνώριση της ομάδας, των ατόμων |  | 1. **Ζέσταμα**: Ζητάμε από τα άτομα να σταθούν ελεύθερα στον χώρο. Ξεκινάμε με ήπιες αναπνοές και μικρές κινήσεις για να ενεργοποιήσουμε το σώμα.  2. **Περπάτημα**:  - Ζητάμε από τα άτομα να αρχίσουν να περπατούν στον χώρο με αργό ρυθμό. Ο σκοπός είναι να αναγνωρίζουν την ύπαρξη των άλλων γύρω τους. Ενθαρρύνουμε τα άτομα να κοιτάζουν τα άτομα που συναντούν, να συνδέονται μέσω του βλέμματος, αλλά χωρίς να μιλούν ακόμα. - Ζητάμε να ξεκινήσουν να μιλούν όταν συναντούν κάποιο, λέγοντας απλά "Γεια" ή "Σε βλέπω", ή και να μιλήσουν σε διαφορετική γλώσσα.  3. **Ζευγάρια**  - Το κάθε άτομο έπειτα θα μοιραστεί τι είναι αυτό που το εμπνέει και το κινητοποιεί προσωπικά. Μπορεί να είναι μια ιδέα, ένα συναίσθημα ή μια εμπειρία που το εμπνέει σε μια ομάδα.  - Στη συνέχεια, θα μοιραστούν ποιες είναι οι ανάγκες τους όταν βρίσκονται σε ένα ομαδικό περιβάλλον |
| **προετοιμασία** | 90 λεπτά | - | Άνετος χώρος, μουσική. | Προετοιμασία για τα street και digital activism και κυρίως προετοιμασία για το έργο των ομάδων στο θέατρο του καταπιεσμένου. |
| **sugarcubes** | - | - | Φάκελοι, χαρτάκια, μαρκαδόροι. | Τα άτομα λαμβάνουν φάκελους τους οποίους διακοσμούν και κολλάνε στους τοίχους, εκεί τα άτομα γράφουν σε όποιο θέλουν ένα όμορφο μήνυμα για να εκφράσουν ευγνωμοσύνη, ένα μικρό δώρο. |

14/02: Performance και Ακτιβισμός

Θέμα: Τελική δράση και ακτιβισμός στο πανεπιστήμιο.

Περιγραφή: Τα συμμετέχοντα παρουσιάζουν το τελικό τους έργο (newspaper or forum theater), σε ένα performance και στον ίδιο χώρο θα υπάρχει ευκαιρία για τα υπόλοιπα άτομα που δημιούργησαν digital activism ή art ή κάποιο άλλο instalation να το παρουσιάσουν και να το μοιραστούν με τα άλλα συμμετέχοντα και το κοινό. Ακόμη στον χώρο θα υπάρχει το κοινό μας zine. Ενώ και την ίδια ημέρα τα άτομα που το έχουν επιλέξει θα κάνουν street action στο χώρο του πανεπιστήμιου.

21/02: Κλείσιμο Εργαστηρίων

Θέμα: Αναστοχασμός και κλείσιμο εργαστηρίων

Περιγραφή: Η ομάδα κλείνει τα εργαστήρια, επανεξετάζοντας τα συναισθήματα και τις εμπειρίες, μέσα από επτά σταθμούς δραστηριοτήτων, προσφέροντας ευγνωμοσύνη και αγάπη στα υπόλοιπα.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Όνομα** | **Διάρκεια** | **Στόχοι** | **Υλικά** | **Οδηγίες** |
| Σταθμοί | 90 λεπτά | Τελική, συνολική  αξιολόγηση του έργου  Να πραγματοποιηθεί η τελική, συνολική αξιολόγηση του έργου, αναλύοντας τα διάφορα κύρια στοιχεία (μάθηση, ομαδική δυναμική, λογιστικά θέματα, ομάδα εκπαιδευτών).  Καλλιτεχνική και διαδραστική συνεδρία, ατομική εργασία | Όλα τα απαραίτητα υλικά για τη διαμόρφωση των διαφόρων χώρων και ρυθμίσεων (σύμφωνα με τη φαντασία των εκπαιδευτών). | Διαμόρφωση χώρου: Χρειαζόμαστε μια πολύ μεγάλη αίθουσα εργαστηρίου που μπορεί να χωριστεί σε διάφορους χώρους ή διαφορετικά δωμάτια ή εξωτερικούς χώρους (εάν υπάρχει καλός καιρός). Σε περίπτωση που βγούμε έξω, πρέπει να φροντίσουμε οι χώροι να είναι διαχωρισμένοι αλλά όχι πολύ μακριά. Απαλή μουσική και καλές διακοσμήσεις είναι ευπρόσδεκτες για τη δημιουργία ατμόσφαιρας.    Αρχή: Ένας από τους συντονιστές/στριες κάνει μια σύντομη εισαγωγή για τα καθήκοντα της δραστηριότητας, τα άτομα εισέρχονται στους διάφορους χώρους για την αξιολόγηση και προσκαλούνται να ανακαλύψουν το περιβάλλον. Μπορούν να παραμείνουν όσο θέλουν σε κάθε χώρο απαντώντας στις ερωτήσεις και εκφράζοντας τον εαυτό τους, μπορούν να μετακινηθούν και να επιστρέψουν αν θέλουν να προσθέσουν κάτι.    Χώρος 1 – γράψε τα social media σου το αγαπημένο σου βιβλίο και την αγαπημένη σου ταινία  Οδηγίες: Σχολιάστε με αυτοκόλλητα σημειώματα και μηνύματα.    Χώρος 2 – Ομαδική δυναμική  Οδηγίες: Χρησιμοποιήστε τη δημιουργικότητά σας για να σχολιάσετε την ομαδική δυναμική. Μπορείτε να γράψετε ένα μήνυμα, να χρησιμοποιήσετε λέξεις-κλειδιά, να ζωγραφίσετε...  Μεθοδολογία: Στο πάτωμα υπάρχει ένα μεγάλο φλιπτσάρτ (μπορείτε να κολλήσετε δύο ή τρία μαζί), με χρωματιστούς μαρκαδόρους, τέμπερες και στυλό.      Χώρος 3 – Περιεχόμενο  Οδηγίες: Χρησιμοποιώντας αυτοκόλλητα σημειώματα, αξιολογήστε το επίπεδο ικανοποίησης σχετικά με το περιεχόμενο που εξετάστηκε.  Μεθοδολογία: Μια μακριά λωρίδα στο πάτωμα, στα δύο άκρα υπάρχουν δύο χαρτιά Α4, ένα με συν (+) και ένα με πλην (-). Στη μέση της λωρίδας, αυτοκόλλητα σημειώματα, μικρά κομμάτια χαρτιού και στυλό για να γράψετε σχόλια.    Χώρος 4 – Μάθηση  Οδηγίες: Επιστρέψτε στην γραφική αναπαράσταση στον τοίχο που απεικονίζει τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και σχολιάστε, χρησιμοποιώντας αυτοκόλλητα σημειώματα, τη μάθησή σας στις διάφορες συνεδρίες.  Μεθοδολογία: Μια καρέκλα κάτω από τη γραφική αναπαράσταση, με στυλό και αυτοκόλλητα σημειώματα.    Χώρος 5 – Εκπαίδευση σε δράση  Οδηγίες: Γράψτε μια επιστολή στον εαυτό σας για να σχολιάσετε την εμπειρία σας κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Όταν τελειώσετε, παρακαλώ κρεμάστε την επιστολή στο σχοινί, χρησιμοποιώντας ένα μανταλάκι.  Μεθοδολογία: Ένα σχοινί τεντωμένο μεταξύ δύο πλευρών του δωματίου. Υπάρχουν μανταλάκια στο σχοινί (όπως σε ένα μανταλάκι πλυντηρίου) και σε μια καρέκλα, πολλά κομμάτια χαρτιού (Α4 κομμένα στη μέση) με στυλό, για να γράψετε την επιστολή.    Χώρος 6- Προτάσεις για το μέλλον, ιδέες δράσεις  Οδηγίες: γράψτε στο φλίπτσαρτ ιδέες για πράγματα και πράξεις που μπορούμε να κάνουμε στο μέλλον, καλές πρακτικές ή και προτάσεις για την συνέχεια της δράσεις.  Χαρτί κολλημένο στον τοίχο, με μαρκαδόρους.    Χώρος 7 – Ομάδα  Οδηγίες: Γράψτε ένα μήνυμα, σχόλιο, παρατήρηση ή πρόταση που θα θέλατε να αφήσετε στην ομάδα (συντονίστριες, υπεύθυνες καθηγήτριες, εκπαιδευτές/τριες, οργανωτικά θέματα).  Μεθοδολογία: Κουτί αλληλογραφίας στο πάτωμα με κομμάτια χαρτιού και στυλό για να γράψετε τα σχόλια/παρατηρήσεις.    Χώρος 8 – Ανασκόπηση  Οδηγίες: Γράψτε σε ένα κομμάτι χαρτί την καλύτερη στιγμή σας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Στη συνέχεια, διπλώστε το και αφήστε το στο κουτί.  Μεθοδολογία: Ένα κουτί περιβαλλόμενο από μικρά κομμάτια χαρτιού και στυλό/χρωματιστούς μαρκαδόρους. |
| Προς τον εαυτό μου, προς την ομάδα | Εξαρτάται (10 λεπτά)  λεπτά (ο απαραίτητος χρόνος για κάθε άτομο να μοιραστεί ελεύθερα τα συναισθήματα, τις εντυπώσεις, τα σχόλια και τις ιδέες του) | Συλλογική αξιολόγηση  Να πραγματοποιηθεί μια συλλογική αξιολόγηση σε ολομέλεια  Εργαλείο αξιολόγησης |  | Διαμόρφωση χώρου: Οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες κάθονται σε κύκλο στην αίθουσα εργαστηρίου και ο συντονιστής/στρια παρουσιάζει τη δραστηριότητα.    Τα άτομα πρέπει να πάρουν τον λόγο ένας-ένας και να πουν κάτι "προς τον εαυτό τους" και κάτι "προς την ομάδα".    ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν, όταν φτάσει η σειρά του να μιλήσει, κάποιο άτομο δεν αισθάνεται έτοιμο να εκφραστεί, μπορεί να παραλείψει τον πρώτο γύρο, αλλά στον δεύτερο γύρο πρέπει να πάρει τον λόγο και να εκφραστεί.    Στο τέλος του γύρου, ένας/μια συντονιστής/στρια φέρνει στη μέση του κύκλου το κουτί (χρησιμοποιημένο στην προηγούμενη δραστηριότητα στον Χώρο 8 – ανασκόπηση). Κάθε άτομο, ένας-ένας, πρέπει να πάει στο κέντρο, να πάρει ένα μήνυμα όπου είναι γραμμένη η καλύτερη στιγμή κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης (γραμμένο από κάποιον άλλο), να το διαβάσει μπροστά στην ομάδα. |