

**ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τα εργαστήρια αυτής της βιβλιοθήκης είναι **ποικίλα και πολυδιάστατα**. Αν και έχουν ομαδοποιηθεί σε κατηγορίες για ευκολότερη πλοήγηση, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι πολλά από αυτά **επικαλύπτονται φυσικά** μεταξύ τους. Ένα εργαστήριο που έχει ταξινομηθεί ως *κίνησης* μπορεί, για παράδειγμα, να περιλαμβάνει στοιχεία *θεραπείας μέσω τέχνης*, ενώ ένα εργαστήριο που ανήκει στην κατηγορία *performance* μπορεί εξίσου να αγγίζει θεματικές όπως *οικοδόμηση κοινότητας*, *εικαστική έκφραση* ή *συναισθηματικός αναστοχασμός*.

Βιβλιοθήκη Εργαστηρίων – Επισκόπηση

Κίνηση & Σώμα

•Νιώθω το Σώμα μου	40
•Ελαστικές Συνδέσεις	42
•Ενσώματη Ροή	44
•Ξυπνώντας το Εσωτερικό Παιδί	46
•Κίνηση με Διάθεση	50
•Αυθόρμητη Κίνηση	53
•Ταξίδι στην Επαφή – Αυθεντικότητα	55
•Ενσαρκώνοντας την Εμπιστοσύνη	57

Φωνή & Ήχος

•Διεύρυνε τη Φωνή σου	59
•Οργανικό Τύμπανο	62

Εικαστικά & Δημιουργικές Κατασκευές

•Εκφραστικός Πηλός	64
•Ανακάλυψε τον Εαυτό σου μέσα από την Τέχνη	66
•Ζωγραφική με τα Χέρια και τα Πόδια	68
•Κουλούρα της Χένας	71
•Εισαγωγή στην Εγκατάσταση	73
•Η Μάσκα Μέσα μας	76
•Κοκτέιλ Στοιχείων	78
•Το Ατελές Αριστούργημα	81

Αυτοσχεδιασμός & Performance

•Ελευθέρωσε τον Εσωτερικό σου Κλόουν	83
•Κούκλες σε Ράβδους	86
•Κοιμήσου σε Ράβδους	89
•Δημόσια Παρουσία	91

•Παίζοντας και Παρουσιάζοντας

Θεραπευτικές & Αναστοχαστικές Τέχνες

•Απελευθέρωση Συναισθημάτων	94
•Ο Λαβύρινθος	96
•Από Έξω προς τα Μέσα	98
•Συναισθήματα σε Χρώματα	100
•Αισθήσεις	102
•Κιτ Πρώτων Βοηθειών για το Άγχος	105
•Το Δέντρο του Εαυτού μου	107
•Να Είσαι ο Εαυτός σου	109
•Κάψε τις Ανησυχίες	111

Κοινότητα & Συλλογική Δημιουργία

•Δημιουργώντας ένα Νέο Έθνος	113
•Συνεργατική Τέχνη του Δάσους	115
•Μαγικές Ταυτότητες	117
•Ποτίζοντας τα Όνειρα	119

ΣΥΛΛΟΓΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

Αυτή η ενότητα συγκεντρώνει μια ποικιλία εργαστηρίων που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος **ComAS** από καλλιτέχνες, εργαζόμενους νεολαίας και εμψυχωτές από όλη την Ευρώπη.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα εργαστήρια όπως είναι ή να τα δείτε ως **πηγή έμπνευσης** για να σχεδιάσετε τα δικά σας. Νιώστε ελεύθεροι να τα **προσαρμόσετε, να τα αναμείξετε και να τα μετασχηματίσετε** ανάλογα με το δικό σας στυλ εμψύχωσης, τις ανάγκες των συμμετεχόντων σας και το πλαίσιο στο οποίο εργάζεστε.

Είτε ξεκινάτε τώρα είτε έχετε χρόνια εμπειρίας, ελπίζουμε αυτή η συλλογή να σας προσφέρει **νέες ιδέες, πρακτικά εργαλεία και αυτοπεποίθηση** για να δημιουργήσετε τα δικά σας εργαστήρια.



ComAS-KA2-TC, Ουγγαρία, Τέρεκμεζο,
2024

ΝΙΩΘΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

Θέμα

Συνειδητή κίνηση του σώματος, σωματική επίγνωση, χαλάρωση, αναπνοή, χορός, αυτοέκφραση

Στόχοι

- Μετατόπιση της προσοχής από τη συνεχή σκέψη στο βίωμα της παρούσας στιγμής.
- Εξερεύνηση ελεύθερης και δημιουργικής κίνησης χωρίς κριτική.
- Ενίσχυση της χαλάρωσης, της σωματικής επίγνωσης και της αυτοέκφρασης.

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: 16+

Αριθμός συμμετεχόντων: 6–20 άτομα

Χώρος

Αίθουσα ή υπαίθριος χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κινηθούν και να χορέψουν άνετα.

Υλικά και Πόροι

- Στρώματα γιόγκα / μαξιλάρια / κουβέρτες
- Μουσική (χαλαρωτική για την προθέρμανση/χαλάρωση· ρυθμική για τον χορό)

Περιγραφή εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. Υποδοχή & Γείωση (5 λεπτά)

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε τον σκοπό του εργαστηρίου.

Διευκρινίστε: «Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να κινηθείς — αυτός είναι ένας χώρος για εξερεύνηση, όχι για επίδοση.»

Προσκαλέστε όλους να κλείσουν τα μάτια, να πάρουν τρεις αργές αναπνοές και να κάνουν μαζί ένα απλό τέντωμα.

Μετάβαση του συντονιστή στην προθέρμανση:

«Τώρα που φτάσαμε, ας ξυπνήσουμε απαλά το σώμα μας, από το κεφάλι μέχρι τα πόδια.»

2. Προθέρμανση (10 λεπτά)

Ξεκινήστε με κινήσεις αναπνοής:

- Εισπνοή → σηκώστε τα χέρια,
- Εκπνοή → χαμηλώστε τα χέρια.

Παρότρυνση:

«Εισπνεύστε σαν να μυρίζετε το αγαπημένο σας λουλούδι... εκπνεύστε σαν να φυσάτε απαλά ένα κερί.»

Συνεχίστε με **απαλές διατάσεις**:

Κλίσεις κεφαλιού, τεντώματα χεριών, ρολάρισμα της σπονδυλικής στήλης, κυκλικές κινήσεις ισχίων, γονάτων, ποδιών και δακτύλων.

Μείνετε σε κάθε στάση για **4–6 αναπνοές**.

Κλείστε με **τίναγμα όλου του σώματος** και προσθέστε μια παιχνιδιάρικη νότα:

«Τώρα τιναχτείτε σαν σταγόνες βροχής... σαν ένα μεγάλο σκυλί που τινάζει το νερό... σαν ρομπότ που ελευθερώνεται!»

Προαιρετικά:Περπάτημα με φαντασία — **γίγαντες, ποντίκια στις μύτες των ποδιών, αργά ρομπότ.**

3. Σωματική Έκφραση (20 λεπτά)

Κίνηση βασισμένη στη φαντασία και στην οπτικοποίηση

Φούσκα:

«Φανταστείτε ότι βρίσκεστε μέσα σε μια φούσκα. Σπρώξτε τα τοιχώματά της με τα χέρια και τα πόδια. Εξερευνήστε τη φούσκα.

Όταν νιώσετε έτοιμοι, σπάστε τη και βγείτε έξω.»

👉 **Παρότρυνση:** «Παρατηρήστε πώς αισθάνεται το σώμα σας έξω από τη φούσκα.»

Μπάλα φωτός:

«Κρατάτε μια φωτεινή μπάλα. Παίξτε μαζί της — κάντε την μεγαλύτερη, μικρότερη, περιστρέψτε τη γύρω από το σώμα σας, πάνω και κάτω.

Στο τέλος, τοποθετήστε τη στο στήθος σας και νιώστε τη μέσα σας.»

Μικρή εσωτερική μπάλα:

«Η μπάλα μικραίνει και αρχίζει να κινείται μέσα στο σώμα — στα χέρια, στα πόδια, στους γοφούς.

Ακολουθήστε την κίνηση καθώς ταξιδεύει μέσα σας.»

Φανάρι:

«Η μπάλα φτάνει στο χέρι σας και μεταμορφώνεται σε φανάρι.

Φωτίστε τον χώρο με την παλάμη σας — προς τα πάνω, στο πλάι, πίσω σας.»

4. Χορός (20 λεπτά)

Βάλτε απαλή ρυθμική μουσική και αυξήστε σταδιακά τον ρυθμό και την ένταση.

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν τις προηγούμενες κινήσεις (φούσκα, μπάλα, φανάρι).

Παρότρυνση:

«Ξεκινήστε με ό,τι ήδη γνωρίζετε και μετά αφήστε το σώμα σας ελεύθερο.

Αφήστε το να δημιουργήσει τον δικό του χορό. Ακολουθήστε τα εσωτερικά σας ερεθίσματα — όχι ένα σχέδιο.»

Ενθαρρύνετε την εξερεύνηση του **ρυθμού, της ταχύτητας** (γρήγορη/αργή κίνηση), των **επιπέδων χώρου** και των **παύσεων**.

Μετάβαση στη Σιωπηλή Πορεία Αναστοχασμού:

Χαμηλώστε σιγά τη μουσική.

«Ας κάνουμε τώρα μια ήσυχη πορεία, κουβαλώντας τα συναισθήματα από τον χορό μας.»

5. Εσωτερική Πορεία Αναστοχασμού (5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες περπατούν αργά και σιωπηλά στον χώρο.

Παροτρύνσεις:

• «Παρατηρήσατε κινήσεις που επαναλαμβάνονταν στον χορό σας;»

• «Τι συναισθήματα εμφανίστηκαν όσο κινούσασταν;»

• «Μήπως το σώμα σας ζητά να προσέξετε κάτι σημαντικό;»

Κλείστε προσκαλώντας τους να σταθούν, να κλείσουν τα μάτια, να τοποθετήσουν το χέρι στο στήθος, να πάρουν μια βαθιά αναπνοή, να μείνουν για λίγο στη σιωπή και ύστερα να ξαπλώσουν άνετα.

6. Χαλάρωση (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες ξαπλώνουν σε θέση *Savasana* (παλάμες προς τα πάνω, χέρια και πόδια χαλαρά).

Παίξτε απαλή μουσική ή ήχους καμπανούλας.

Καθοδήγηση:

«Νιώστε το έδαφος να σας στηρίζει. Παρατηρήστε την αναπνοή σας — ήρεμη και φυσική.

Με κάθε εκπνοή, αφήστε πίσω λίγη ακόμη ένταση.»

Μετά από περίπου 8 λεπτά:

«Ξεκινήστε να ξυπνάτε το σώμα σας — κινήστε δάχτυλα και δάχτυλα ποδιών, τεντωθείτε απαλά, γυρίστε στο πλάι και καθίστε σιγά σιγά.»

Μετάβαση στον Τελικό Κύκλο:

«Ας επιστρέψουμε τώρα μαζί και ας μοιραστούμε τη διαδρομή μας.»

7. Τελικός Κύκλος Αναστοχασμού (10 λεπτά)

Καθίστε όλοι σε κύκλο.

Ξεκινήστε με **μη λεκτικό μοίρασμα**:

«Δείξτε με μια κίνηση ή μια χειρονομία πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή.»

Στη συνέχεια, περάστε σε **λεκτικό μοίρασμα**:

• «Πώς νιώθετε τώρα σε σχέση με την αρχή του εργαστηρίου;»

• «Ποιο ήταν το πιο σημαντικό πράγμα που ανακαλύψατε σήμερα;»

Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες και ολοκληρώστε τη συνάντηση.

Κατευθυντήριες Οδηγίες για τον Εμπυχωτή

• Χρησιμοποιήστε **ήρεμο, αργό ρυθμό ομιλίας**.

• Δείξτε σύντομα κάθε δραστηριότητα και αφήστε τους συμμετέχοντες να την προσαρμόσουν ελεύθερα.

• Ενθαρρύνετε την **παιγνιώδη διάθεση** στη φάση της προθέρμανσης και την **αυθεντικότητα** κατά τη διάρκεια του χορού.

• Κανονικοποιήστε τη σιωπή κατά τον αναστοχασμό:

«Η συμμετοχή είναι προαιρετική — η ακρόαση είναι επίσης μέρος της διαδικασίας.»

• Ρυθμίστε προσεκτικά τη μουσική ώστε να υποστηρίξει τις μεταβάσεις (ήπια → ρυθμική → ήπια).

• Υπενθυμίζετε συχνά:

«Δεν υπάρχουν λάθη — μόνο εξερεύνηση.»

Μαθησιακοί Στόχοι

• Ανάπτυξη επίγνωσης των **σωματικών αισθήσεων**.

• Εξερεύνηση της **δημιουργικότητας** και της **ελευθερίας** μέσα από την κίνηση.

• Ενίσχυση της **σύνδεσης με τα συναισθήματα** μέσω της σωματικής επίγνωσης.

• Βίωση **χαλάρωσης** και **ενσυνείδητης αναστοχαστικής διαδικασίας**.

• Ενδυνάμωση της **αυτοέκφρασης** και της **αυτοσύνδεσης**.

ΕΛΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ

Θέμα:

Σύνδεση, εμπιστοσύνη, παιγνιώδης διάθεση, σώμα

Σκοπός

Να διερευνηθεί και να βιωθεί η διασκέδαση μέσα από τη χρήση **ελαστικών ταινιών** ως δημιουργικών εργαλείων για παιχνίδι, κίνηση και σύνδεση.

Μέσα από **ατομικές, ομαδικές και δυαδικές δραστηριότητες**, οι συμμετέχοντες πειραματίζονται με **αντίσταση, ροή και συνεργασία**, ανακαλύπτοντας την **εμπιστοσύνη, τη δημιουργικότητα και τη χαρά** μέσα από τη σωματική συν-εμπειρία.

Ομάδα-Στόχος

Κατάλληλο για **ενήλικες κάθε ηλικίας**, προσαρμόσιμο και για **παιδιά ή διαγενεακές ομάδες**.

Μέγεθος ομάδας: **10–30 συμμετέχοντες**

Απαιτήσεις Χώρου

Ελεύθερος χώρος τουλάχιστον **50 τ.μ.**, κατά προτίμηση **σε εξωτερικό περιβάλλον**.

Δέντρα, στύλοι ή άλλες σταθερές δομές είναι χρήσιμες για το δέσιμο των σχοινιών (απαιτείται προετοιμασία εκ των προτέρων).

Υλικά και Πόροι

- Ελαστικές ταινίες (τύπου resistance band) – **μία ανά ζευγάρι**
- **50+ μέτρα σχοινί** ή ανθεκτικό σπάγγο
- **Κλιπς, κηρομπογιές, χαρτιά και στυλό** για ζωγραφική και αναστοχασμό

Πρόγραμμα Εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. Εξερεύνηση με τις Ελαστικές Ταινίες (15 λεπτά)

Βήμα 1: Εξερεύνηση σε ζευγάρια (5–7 λεπτά)

Κάθε ζευγάρι λαμβάνει μία ελαστική ταινία.

Εξερευνήστε **τράβηγμα, αντίσταση, τέντωμα, επιβράδυνση, επιτάχυνση, καθοδήγηση και ακολουθία**.

Παροτρύνσεις εμπυχωτή:

- «Νιώστε το τέντωμα — πόση αντίσταση μπορείτε να κρατήσετε; Πόσο μπορείτε να αφεθείτε;»
- «Δοκιμάστε να είστε ο οδηγός — τραβήξτε απαλά. Τώρα αλλάξτε ρόλους.»
- «Τι συμβαίνει όταν ο ένας κινείται γρήγορα και ο άλλος αργά;»
- «Πειραματιστείτε με μικρές κινήσεις: δάχτυλα, καρπούς, ώμους. Και τώρα με μεγάλες: άλματα, λυγίσματα, περιστροφές.»

Βήμα 2: Ομαδική εξερεύνηση (5 λεπτά)

Τα ζευγάρια ενώνονται σε **ομάδες των τεσσάρων** (κάθε ζευγάρι συνδέεται με την ελαστική ταινία ενός άλλου).

Πειραματιστείτε δημιουργώντας **σχήματα** (αστέρι, τρίγωνο, τετράγωνο) και παρατηρήστε πώς η κίνησή σας επηρεάζει την ομάδα.

Όλα γίνονται **μέσα από το παιχνίδι**.

Παρότρυνση:

«Κινηθείτε με διαφορετικά επίπεδα ενέργειας — 10%, 50%, 90%!»

Βήμα 3: Παιχνίδι καταδίωξης (3 λεπτά)

Δύο ομάδες στέκονται αντικριστά.

Η μία **κυνηγά**, η άλλη **αποφεύγει** την επαφή, ενώ παραμένουν **δεμένες με τις ελαστικές ταινίες**.

Μετά από 1 λεπτό, **ανταλλάξτε ρόλους**.

2. Δραστηριότητα «Ο Ιστός» (30 λεπτά)

Χρησιμοποιήστε **μακρύ σχοινί** (ή ανθεκτικό σπάγγο) για να δημιουργήσετε έναν **οριζόντιο “ιστό αράχνης”** σε ύψος περίπου 1 μέτρου από το έδαφος.

(Στερεώστε το μεταξύ δέντρων ή άλλων σταθερών δομών.)

Οι συμμετέχοντες φορούν **μαντήλια στα μάτια** και καλούνται να κινηθούν μέσα στον ιστό.

Υπάρχουν αρκετές θέσεις για όλους· μπορούν να μετακινούνται **διατηρώντας πάντα ένα σημείο επαφής** με τον ιστό (π.χ. χέρι, πόδι, γοφό).

Βήμα 1: Ατομική εξερεύνηση (5 λεπτά)

Καθοδήγηση εμπυχωτή:

«Τώρα είναι η δική σου διαδρομή. Εξερεύνησε τον ιστό με τη μικρότερη δυνατή αλληλεπίδραση με τους άλλους.»

Οι συμμετέχοντες κινούνται **με διαφορετικά μέρη του σώματος**, αγγίζοντας το σχοινί:

- Ένα χέρι στο έδαφος, το άλλο στο σχοινί.
- Άγγιγμα με ώμους, πόδια ή άλλο μέρος του σώματος.
- «Δοκίμασε να αγγίξεις το σχοινί μόνο με το μέτωπο καθώς εξερευνείς τον ιστό.»

Βήμα 2: Εξερεύνηση σε ζευγάρια (5–7 λεπτά)

Βρείτε έναν/μία σύντροφο (οι συμμετέχοντες μπορούν να αφαιρέσουν τα μαντήλια από τα μάτια τους μέχρι να ζευγαρώσουν).

Διατηρήστε **ένα σημείο επαφής** τόσο με το σχοινί όσο και με τον/την σύντροφό σας καθ' όλη τη διάρκεια.

Σπρώξτε, τραβήξτε, γείρετε, ισορροπήστε ο ένας με τον άλλο.

Παροτρύνσεις:

«Μπορείτε να κινηθείτε χωρίς λόγια;»

«Παίξτε, εξερευνήστε, αλληλεπιδράστε.»

Βήμα 3: Μικρές ομάδες (7–8 λεπτά)

Ενωθείτε σε **ομάδες των τεσσάρων**.

Διατηρήστε πάντα ένα σημείο επαφής — με ένα άτομο της ομάδας **και** με το σχοινί.

Εξερευνήστε την **κίνηση μαζί**: ταλαντεύσεις, σπειροειδείς κινήσεις, στηρίγματα μεταξύ σας, εξερεύνηση του χώρου και των δυνατοτήτων.

Βήμα 4: Όλη η ομάδα (7–8 λεπτά)

Όλοι οι συμμετέχοντες συνδέονται με το δίκτυο.

Παίζει **οργανική, ενεργητική μουσική**.

Νιώστε τη δόνηση του δικτύου, **στείλτε και λάβετε σήματα** με τη μορφή μικρών κινήσεων ή ταλαντεύσεων.

Οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να κινηθούν μόνοι, να ενωθούν με άλλους ή να αποχωρήσουν από κάποια αλληλεπίδραση.

Καθοδήγηση:

«Μπορείτε να ξεκινήσετε ή να αφήσετε οποιαδήποτε αλληλεπίδραση οποτεδήποτε.

Προσέξτε τις ανάγκες σας και τα σημάδια του σώματος των άλλων.

Αν κάποιος/α δεν ανταποκριθεί, μην το πάρετε προσωπικά — συνεχίστε και συνδεθείτε αλλού.»

Μετάβαση:

«Επιβραδύνετε... σταματήστε... αφήστε το σχοινί και πάρτε μια βαθιά ανάσα.

Όταν νιώσετε έτοιμοι, αφαιρέστε το κάλυμμα από τα μάτια σας.»

3. Αναστοχασμός (20 λεπτά)

Βήμα 1: Σιωπηλή ζωγραφική και γραφή (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται με χαρτί και στυλό.

Παροτρύνσεις:

•«Ποιες ήταν οι πιο δυνατές και οι πιο δύσκολες στιγμές της δραστηριότητας για εσάς; Γιατί;»

•«Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της εμπειρίας;»

•«Πότε νιώσατε πιο συνδεδεμένοι; Υπήρξε κάποια συνειδητοποίηση;»

•«Ζωγραφίστε μία στάση του σώματος, ένα σύμβολο ή μία εικόνα που σας έμεινε — κάτι που αντιπροσωπεύει την εμπειρία ή το συναίσθημά σας.»

Βήμα 2: Μοίρασμα και κλείσιμο (10 λεπτά)

Σε ζευγάρια (5 λεπτά): σύντομο μοίρασμα εμπειριών.

Οι συμμετέχοντες κρεμούν τα σχέδιά τους στο δίκτυο με κλιπ, δημιουργώντας μια **«εικαστική γκαλερί εμπειριών»**.

Όλη η ομάδα ξαπλώνει κάτω από το δίκτυο, κοιτάζοντάς το μαζί.

Κλείσιμο:

Κύκλος με μία λέξη:

«Τι παίρνετε μαζί σας από σήμερα;»

Οδηγίες Εμφύχωσης

•Διατηρήστε ισορροπία μεταξύ **ελευθερίας και δομής**: αφήστε χώρο για εξερεύνηση αλλά δώστε επαρκή καθοδήγηση για έμπνευση.

•Ενθαρρύνετε **παιγνιώδη διάθεση**, διασφαλίζοντας παράλληλα τη **σωματική ασφάλεια**.

•Χρησιμοποιήστε τη **μουσική** για να υποστηρίξετε τη ροή: ζωηρή για εξερεύνηση, ήρεμη για αναστοχασμό.

•**Ομαλοποιήστε όλες τις εμπειρίες**: κάποιος μπορεί να νιώσουν χαρά, άλλοι δυσφορία ή ενδοσκόπηση — όλα είναι έγκυρα.

Μαθησιακοί Στόχοι

•Ανάπτυξη **εμπιστοσύνης** μέσω σωματικού παιχνιδιού.

•Εμπειρία **συνεργασίας και συν-ρύθμισης** μέσα από την κίνηση.

•Ενίσχυση **επίγνωσης προσωπικών και συλλογικών ορίων**.

•Εδραίωση **συννοχής ομάδας** μέσω σωματικού παιχνιδιού και συλλογικής καλλιτεχνικής δημιουργίας.

ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΡΟΗ

Θέμα:

Κίνηση · Στοιχεία · Φωνή · Δημιουργική Ροή

Στόχος:

Να έρθουν οι συμμετέχοντες σε επαφή με το σώμα και τα συναισθήματά τους μέσα από **κίνηση, διαλογισμό, ζωγραφική και φωνητικές ασκήσεις.**

Ομάδα-στόχος:

Νέοι/νέες και ενήλικες που μπορούν να κινούνται ελεύθερα και να ξαπλώνουν στο πάτωμα ή στο έδαφος.

Μέγεθος ομάδας: 10–30 άτομα.

Απαιτήσεις χώρου:

Χώρος αρκετά μεγάλος ώστε να κινούνται άνετα έως και 30 άτομα.

Ήσυχο και ήρεμο περιβάλλον που υποστηρίζει τη συγκέντρωση και τη συναισθηματική ευαισθησία.

Υλικά και μέσα:

- Κουβέρτες ή στρώματα γιόγκα
- Ηχείο για μουσική
- Χαρτί (Α3 ή μεγαλύτερο, αν είναι δυνατόν)
- Μολύβια, στυλό, μαρκαδόροι, παστέλ

Πρόγραμμα Εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. Ζέσταμα: Επαφή με το Σώμα (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες στέκονται ή κάθονται άνετα.

Ήπιες κινήσεις με αναπνοή για να «φτάσουν» στο παρόν.

Μουσική: ήρεμος, σταθερός ρυθμός.

Καθοδηγήσεις συντονιστή:

- «Παρατηρήστε την αναπνοή σας... αφήστε τη να καθοδηγεί την κίνησή σας.»
- «Φανταστείτε ότι το σώμα σας αναπνέεται — αφήστε το να λικνίζεται, να τεντώνεται, να ανοίγει φυσικά.»
- «Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος — ακολουθήστε αυτό που σας κάνει να νιώθετε όμορφα.»

Σταδιακά, ενθαρρύνετε πιο ελεύθερη κίνηση, χαλάρωση των αρθρώσεων και ενεργοποίηση ολόκληρου του σώματος.

2. Κίνηση με τα Στοιχεία (20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κλείνουν τα μάτια (αν το επιθυμούν) και προσκαλούνται να ενσαρκώσουν τα στοιχεία.

Κάθε στοιχείο διαρκεί 3–4 λεπτά, συνοδευόμενο από μουσική που ταιριάζει στην ενέργειά του.

Νερό

Μουσική: ρέουσα, υγρή, με απαλό ρυθμό ή ήχους κύματος.

Καθοδηγήσεις:

- «Φανταστείτε ότι το σώμα σας είναι γεμάτο νερό. Πού νιώθετε τα κύματα;»
- «Ρέετε, κυματίζετε, περιστρέφεστε — αφήστε τη σπονδυλική σας στήλη να κυλήσει σαν ποτάμι.»
- «Αφήστε τις αρθρώσεις να λιώσουν — πώς ρέει το νερό μέσα από τα χέρια και τα δάχτυλά σας;»
- «Κάποιες φορές ήρεμο σαν λίμνη... άλλες φουρτουνιασμένο σαν ωκεανός.»

Αέρας

Μουσική: ανάλαφρη, ευάερη, ίσως με φλάουτο ή ήχους ανέμου.

Καθοδηγήσεις:

- «Νιώστε ανάλαφροι, ανοιχτοί — πώς αιωρείται το σώμα σας σαν σύννεφο;»
- «Φανταστείτε ότι ο άνεμος μετακινεί τα χέρια, το κεφάλι, ολόκληρο το σώμα σας.»
- «Πώς θα κινούσασταν αν ήσασταν αεράκι; ...αν ήσασταν καταιγίδα;»
- «Απλωθείτε, συρρικνωθείτε, περιστραφέιτε — αφήστε τον αέρα να σας σηκώσει και να σας σκορπίσει.»
- «Παρατηρήστε τον χώρο ανάμεσα σε εσάς και τους άλλους — πώς διαπερνά ο αέρας την κίνησή σας.»

Φωτιά

Μουσική: ρυθμική, έντονη, με κρουστά και ενέργεια.

Καθοδηγήσεις:

- «Γρήγορα, κοφτά, παιχνιδιάρικα — πού βρίσκεται η εσωτερική σας φλόγα;»
- «Αφήστε σπίθες να πεταχτούν από τα δάχτυλα, τα πόδια, τα μάτια σας.»
- «Οι μικρές φλόγες τρεμοπαίζουν... οι μεγάλες φλόγες βρυχώνται — πώς αυξάνεται η έντασή σας;»
- «Πώς χορεύει η φωτιά στην κοιλιά, στο στήθος, στα χέρια σας;»
- «Εξερευνήστε την ταχύτητα, τα ξεσπάσματα, τις εκρήξεις — και μετά αφήστε τη φλόγα να σβήσει σιγά σιγά.»



Μουσική: βαθιά, γειωμένη, ρυθμική (φυλετικά τύμπανα ή σταθερός παλμός).

Καθοδηγήσεις:

- «Νιώστε γειωμένοι, βαρείς, ριζωμένοι — αφήστε τα πόδια σας να βυθιστούν στη γη.»
- «Πώς συνδέονται οι γοφοί, τα γόνατα και η σπονδυλική σας στήλη με τη βαρύτητα;»
- «Φανταστείτε πως είστε βουνό — σταθερό, δυνατό, ακίνητο.»
- «Κινηθείτε χαμηλά, κοντά στο πάτωμα — έρπιν, πίεση, επαφή με τη γη.»
- «Πώς αισθάνεστε τη σιωπή μέσα στην κίνηση; Ποιο είναι το βάρος του σώματός σας;»

Μετάβαση μετά τα τέσσερα στοιχεία:

«Παρατηρήστε πόσο διαφορετικά ένιωθε κάθε στοιχείο μέσα σας. Ποιο σας ήταν πιο οικείο; Ποιο σας εξέπληξε; Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές, αφήστε το τελευταίο στοιχείο να φύγει, και επιστρέψτε σταδιακά στη δική σας κίνηση — κρατώντας ό,τι ποιότητες θέλετε να πάρετε μαζί σας.»

3. Διαλογισμός & Ζωγραφική: Ακούγοντας το Σώμα (30 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται ή ξαπλώνουν, με χαρτί και υλικά ζωγραφικής κοντά τους. Καθένας σχεδιάζει το περίγραμμα ενός σώματος.

Διαδικασία:

- Καθοδηγούμενη σάρωση σώματος: παρατηρήστε περιοχές έντασης, ζεστασίας ή ανοίγματος.
- Σταματήστε σε σημεία που τραβούν την προσοχή σας.
- «Αναπνεύστε μέσα τους, ακούστε — αν μπορούσαν να μιλήσουν, τι θα έλεγαν;»
- Σχεδιάστε ή σημειώστε ένα απλό σχήμα, σύμβολο ή χρώμα για να το αναπαραστήσετε.
- Κλείστε τα μάτια και επιστρέψτε στο σώμα· επαναλάβετε με άλλα σημεία αν χρειάζεται.
- Τέλος, αναλογιστείτε τι παρατηρήσατε στο χαρτί.

Καθοδηγήσεις:

- «Μην προσπαθείτε να φτιάξετε τέχνη. Αφήστε το σώμα να ζωγραφίσει μόνο του.»
- «Χρησιμοποιήστε χρώματα, γραμμές ή και μουτζούρες — όλα είναι καλοδεχούμενα.»
- «Παρατηρήστε αν κάτι αλλάζει στο σώμα μετά τη ζωγραφική.»

4. Τραγούδι Θόλου: Βρίσκοντας τη Φωνή Μαζί (10–15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες ξαπλώνουν σε κύκλο, με τα κεφάλια στραμμένα προς το κέντρο. Τα μάτια παραμένουν κλειστά.

Διαδικασία:

- Εισπνοή μαζί, εκπνοή με ήχο.
- Ο καθένας επιλέγει έναν τόνο και τον επαναλαμβάνει μέχρι να τελειώσει η ανάσα.
- Οι ήχοι αλληλοκαλύπτονται, δημιουργώντας ένα συλλογικό συντονισμό.
- (Προαιρετικά:) «Αφήστε τη φωνή σας ελεύθερη· δείτε τι θα συμβεί.»
- Σταδιακά οι ήχοι σβήνουν σε σιωπή.

Καθοδηγήσεις:

- «Ακολουθήστε την αναπνοή σας — δεν χρειάζεται να είναι δυνατή ή όμορφη η φωνή σας.»
- «Παρατηρήστε πώς υφάινεται ο ήχος σας με των άλλων.»
- «Αφήστε τον θόλο των φωνών να ανεβαίνει και να πέφτει φυσικά.»

5. Αναστοχασμός & Κλείσιμο (15–20 λεπτά)

Διαμοιρασμός σε ζεύγη ή μικρές ομάδες.

Στη συνέχεια, συγκέντρωση σε κύκλο με τα σχέδια μπροστά.

Καθοδηγήσεις:

- Προαιρετική κοινοποίηση: τι παρατήρησαν, τι ένιωσαν ή ανακάλυψαν.
- Κλείσιμο με «μία λέξη» από κάθε άτομο.
- Ερωτήσεις:
 - «Τι σας εξέπληξε σήμερα;» «Πώς νιώθετε τώρα;»
 - «Υπήρξε κάποια πρόκληση για εσάς;»
 - «Τι σύνδεση παρατηρήσατε ανάμεσα στο σώμα, τα συναισθήματα και τη φωνή σας;»
 - «Τι θέλετε να πάρετε μαζί σας από αυτήν την εμπειρία στην καθημερινή σας ζωή;»

Οδηγίες Συντονιστή

- Δώστε το παράδειγμα συμμετέχοντας ενεργά — οι συμμετέχοντες χαλαρώνουν όταν σας βλέπουν να το κάνετε.
- Προσφέρετε προσκλήσεις, όχι υποχρεώσεις: «Μπορείτε να συμμετάσχετε ή να ξεκουραστείτε αν χρειάζεται.»
- Χρησιμοποιήστε τη μουσική για τις μεταβάσεις, αλλάζοντας ομαλά τη διάθεση και την ενέργεια.
- Δώστε χώρο σε συναισθηματικές αντιδράσεις — κάποιος μπορεί να εκφραστούν με δάκρυα, γέλιο ή σιωπή. Όλα είναι αποδεκτά

Μαθησιακοί Στόχοι

- Ανάπτυξη παρούσιας και σωματικής επίγνωσης μέσω της αναπνοής και της κίνησης.
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης στην ελεύθερη, αυθόρμητη έκφραση.
- Επαφή με την ένταση και τις αισθήσεις του σώματος μέσω ζωγραφικής και σωματικού αναστοχασμού.

ΑΦΥΠΝΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ

Σκοπός

Να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες στην επανασύνδεση με την ελευθερία του εσωτερικού παιδιού, καλλιεργώντας τη σπιρτάδα, τη δημιουργικότητα και την αυθεντικότητα.

Να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τον φόβο της αυτοέκφρασης μέσα από τη μέθοδο χορού «**Five Rhythms**» και παιχνιδιάρικες δραστηριότητες εμπνευσμένες από την παιδική ηλικία.

Να προάγει τη **σωματική επίγνωση**, τη **χαρά** και τη **σύνδεση** με τον εαυτό και τους άλλους.

Ομάδα Στόχος

Νέοι και ενήλικες (15–20 συμμετέχοντες).

Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στον χορό.

Χώρος

Μεγάλος εσωτερικός ή υπαίθριος χώρος που επιτρέπει ελεύθερη και ασφαλή κίνηση.

Υλικά & Πόροι

• Ηχεία και μουσική (λίστα **Five Rhythms**, συμπεριλαμβανομένου του *Tribe* της Gabrielle Roth)

• Χρώματα προσώπου ή λαδοπαστέλ

Workshop Agenda (90 minutes)

1.1. Καλωσόρισμα & Icebreaker – «Φτιάξε το Όνομά σου» (5')

Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε κύκλο.

Οδηγία: «Συστηθείτε επινοώντας ένα παιχνιδιάρικο όνομα. Για κάθε συλλαβή του ονόματος, κάντε μια κίνηση.»

Η ομάδα επαναλαμβάνει μαζί το όνομα και την κίνηση κάθε ατόμου.

2. Άσκηση Αναπνοής – Τριαντάφυλλο & Κερί (5')

Όλοι στέκονται άνετα.

Καθοδήγηση: «Φανταστείτε ένα τριαντάφυλλο μπροστά σας. Εισπνεύστε βαθιά, μυρίζοντας το άρωμά του. Τώρα εκπνεύστε απαλά, σαν να φυσάτε προς ένα κερί χωρίς να το σβήσετε.»

Επαναλάβετε 3–4 φορές για να ηρεμήσει και να κεντραριστεί η ομάδα.

3. Οραματισμός – Ελεύθερη Παιδική Ανάμνηση (15')

Οι συμμετέχοντες απλώνονται στον χώρο και βρίσκουν ένα άνετο σημείο (όρθιοι ή καθιστοί).

Καθοδήγηση: «Γυρίστε σε μια παιδική στιγμή όπου νιώθατε απόλυτα ελεύθεροι. Αν δεν θυμάστε, φανταστείτε την.

Πώς κινούσασταν; Τι αισθανόσασταν; Αγκυρώστε αυτή την ελευθερία στο στήθος σας — κουβαλήστε τη στις επόμενες δραστηριότητες.»

4. Σωματική Επίγνωση – Νιώθω το Σώμα μου (5')

Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να περπατούν αργά στον χώρο.

Πρόσκληση: «Φέρτε την προσοχή σας διαδοχικά στα μέρη του σώματος — πέλματα, αστραγάλους, πόδια, γοφούς, χέρια, πρόσωπο. Τεντωθείτε απαλά, τινάξτε την ένταση. Ξυπνήστε το σώμα σας κομμάτι-κομμάτι, βήμα-βήμα.»

5. Καθοδηγούμενος Χορός – Οι Πέντε Ρυθμοί (30')

Παίξτε ένα μουσικό κομμάτι για κάθε ρυθμό (~3–6 λεπτά).

Υπενθύμιση: «Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να κινηθείτε — απλώς ακούστε το σώμα σας.»

Ρυθμός 1: Ρέον (Flowing)

Μουσική: απαλή, κυκλική, γειωμένη.

Καθοδήγηση:

«Κλείστε τα μάτια αν θέλετε. Ξεκινήστε από τα πόδια — νιώστε τα βαριά πάνω στη γη.

Αφήστε τις κινήσεις σας να είναι στρογγυλές και απαλές, σαν κύματα ή κύκλοι.

Φανταστείτε το νερό να ρέει μέσα σας. Μείνετε χαμηλά, γειωμένοι.

Αφήστε τη μία κίνηση να οδηγεί στην επόμενη, χωρίς διακοπή.»

Ενθάρρυνση:

«Κρατήστε το σώμα σας σε συνεχή ροή — ακόμη και η πιο μικρή κίνηση μετρά. Το ρέον δεν σταματά.»

Ρυθμός 2: Κοφτό (Staccato)

Μουσική: έντονη, ρυθμική, με δυνατό παλμό.

Καθοδήγηση:

«Τώρα αφήστε τις κινήσεις σας να γίνουν κοφτές, ξεκάθαρες, άμεσες.

Χρησιμοποιήστε αγκώνες, γόνατα, ώμους. Σαν να σχεδιάζετε γραμμές στον αέρα.

Εκπνεύστε δυνατά — αφήστε τη φωτιά να βγει! Μην φοβηθείτε να πάρετε χώρο.»

Ενθάρρυνση:

«Παίξτε με τη διακοπή και την έναρξη. Δοκιμάστε διαφορετικές κατευθύνσεις με δύναμη και σαφήνεια.»

Ρυθμός 3: Χάος (Chaos)

Μουσική: άγρια, γρήγορη, απρόβλεπτη.

Καθοδήγηση:

«Τώρα αφήστε τον έλεγχο. Τινάξτε το κεφάλι, τα χέρια, ολόκληρο το σώμα.

Αφήστε τον ρυθμό να σας κινήσει απρόσμενα. Πηδήξτε, στριφογυρίστε, λυγίστε — αφήστε το σώμα να σας εκπλήξει.

Απελευθερώστε την ένταση, απελευθερώστε τον έλεγχο.»

Ενθάρρυνση:

«Μην σκέφτεστε — απλώς κινηθείτε. Αφήστε το σώμα να κάνει ό,τι θέλει. Παραδοθείτε στο χάος.»

Ρυθμός 4: Λυρικό (Lyrical)

Μουσική: ανάλαφρη, παιχνιδιάρικη, χαρούμενη.

Καθοδήγηση:

«Αφήστε σιγά σιγά το χάος να μεταμορφωθεί σε κάτι ανάλαφρο.

Το σώμα σας είναι ελεύθερο, χαρούμενο, εκφραστικό.

Φανταστείτε πως πετάτε, τρέχετε, παίζετε σαν παιδί.

Χαμογελάστε καθώς κινείστε. Αφήστε τη χαρά και τη δημιουργικότητα να καθοδηγούν τον χορό σας.»

Ενθάρρυνση:

«Χορέψτε με κάποιον άλλο και μετά απομακρυνθείτε ξανά.

Εξερευνήστε την ελαφρότητα, τη χαρά και το παιχνίδι.»

Ρυθμός 5: Ηρεμία (Stillness)

Μουσική: ήρεμη, ανοιχτή, διαλογιστική.

Καθοδήγηση:

«Αφήστε τις κινήσεις να μικρύνουν, να γίνουν πιο αργές, πιο λεπτές.

Αφήστε την αναπνοή να σας καθοδηγεί.

Φανταστείτε πως κάθε κίνηση είναι γεμάτη σοφία.

Σταθείτε, ακούστε μέσα σας. Αφήστε τη σιωπή και την ειρήνη να σας κινήσουν.»

Ενθάρρυνση:

«Δεν υπάρχει βιασύνη. Μείνετε παρόντες. Ακόμα και η ακινησία είναι μέρος της ηρεμίας.»

Μετάβαση στην επόμενη δραστηριότητα

Καθώς τελειώνει το τελευταίο κομμάτι, χαμηλώστε σταδιακά τη μουσική.

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σταματήσουν, να αναπνεύσουν και να νιώσουν το σώμα τους.

Καθοδήγηση:

«Παρατηρήστε πώς νιώθει το σώμα σας τώρα, σε σύγκριση με την αρχή.

Κρατήστε αυτή την αίσθηση ελευθερίας καθώς περνάμε στα επόμενα παιχνίδια της παιδικής ηλικίας.»

6. Παιχνίδια Παιδικής Ηλικίας & Εκφραστικότητα με Παιχνίδι (30' συνολικά)

👉 **Στόχος:** να ξαναζωντανέψει η παιδική αίσθηση ελευθερίας, δημιουργικότητας και παιχνιδιού μέσα από ζωγραφική προσώπου, ρόλους, γέλιο και ομαδικά παιχνίδια.

👉 **Προετοιμασία:** έχετε έτοιμα χρώματα προσώπου, χαρούμενη μουσική και αρκετό χώρο για κίνηση.

1. Ζωγραφική Προσώπου (5')

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα λίγο χρώμα προσώπου.

Καθοδήγηση:

«Κλείστε τα μάτια. Με το μη κυρίαρχο χέρι σας, ζωγραφίστε ελεύθερα το πρόσωπό σας χωρίς καθρέφτη.

Μην σκέφτεστε την ομορφιά ή την τελειότητα — απλώς απολαύστε την αίσθηση.»

Παίξτε απαλή, χαρούμενη μουσική.

Μετάβαση:

«Κοιτάξτε γύρω σας — δείτε τα χρώματα και τα σχήματα που δημιουργήσαμε! Αυτές είναι οι παιχνιδιάρικες μάσκες μας.

Ας τις χρησιμοποιήσουμε στην κίνησή μας.»

2. Ρόλοι — Φανταστικοί Χαρακτήρες (5')

Καθοδήγηση:

«Περπατήστε στον χώρο. Τώρα φανταστείτε πως μεταμορφώνεστε σε έναν χαρακτήρα:

ίσως αστροναύτης, πολεμιστής, γίγαντας ή νυσταγμένο κοάλα.

Χρησιμοποιήστε όλο σας το σώμα — μην φοβάστε να υπερβάλετε!»

Παραλλαγή:

Ο συντονιστής μπορεί να φωνάζει τυχαίους χαρακτήρες κάθε 30 δευτερόλεπτα ή να αφήσει τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μόνοι.

Αλληλεπίδραση:

«Συναντήστε έναν άλλο χαρακτήρα και χαιρετίστε τον με τον δικό σας ιδιαίτερο τρόπο.»

3. Εκφράσεις Προσώπου (5')

Καθοδήγηση:

«Ας παίξουμε με τα πρόσωπά μας. Δείξτε μου λύπη... χαρά... θυμό... έκπληξη!

Τώρα περπατήστε με την έκφραση που διαλέξατε και αφήστε τη να επηρεάσει όλο σας το σώμα.»

Δραστηριότητα σε ομάδες:

«Σχηματίστε δυάδες ή τριάδες. Αναμείξτε τις εκφράσεις σας — πώς συναντιέται η χαρά με τον θυμό; Πώς η λύπη με την έκπληξη;»

Ενθαρρύνετε τη χιουμοριστική υπερβολή

4. Το Γέλιο των Φωνηέντων (3–4')

Καθοδήγηση:

«Τώρα θα γελάσουμε με παράξενους τρόπους, χρησιμοποιώντας μόνο φωνήεντα!

Δοκιμάστε ένα μακρύ 'Αααα!'... μετά ένα 'Εεεε!'... τώρα 'Οοοο!'.

Ανακατέψτε τα, παίξτε με την ένταση και το ύψος της φωνής.»

Παρότρυνση:

«Κινηθείτε στον χώρο, μοιραστείτε το γέλιο σας με τους άλλους. Αφήστε το να γίνει μεταδοτικό!»

5. Κάνοντας "Λάθη" (3–4')

Καθοδήγηση:

«Αυτή τη φορά, προσπαθήστε να χορέψετε ή να κινηθείτε λάθος!

Να είστε αδέξιοι, να σκοντάψετε, να χάσετε τον ρυθμό σας επίτηδες.

Χορέψτε εκτός ρυθμού, χαρείτε τα "λάθη" σας!»

Παρότρυνση:

«Τα παιδιά δεν φοβούνται τα λάθη — γελούν με αυτά. Ας χαρούμε μαζί αυτή την αδεξιότητα!»

6. Η Φανταστική Μπάλα (5')

Όλοι σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο.

Καθοδήγηση:

«Φανταστείτε ότι κρατάτε μια μπάλα στα χέρια σας. Νιώστε το βάρος και το μέγεθός της.

Αφήστε την να μεγαλώσει... τώρα να μικρύνει.

Πετάξτε την σε κάποιον άλλο στον κύκλο.

Εκείνος την πιάνει και την αλλάζει όπως θέλει — χωρίς κανόνες.

Η μπάλα μπορεί να γίνει οτιδήποτε!»

Παραλλαγή:

Παίξτε με την ταχύτητα — πολύ αργά, μετά γρήγορα και αστεία.

Παρότρυνση:

«Θυμηθείτε, αυτή η μπάλα είναι μαγική — μπορεί να γίνει τεράστια σαν το δωμάτιο ή μικροσκοπική σαν σπόρος.

Ξαφνιάστε τον επόμενο με το σχήμα της!»

7. Ελεύθερος Χορός & Ομαδική Εμπλοκή (15 λεπτά)

Ξεκινά χαρούμενη μουσική.

Οι συμμετέχοντες χορεύουν ελεύθερα, μόνοι και με άλλους.

Προσκαλούν ο ένας τον άλλον να συμμετάσχει και χρησιμοποιούν μπιγκιές προσώπου (ή λαδοπαστέλ) για να ενισχύσουν την ομαδική συμμετοχή.

Καθοδήγηση του συντονιστή:

«Χάρισε σε κάποιον ένα σχέδιο ή “τατουάζ” που πιστεύεις ότι του ταιριάζει, και μετά άφησε τη μουσική να σε παρασύρει.»

«Χόρεψε όπως θα χόρευε το εσωτερικό σου παιδί — παιχνιδιάρικα, ελεύθερα, αυθόρμητα. Προσκάλεσε κι άλλους στη χαρά σου.»

8. Αναστοχασμός & Κύκλος Κλεισίματος (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται σε κύκλο, καθιστοί ή όρθιοι.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

• Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου;

• Ήταν δύσκολο να συνδεθείς με το εσωτερικό σου παιδί;

• Ποια στιγμή ήταν η πιο σημαντική ή χαρούμενη για σένα;

Τελετουργία κλεισίματος:

«Σκέψου μία λέξη που εκφράζει την παιδική ελευθερία που ανακάλυψες σήμερα. Όταν νιώσεις έτοιμος, μοιράσου την μεγαλόφωνα.»

Ο συντονιστής ευχαριστεί τους συμμετέχοντες για τη διάθεσή τους για παιχνίδι και ανοιχτότητα

Κατευθυντήριες Γραμμές Συντονισμού

• Ξεκίνα με πανιδιάρικο τόνο, διαβεβαιώνοντας τους συμμετέχοντες ότι το εργαστήριο αφορά τη διασκέδαση και την ελευθερία, όχι την επίδοση.

• Καθοδήγησε την αναπνοή και τη φαντασία με ήπιο τρόπο, δίνοντας χρόνο για να αναδυθούν παιδικές αναμνήσεις ή εικόνες.

• Κατά τη διάρκεια του χορού των «5 Ρυθμών», δείξε απλές κινήσεις για κάθε ρυθμό, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να τις προσαρμόσουν με τον δικό τους τρόπο.

• Χρησιμοποίησε φράσεις όπως:

• «Τι θα έκανε το εσωτερικό σου παιδί εδώ;»

• «Άφησε το “σωστό” — απλώς κινήσου!»

• Για τη ζωγραφική στο πρόσωπο, δείξε πρώτα ένα απλό σχέδιο και μετά άφησε τους συμμετέχοντες να πειραματιστούν ελεύθερα.

Μαθησιακοί Στόχοι

• Επανασύνδεση με το εσωτερικό παιδί μέσω της κίνησης, του παιχνιδιού και της φαντασίας.

• Ενίσχυση της σωματικής επίγνωσης και της ελευθερίας της έκφρασης.

• Μείωση του φόβου της κριτικής και αποδοχή της ατέλειας.

• Δημιουργία δεσμών και χαράς μέσα από τη συνεργατική έκφραση και το παιχνίδι.



ComAS-KA2-TC, Ισπανία, Λόρκα,
2025

MOODY MOVING

Θέμα

Αυτοέκφραση, σωματική επίγνωση, αυτοσχεδιασμός, εμπιστοσύνη, ομαδικότητα
Σκοπός

Η εξερεύνηση του θεάτρου, του αυτοσχεδιασμού και της σωματικής κίνησης ως εργαλείων για την αυτοέκφραση. Οι συμμετέχοντες θα ενσαρκώσουν διαφορετικές διαθέσεις, θα ανακαλύψουν νέους τρόπους κίνησης, θα εξασκηθούν στον αυτοσχεδιασμό και θα ενισχύσουν την εμπιστοσύνη και τη συνοχή της ομάδας μέσα από παιγνιώδεις και δημιουργικές δραστηριότητες.

Ομάδα-στόχος

15–25 συμμετέχοντες

Έφηβοι, νέοι ενήλικες ή ενήλικες

Χώρος

Μεγάλο δωμάτιο ή υπαίθριος χώρος με αρκετό χώρο για ασφαλή κίνηση.

Αρκετά ήσυχος ώστε να ακούγεται ο/η συντονιστής/τρια και η μουσική.

Υλικά

Ηχεία + λίστα αναπαραγωγής (με κομμάτια ενεργητικά, παιγνιώδη, συναισθηματικά και στοχαστικά).

Προαιρετικά: φουλάρια/κασκόλ ή μαντήλια για τα μάτια, καρέκλες ή αντικείμενα για σκηνές αυτοσχεδιασμού.

Workshop Agenda (70-90 minutes)

Καλωσόρισμα & Παιχνίδι με τα Ονόματα (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο.

Ο καθένας λέει το όνομά του και συνοδεύει το όνομα με μια κίνηση του σώματος. (Αν γνωρίζονται ήδη, μπορούν να παραλείψουν το μέρος με τα ονόματα.)

Η ομάδα επαναλαμβάνει μαζί.

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Πες δυνατά το όνομά σου και δείξε μας μια κίνηση που το συνοδεύει — μεγάλη, μικρή, αστεία, σοβαρή!»

«Ας επαναλάβουμε όλοι τα ονόματα και τις κινήσεις των άλλων!»

Όταν λέω... + Συναισθήματα με Χρώματα (15 λεπτά)

Κλασικό παιχνίδι προθέρμανσης. Ο/η συντονιστής/τρια δίνει εντολές ξεκινώντας με τη φράση «Όταν λέω...».

Αναφέρει χρώματα και οι συμμετέχοντες κινούνται, εκφράζοντας το συναίσθημα που αντιστοιχεί.

Παραδείγματα:

Κόκκινο = θυμός → κοφτές, γρήγορες, δυναμικές κινήσεις.

Μπλε = λύπη → αργές, βαριές, καμπουριασμένες κινήσεις.

Κίτρινο = χαρά → πηδήματα, κύματα, ανοιχτές κινήσεις.

Λεβάντα = ηρεμία → απαλές, ρέουσες, ανοιχτές κινήσεις.

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Όταν λέω κόκκινο — κουνηθείτε με θυμό σε όλο σας το σώμα!»

«Όταν λέω μπλε — αφήστε τη λύπη να σας βαραίνει.»

«Μεγάλες ή μικρές κινήσεις, υπερβολικές ή λεπτές — εσείς αποφασίζετε!»

Καθρέφτης & Αγάλματα Συναισθημάτων (15 λεπτά)

Άσκηση καθρέφτη: Σε ζευγάρια, ο/η Α κινείται αργά και ο/η Β τον/την καθρεφτίζει ακριβώς. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.

Άσκηση αγαλμάτων συναισθημάτων: Ο/η συντονιστής/τρια αναφέρει συναισθήματα ή καταστάσεις (μοναξιά, ενθουσιασμός, φόβος, έκπληξη). Ο/η Α παγώνει σε ένα «άγαλμα». Ο/η Β παρατηρεί, κάνει τον γύρο βλέποντας και τα άλλα αγάλματα, και επιστρέφει στο ζευγάρι του. Έπειτα αλλάζουν ρόλους: ο/η Β παγώνει, ο/η Α παρατηρεί και κάνει τον γύρο της «έκθεσης αγαλμάτων».

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Όταν καθρεφτίζεις, μην σκέφτεσαι — απλώς νιώσε την ενέργεια του/της συντρόφου σου.»

«Πώς μοιάζει ο φόβος στο σώμα σου; Πάγωσε! Τώρα μείνε ακίνητος/η.»

«Παρατήρησε πόσοι διαφορετικοί τρόποι υπάρχουν για να εκφράσεις το ίδιο συναίσθημα.»

Παιχνίδι Αυτοσχεδιασμού «Αίθουσα Αναμονής» (20 λεπτά)

Προαιρετικά: Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μουσική ή ηχητικά εφέ για τη δημιουργία κατάλληλης ατμόσφαιρας (π.χ. θόρυβος δρόμου, νοσοκομείο κ.λπ.).

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4–6 ατόμων.

Κάθε ομάδα αυτοσχεδιάζει μια σύντομη σκηνή που διαδραματίζεται σε μια αίθουσα αναμονής (νοσοκομείο, στάση λεωφορείου, σιδηροδρομικός σταθμός).

Μία ομάδα παίζει, ενώ οι υπόλοιπες παρατηρούν, και μετά αλλάζουν ρόλους.

Κάθε συμμετέχων παίρνει μια «παράξενη ψυχοσωματική κατάσταση» (π.χ. δεν μπορεί να σταματήσει να φτερνίζεται, χρειάζεται επείγοντως να πάει τουαλέτα, πανικοβάλλεται γιατί αργεί, είναι κρυφά ερωτευμένος, πλήττει υπερβολικά, έχει κοινωνικό άγχος).

Οφείλει να υποδυθεί τη σκηνή σύμφωνα με την ιδιορρυθμία που του ανατέθηκε.

Αφήστε τη σκηνή να εξελιχθεί για λίγα λεπτά και μετά σταματήστε τη· οι παρατηρητές πρέπει να μαντέψουν τις ιδιορρυθμίες των ηθοποιών.

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Όλοι περιμένετε... αλλά κάτι ασυνήθιστο σας συμβαίνει.»

«Υπερβάλλετε στις ιδιορρυθμίες σας — οι τολμηρές εκφράσεις ζωντανεύουν τη σκηνή!»

«Μην το σκεφτόσαστε πολύ — αφήστε τη στιγμή να σας εκπλήξει!»

Παιχνίδι Αυτοσχεδιασμού “Ναι, και...” (10 λεπτά)

Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες δημιουργούν μια σκηνή χρησιμοποιώντας μόνο τη φράση «Ναι, και...», χτίζοντας ο ένας πάνω στις ιδέες του άλλου.

Παράδειγμα:

Άτομο Α: «Ας ανοίξουμε έναν φούρνο στη Σελήνη.»

Άτομο Β: «Ναι, και θα πουλάμε κρουασάν χωρίς βαρύτητα!»

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Ο κανόνας είναι: δεν απορρίπτουμε καμία ιδέα. Πάντα αποδεχόμαστε και προσθέτουμε κάτι νέο.»

«Αφήστε τη σκηνή να γίνει όσο πιο αστεία, παράξενη ή δημιουργική θέλει!»

Επαφή & Ροή (10 λεπτά)

Βάλτε μουσική με έντονο ρυθμό.

Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες συνδέονται μέσω της αφής (στον ώμο, το χέρι, την πλάτη) και κινούνται μαζί. Ένα σημείο σωματικής επαφής πρέπει να διατηρείται συνεχώς. Μπορεί να μετακινείται οπουδήποτε και οποτεδήποτε, αλλά **δεν πρέπει να σπάσει**, καθώς στην επόμενη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες θα αποτελούν ένα ενιαίο «οργανισμό».

Προαιρετικά: ο ένας συμμετέχων κλείνει τα μάτια ενώ ο άλλος τον καθοδηγεί απαλά.

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Προσπαθήστε να κινηθείτε σαν να είστε ένα σώμα.»

«Εξερευνήστε: καθοδηγήστε, ακολουθήστε, αλλάξτε ρόλους ή κινηθείτε συγχρονισμένα.»

«Αν κλείσετε τα μάτια, εμπιστευθείτε την απαλή καθοδήγηση του/της συντρόφου σας.»

«Τώρα φανταστείτε ότι τα σώματά σας είναι πολύ κολλώδη.»

«Είστε μαγνήτες: η μία πλευρά έλκει δυνατά, η άλλη απωθεί.»

«Κινηθείτε σαν να μοιράζεστε έναν κοινό σκελετό — όταν ο ένας λυγίζει, ο άλλος ακολουθεί.»

«Ο ένας είναι βαρύς σαν πέτρα, ο άλλος ελαφρύς σαν αέρας — πώς κινείστε μαζί;»

«Φανταστείτε ότι είστε τα δύο μισά ενός μαγικού πλάσματος — εκτελείτε τον χορό του ζευγαρώματος για να εντυπωσιάσετε τα υπόλοιπα πλάσματα γύρω σας.»



ComAS-KA2-TC, Ουγγαρία, 2024

Αναστοχασμός & Κλείσιμο Κύκλου (5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.

Γίνεται μια σύντομη «σάρωση» του σώματος από τα πόδια έως το κεφάλι.

Στη συνέχεια, ο καθένας μοιράζεται μία λέξη ή μία φράση για την εμπειρία του.

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Παρατηρήστε πώς νιώθει τώρα το σώμα σας σε σχέση με την αρχή.»

«Μοιραστείτε μία λέξη που περιγράφει τη διάθεσή σας αυτή τη στιγμή.»

Διδακτικές Μέθοδοι

Μοντελοποίηση: ο/η συντονιστής/τρια επιδεικνύει πρώτος/η κάθε δραστηριότητα.

Παιγνιώδης τόνος: ενθαρρύνεται το χιούμορ και η υπερβολή.

Ασφαλές Περιβάλλον: υπενθυμίζεται ότι δεν υπάρχει «λάθος» τρόπος να παίζεις.

Ροή ενέργειας: ξεκίνημα με ελαφριές ασκήσεις, σταδιακή κορύφωση στον αυτοσχεδιασμό, ολοκλήρωση με επαφή και αναστοχασμό.

Υποστήριξη αναστοχασμού: καθοδήγηση των συμμετεχόντων να παρατηρήσουν τα συναισθήματα και τις σωματικές αισθήσεις τους.

Μαθησιακοί Στόχοι

Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης προς τους άλλους.

Εξάσκηση δεξιοτήτων αυτοσχεδιασμού.

Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο τα συναισθήματα εκφράζονται μέσα από το σώμα.

Ενίσχυση της δημιουργικότητας και της συνοχής της ομάδας.

Εμβάθυνση στην επίγνωση των ανασφαλειών και στην ικανότητα υπέρβασής τους με παιγνιώδη τρόπο.



ComAS-KA2-TC, Ισπανία,
2025

ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ

Θέμα

Αυτοσχεδιαστικό θέατρο, κοινότητα, δημιουργικότητα, ομαδικότητα

Σκοπός

Να μάθουν οι συμμετέχοντες να σέβονται και να «χτίζουν» πάνω στις ιδέες των άλλων, εφαρμόζοντας την αρχή «Ναι, και...».

Να ενισχυθεί η ομαδικότητα και οι κοινωνικοί δεσμοί.

Να ενθαρρυνθεί το παιχνίδι, η αυθορμησία και η δημιουργική έκφραση.

Να ενδυναμωθεί η αυτοπεποίθηση και η συλλογική ενέργεια μέσω του θεατρικού αυτοσχεδιασμού.

Ομάδα-στόχος

Ηλικιακή ομάδα: 16+

Αριθμός συμμετεχόντων: 5–20

Χώρος

Αρκετά μεγάλος ώστε οι συμμετέχοντες να κινούνται ελεύθερα.

Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος, αρκεί να είναι ήσυχος και ασφαλής για κίνηση.

Υλικά & Πόροι

Ηχεία και μουσική

(Προαιρετικά) Πίνακας ή χαρτοπίνακας (flipchart) για την καταγραφή των κανόνων των παιχνιδιών ώστε να είναι εύκολα προσβάσιμοι.

Πρόγραμμα Εργαστηρίου (90 λεπτά)

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή (10 λεπτά)

Ο/η συντονιστής/τρια εξηγεί:

«Στον αυτοσχεδιασμό εξασκούμαστε στην αρχή “Ναι, και...”. Αυτό σημαίνει ότι αποδεχόμαστε ό,τι μας δίνεται και προσθέτουμε κάτι καινούργιο. Δεν υπάρχουν λάθη — μόνο προσφορές για να χτίσουμε πάνω τους.»

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Σε αυτό το εργαστήριο δεν χρειάζεται να είστε αστείοι — απλώς πείτε ναι σε ό,τι προκύπτει.»

«Είμαστε εδώ για να παίξουμε μαζί, όχι για να αποδώσουμε τέλεια.»

Παγοθραυστικό: Όνομα & Κίνηση (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο.

Ο καθένας συστήνεται στο τρίτο πρόσωπο και κάνει μια κίνηση που δείχνει πώς αισθάνεται σήμερα.

Η ομάδα επαναλαμβάνει μαζί: «Γεια σου [Όνομα]!» και μιμείται την κίνηση.

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Υπερβάλλετε στην κίνησή σας, ώστε η ομάδα να μπορεί να τη μιμηθεί εύκολα.»

«Θυμηθείτε: από την αρχή, στόχος μας είναι να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον.»

Κύριες Δραστηριότητες Αυτοσχεδιασμού (45 λεπτά)

α) “Ναι, και...” σε Κύκλο (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια ή τριάδες αντικριστά.

Ο πρώτος μιμείται μια ενέργεια (π.χ. «κάνει καθίσματα»).

Ο δεύτερος ρωτά: «Τι κάνεις;»

Ο πρώτος απαντά με μια **εντελώς διαφορετική** ενέργεια: «Βουρτσίζω τα δόντια μου.»

Τότε ο δεύτερος ξεκινά να μιμείται το βούρτσισμα των δοντιών.

Ο τρίτος (ή ο επόμενος στη σειρά) ρωτά: «Τι κάνεις;»

Ο δεύτερος, ενώ συνεχίζει να βουρτσίζει τα δόντια του, απαντά: «Κολυμπάω!»

Και ο τρίτος ξεκινά να «κολυμπά».

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Εσύ ορίζεις τη δράση του επόμενου ατόμου — θυμήσου, πρόκειται για αυτοσχεδιασμό και διασκέδαση!»

«Η χαρά βρίσκεται στην έκπληξη!»

«Δεν υπάρχουν λάθος κινήσεις.»

β) Χτίζοντας το Παιχνίδι (10–15 λεπτά)

Ομάδες των 4 ατόμων.

Σενάριο: μια κλειδωμένη πόρτα.

Ξεκινήστε απλά (π.χ. προσπαθώντας να βάλετε το κλειδί στην κλειδαριά) και εξελίξτε το σε όλο και πιο παράλογες λύσεις (σπρώχνουν, κάνουν κριό, τη φυσάνε να ανοίξει κ.ά.).

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Κάντε το όλο και πιο μεγάλο — η υπερβολή είναι το εργαλείο σας!»

«Παρατηρήστε τον ρυθμό των άλλων — μην προχωράτε πολύ μπροστά.»

γ) Παιχνίδι Αυτοσχεδιασμού με Μάντεμα (10–15 λεπτά)

Ομάδες των 4–5 ατόμων παίρνουν ένα σενάριο από τον/την συντονιστή/τρια

(π.χ. μαγειρεύουν ένα τεράστιο γεύμα, επισκευάζουν ένα διαστημόπλοιο, ετοιμάζονται για γάμο).

Κάθε ομάδα παίζει **χωρίς πρόβα** και **χωρίς λόγια**, ενώ οι υπόλοιποι παρατηρούν και προσπαθούν να μαντέψουν το θέμα.

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Χρησιμοποιήστε ολόκληρο το σώμα σας για να επικοινωνήσετε.»

«Μην εξηγείτε — δείξτε!»

«Ακόμη κι αν φαίνεται γελοίο, αφεθείτε ολοκληρωτικά!»

δ) Χειροκρότημα της Ουράς (Backline Clap) (5–10 λεπτά)

Δύο συμμετέχοντες ξεκινούν μια μικρή σκηνή (π.χ. αγώνας σκακιού, κοινό γεύμα, πανηγυρισμοί σε αγώνα ποδοσφαίρου, τρέξιμο σε μαραθώνιο).

Οποιοσδήποτε από την «ουρά» (backline) μπορεί να **χτυπήσει παλαμάκι**, να σταματήσει τη σκηνή, να αντικαταστήσει έναν από τους ηθοποιούς και να συνεχίσει **με νέα ιστορία**, αλλά κρατώντας την ίδια στάση σώματος.

Οδηγίες συντονιστή/τριας:

«Πάγωσε τη σκηνή με το χειροκρότημά σου — και μετά αιφνιδίασε μας με κάτι καινούργιο!»

«Μην σκέφτεσαι πολύ — η πρώτη “τρελή” ιδέα είναι συχνά η καλύτερη!»

Κύκλος Αναστοχασμού (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο. Ο καθένας μοιράζεται ένα συναίσθημα ή μια σκέψη σχετικά με την εμπειρία του εργαστηρίου.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

«Πώς ήταν να εμπιστευέσαι τις ιδέες των άλλων;»

«Ποια δραστηριότητα σου φάνηκε πιο διασκεδαστική; Ποια πιο δύσκολη;»

Κατευθυντήριες Οδηγίες για τον/την Συντονιστή/τρια

Δημιούργησε αίσθηση ασφάλειας: Υπενθύμισε στους συμμετέχοντες ότι ο αυτοσχεδιασμός αφορά το παιχνίδι, όχι την τελειότητα. Το γέλιο είναι **με** τους άλλους, όχι **σε βάρος** τους.

Δώσε το παράδειγμα με ενέργεια: Επίδειξε ο ίδιος/η ίδια τις πιο αστείες ή υπερβολικές κινήσεις· η δική σου αφοσίωση βοηθά τους άλλους να χαλαρώσουν.

Ρύθμισε ευέλικτα τον ρυθμό: Παράτεινε ή συντόμευσε τις δραστηριότητες ανάλογα με την ενέργεια και τη διάθεση της ομάδας.

Ενθάρρυνε τη συμμετοχή: Προσκάλεσε με ήπιο και υποστηρικτικό τρόπο τα πιο ήσυχα μέλη να συμμετάσχουν, χωρίς ποτέ να πιέζεις κανέναν.

Γιόρτασε τα λάθη: Τόνισε ότι τα λάθη είναι **δώρα** στον αυτοσχεδιασμό· αποτελούν αφορμές για γέλιο και μάθηση.

Αναστοχάσου συνειδητά: Συνδέσε την εμπειρία με έννοιες όπως η ομαδικότητα, ο σεβασμός και η επικοινωνία.

Το ταξίδι της αυθεντικότητας

Θέμα

Εξερεύνηση της αυθεντικότητας μέσα από την κίνηση, τη φωνή και τη σωματοποιημένη παρουσία.

Σκοπός

Να καθοδηγηθούν οι συμμετέχοντες σε μια βιωματική διαδρομή προς την αυθεντικότητα, μέσα από τη σύνδεση σώματος, συναισθήματος και φωνής.

Να εξασκηθούν στην αυθόρμητη, διαισθητική έκφραση και στη «μαρτυρία» (witnessing) των άλλων μέσα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον.

Ομάδα-στόχος

Νέοι (16+) και ενήλικες.

Κατάλληλο για αρχάριους — δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία σε σωματικές ή θεατρικές πρακτικές.

Μέγεθος ομάδας: 8–24 συμμετέχοντες.

Χώρος & Διάταξη

Εσωτερικό στούντιο, αίθουσα ή σκιερός υπαίθριος χώρος.

Αρκετός χώρος για κίνηση και για κύκλους μοίρασματος.

Υλικά & Πόροι

Στρώματα γιόγκα ή κουβέρτες.

Μαντήλια/κάλυπτρα ματιών (προαιρετικά, για τη φωνητική εξερεύνηση).

Ηχητικό σύστημα για μουσική ή ατμοσφαιρικούς ήχους.

Εισαγωγή & Πλαίσιο (15 λεπτά)

Ζεστό καλωσόρισμα, γνωριμία με ονόματα και σύντομο “check-in” με μία λέξη.

Οδηγία συντονιστή/τριας:

«Σκεφτείτε μια δραστηριότητα ή μια στιγμή όπου νιώσατε αυθεντικοί, πραγματικά ευθυγραμμισμένοι με τον εαυτό σας. Πείτε το όνομά σας και μοιραστείτε αυτή τη στιγμή ή τη δραστηριότητα.»

Θέσπιση συμφωνιών:

Σεβασμός, εμπιστευτικότητα, απουσία κριτικής, δυνατότητα επιλογής συμμετοχής ή αποχώρησης ανά πάσα στιγμή.

Οδηγία:

«Σε αυτόν τον χώρο, είστε ελεύθεροι να εξερευνήσετε με τον δικό σας ρυθμό — τίποτα δεν είναι υποχρεωτικό.»

Εισαγωγή στη θεματική:

Η αυθεντικότητα ως **ενσώματη εμπειρία**, κάτι που **αισθανόμαστε** στο σώμα, στη φωνή και στις πεποιθήσεις μας.

Οδηγία συντονιστή/τριας:

«Η αυθεντικότητα δεν είναι μια παράσταση, αλλά μια βιωμένη σύνδεση με τον εαυτό.

Το να είσαι αυθεντικός σημαίνει να είσαι σε συμφωνία με τις αξίες και τις πράξεις σου.

Δεν αφορά το να πείσεις τους άλλους ότι είσαι αυθεντικός, αλλά το να πείσεις τον εαυτό σου ότι δεν παίζεις ρόλο.

Ακόμη και οι πιο απλές πράξεις και αξίες μπορούν να εκπέμπουν αυθεντικότητα, αν το άτομο είναι πραγματικά ευθυγραμμισμένο με αυτές.»

Φανταστική Πρόσβαση – Καθοδηγούμενος Διαλογισμός (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται ή ξαπλώνουν άνετα.

Ο/η συντονιστής/τρια καθοδηγεί μια σύντομη **σάρωση σώματος (body scan)** και ασκήσεις **αναπνοής γείωσης**.

Στη συνέχεια, τους καθοδηγεί να ανακαλέσουν μια στιγμή όπου ένιωσαν **πραγματικά αυθεντικοί** — πλήρως συνδεδεμένοι με τον εαυτό τους, παρόντες και αληθινοί.

3. Intuitive Movement (15-25 minutes)

- Begin moving from the body area identified (in the previous activity).
- ambient and instrumental music to support energy flow and inspire. exploration

Facilitator prompts:

- “Start from the place in your body where authenticity lives.”
- “Let the movement grow — maybe big, maybe tiny.” “Pay attention to your body sensations, how does it feel to move?”
- “What if your movement had a rhythm? A breath? A shape?”
- “No right or wrong — just exploration, expression and curiosity.”
- “Don’t think about your actions, it is not about dancing, it’s not about looking nice, it’s about letting your body take the lead of your motion instead of your mind. It’s about giving yourself permission to move freely.”
- “Explore tempo changes, fast and slow, levels, up and down, dynamic and scattered motions etc.”

Transition: invite participants to pause, close eyes, feel how it was.

4. Witnessed Movement in Pairs (25 λεπτά)

Σε ζευγάρια, ο ένας κινείται ενώ ο άλλος παρατηρεί σιωπηλά (3–5 λεπτά ο καθένας).

Μερικά λεπτά χωρίς μουσική και μερικά με ορχηστρική μουσική.

Έπειτα αλλάζουν ρόλους.

Αφού κινηθούν και οι δύο, οι σύντροφοι μοιράζονται σύντομα τις εμπειρίες τους.

Καθοδηγητικές φράσεις για μοίρασμα:

•Κινούμενος/η: «Παρατήρησα...» / «Ένωσα...»

•Μάρτυρας: «Είδα...» / «Αισθάνθηκα...»

Πλαίσιο από τον/την συντονιστή/τρια:

«Το να είσαι μάρτυρας δεν σημαίνει να κρίνεις — σημαίνει να είσαι παρών σε αυτό που υπάρχει.»

«Καμία αλληλεπίδραση, απλώς παρατήρηση.»

«Ο ρόλος σου είναι να βλέπεις χωρίς να ερμηνεύεις, να κρατάς χώρο για τον σύντροφό σου.»

5. Επαφή με την Αυθεντικότητα μέσω της Φωνής (15 λεπτά)

Συγκέντρωση σε κύκλο. Οι συμμετέχοντες κάθονται, στέκονται ή ξαπλώνουν άνετα.

Ξεκινούν με ήχους όπως **βουητό, αναστεναγμούς και απλούς φωνηεντικούς ήχους.**

(Προαιρετικά: μαντήλια στα μάτια.)

Σταδιακά επεκτείνονται σε **ελεύθερη φωνητική έκφραση.**

Καθοδηγητικές φράσεις:

•«Άφησε τον ήχο να ταξιδέψει πάνω στην αναπνοή σου — δεν χρειάζονται λέξεις.»

•«Άσε τον ήχο να αναδυθεί από την κοιλιά, το στήθος ή τα πόδια σου.»

•«Πώς ακούγεται η αυθεντική σου φωνή σήμερα;»

•«Μπορεί να είναι οποιαδήποτε φωνή μπορείς να παράγεις — δεν υπάρχει “καλή” ή “κακή”.»

•«Άφησε τον εαυτό σου να παίξει, να ακολουθήσει τη διαίσθησή του, να απαντήσει στους άλλους.»

•«Δοκιμάστε να κρατήσετε έναν ήχο μαζί — νιώστε τη συντονία μέσα στον χώρο.»

6. Ονομάζοντας την Αυθεντικότητα (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες συλλογίζονται σιωπηλά.

Προσκαλούνται να βρουν **μία λέξη, φράση, ήχο ή κίνηση** που να εκφράζει την αυθεντικότητά τους.

Προαιρετικά: να τη γράψουν στα ημερολόγιά τους.

Όσοι επιθυμούν, τη μοιράζονται με την ομάδα.

Καθοδηγητικές φράσεις:

•«Ποιο σύμβολο ή ήχος εκφράζει αυτό που ανακαλύψατε σήμερα;»

•«Μπορεί να είναι μια λέξη, ένας ψίθυρος, μια κίνηση ή ένα απλό νεύμα.»

•«Μοιραστείτε μόνο αν το επιθυμείτε — η αυθεντικότητά σας ανήκει σε εσάς.»

7. Ομαδική Αναστοχαστική Συζήτηση & Ενσωμάτωση (20 λεπτά)

Κλείσιμο σε κύκλο — όλοι μαζί ή σε μικρότερες ομάδες.

Πρόσκληση για αναστοχασμό και σύνδεση με την εμπειρία.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

•«Τι παρατηρήσατε στο σώμα και στη φωνή σας σήμερα;»

•«Τι σας εξέπληξε;»

•«Πώς ήταν να σας παρατηρούν — ή να παρατηρείτε;»

•«Πώς μπορείτε να μεταφέρετε αυτήν την αίσθηση αυθεντικότητας στην καθημερινή ζωή;»

Κατευθυντήριες Οδηγίες για τον/την Συντονιστή/τρια

•Κανονικοποίησε τη σιωπή, την ακινησία ή τη συναισθηματική εκφόρτιση.

•Δείξε Παρουσία: στάσου ή κάθισε ήρεμα, αναπνέοντας μαζί με τους συμμετέχοντες.

•Δώσε Παράδειγμα: συμμετείχε όπου είναι δυνατόν, ειδικά για να ενθαρρύνεις τους πιο διστακτικούς.

•Τόνισε ότι όλες οι ασκήσεις είναι προσκλήσεις, όχι υποχρεώσεις.

Μαθησιακοί Στόχοι

•Να βιώσουν την αυθεντικότητα μέσα από σωματικές και βιωματικές πρακτικές.

•Να εξερευνήσουν την αυτοέκφραση μέσω κίνησης και φωνής.

•Να εξασκηθούν στο να παρατηρούν και να παρατηρούνται χωρίς κριτική.

Θέμα

Εμπιστοσύνη · Όρια · Συναίνεση · Σύνδεση

Σκοπός

Να ενισχυθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων μέσα από την εξερεύνηση των προσωπικών αναγκών και ορίων, καθώς και μέσα από την εξάσκηση σε ασφαλείς, ενσώματους τρόπους έκφρασης και σεβασμού αυτών των ορίων.

Ομάδα-στόχος

Άτομα ηλικίας 16 ετών και άνω.

Ιδανικά 20–30 συμμετέχοντες που έχουν ήδη κάποια συνοχή ως ομάδα (π.χ. από προηγούμενα εργαστήρια ή δραστηριότητες ομαδικής ανάπτυξης).

Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία, αλλά είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να είναι ανοιχτοί στη βιωματική, σωματοκεντρική διερεύνηση.

Χώρος & Διάταξη

Μεγάλη εσωτερική αίθουσα ή ήσυχος εξωτερικός χώρος.

Στρώματα ή μαξιλάρια για κάθισμα και διατάξεις.

Υλικά

Ηχεία και λίστα μουσικής (ορχηστρική, ρυθμική και χαλαρωτική).

Χαρτιά (A4 ή A3) και υλικά ζωγραφικής (πινακάκια, μολύβια, μαρκαδόροι, κηρομπογιές).

Περιγραφή Σεμιναρίου (90 λεπτά)

1. Άφιξη & Ήπιο Ζέσταμα (10 λεπτά)

Καλωσόρισε τους συμμετέχοντες και σύστησε τους εμψυχωτές.

Παρουσίασε το θέμα: η εμπιστοσύνη ξεκινά από τη γνώση και τον σεβασμό των προσωπικών ορίων.

Πρόσκαλε τους συμμετέχοντες σε απλές διατάξεις, ελεύθερη κίνηση και βαθιές αναπνοές.

Καθοδηγητικές φράσεις:

• «Καθώς τεντώνεστε, προσέξτε τι νιώθετε ανοιχτό και τι σφιγμένο.»

• «Κινήσου με τον ρυθμό σου — δεν υπάρχει σωστό ή λάθος.»

2. Παιχνίδι “Πλυντήριο” (15 λεπτά)

Η ομάδα στέκεται σε δύο παράλληλες σειρές σχηματίζοντας ένα “τούνελ”.

Ένας-ένας οι συμμετέχοντες περνούν ανάμεσα, ενώ οι υπόλοιποι τους “πλένουν” με ήχους, κινήσεις ή ελαφρά αγγίγματα.

Γύρος 1: με ανοιχτά μάτια — **Γύρος 2:** με κλειστά μάτια.

Καθοδηγητικές φράσεις:

• «Πειραματιστείτε με παλαμάκια, ψιθύρους, αστείους ήχους, ή απαλές κινήσεις των χεριών.»

• «Αν περπατάς — παρατήρησε πώς είναι να δέχεσαι. Μείνε περίεργος/η.»

• «Αν κάτι σου φαίνεται υπερβολικό, κάνε πίσω ή πες όχι — το όριό σου είναι καλοδεχούμενο.»

3. Μετάβαση – Τίναγμα & Επαναφορά (3 λεπτά)

Προσκάλεσε όλους να αποβάλουν την ένταση με τίναγμα του σώματος, ελεύθερη κίνηση με μουσική και βαθιές αναπνοές.

Καθοδηγητική φράση:

• «Πάρε μια στιγμή να επιστρέψεις πλήρως στο σώμα σου — τίναξε, τεντώσου ή απλώς ανάπνευσε.»

4. Όρια: Σεβασμός & Φροντίδα (20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες εργάζονται ανά δύο, καθισμένοι άνετα στο πάτωμα.

Ρόλοι: Εξερευνητής (προσφέρει άγγιγμα) και Δεκτικός (ορίζει όρια).

Οδηγίες:

• Ο Εξερευνητής αγγίζει απαλά μόνο σε προκαθορισμένες ασφαλείς περιοχές (π.χ. χέρια, ώμοι, πλάτη).

• Οι κινήσεις να είναι αργές, προβλέψιμες και γεμάτες σεβασμό — χωρίς ξαφνικές εκπλήξεις.

• Ο Δεκτικός κρατά τα μάτια κλειστά (αν αισθάνεται άνετα) και παρατηρεί τις αισθήσεις.

• Όταν ο Εξερευνητής πλησιάσει ή ξεπεράσει ένα όριο, ο Δεκτικός δίνει σαφές σήμα:

ανοίγει τα μάτια, απομακρύνεται ελαφρά ή λέει «στοπ».

• Ο Εξερευνητής σέβεται αμέσως το σήμα, προσαρμόζεται και συνεχίζει αλλού.

Μετά από 5 λεπτά, αλλάζουν ρόλους.

Καθοδήγηση εμψυχωτή:

• «Να ελέγχεις πάντα: το ναι σου σημαίνει ναι, το όχι σου σημαίνει όχι.»

• «Εξερευνητές: σταματήστε αμέσως αν ο σύντροφός σας δώσει σήμα όχι.»

• «Δεκτικοί: το όχι σας είναι δώρο — εξασκηθείτε στο να το δίνετε πλήρως.»

Προαιρετικά: κλείστε με μια αγκαλιά ή μια χειρονομία ευγνωμοσύνης, μόνο αν και οι δύο αισθάνονται άνετα.

Όρια στον Δημόσιο Χώρο (5 λεπτά)

Η ομάδα κινείται μέσα στον χώρο, τινάζοντας και μετακινώντας μέρη του σώματος.

Με παιχνιδιάρικη μουσική, πειραματίζονται με την επαφή (χειρονομίες, ακουμπήματα, παιχνιδιάρικα σπρωξίματα, χορό).

Κανόνες: Πες «Όχι» αν κάτι δεν το θέλεις, «Ναι» αν το επιθυμείς.

Καθοδήγηση:

«Άφησε το σώμα σου να παίξει με την εγγύτητα και την απόσταση.»

«Τρέξε προς μια αγκαλιά, άλλαξε γνώμη και πες “ΟΧΙ” πριν συμβεί· πρόσφερε μια αγκαλιά σε κάποιον και περίμενε το “ΝΑΙ”... Πρότεινε ένα high five, ένα παιχνίδι πέτρα-ψαλίδι-χαρτί κ.ά., και περίμενε την ανταπόκριση.»

«Εξασκήσου στο να λες “όχι” καθαρά — και “ναι” με χαρά.»

6. Γίνε το Ποτάμι – Συλλογική Ροή (5 λεπτά)

Ξεκίνα με ατομική κίνηση, έπειτα σχημάτισε ζευγάρια και καθρεφτίστε απαλά ο ένας τον άλλον.

Τα ζευγάρια ενώνονται σταδιακά σε ομάδα, ρέοντας μαζί σαν νερό.

Συνοδεύεται από απαλή, ορχηστρική μουσική.

Καθοδήγηση:

«Φαντάσου πως είσαι νερό, που ρέει γύρω από εμπόδια, ενώνεται με τους άλλους.»

«Κάποιες στιγμές οδηγείς, κάποιες άλλες σε παρασύρει η ροή.»

«Μαζί, είμαστε ένα ποτάμι.»

7. Εικαστική Αντανάκλαση (20 λεπτά)

Σιωπηλή παύση για 5 λεπτά. Τέντωμα, ξεκούραση ή αναπνοή.

Οι συμμετέχοντες ζωγραφίζουν τα συναισθήματά τους από τη συνεδρία. Χωρίς κανόνες — χρώματα, σχήματα, σύμβολα.

Μοιράζονται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

Καθοδήγηση:

«Ποια χρώματα και σύμβολα εκφράζουν πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή;»

«Ποια σύμβολα εμφανίστηκαν για σένα κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου;»

«Το σχέδιό σου είναι μόνο για σένα — δεν χρειάζεται να το εξηγήσεις εκτός αν το θέλεις.»

8. Κύκλος Κλεισίματος (7 λεπτά)

Όλοι κάθονται σε κύκλο.

Γρήγορος γύρος μοιράσματος: μια λέξη ή μια χειρονομία για το πώς φεύγουν από το εργαστήριο.

Καθοδήγηση:

«Τι παίρνεις μαζί σου από αυτό το εργαστήριο;»

Οδηγίες Διευκόλυνσης

- Κανονικοποίησε τη σιωπή και τις παύσεις· η εμπιστοσύνη χτίζεται αργά.
- Μείνε γειωμένος και δώσε παράδειγμα παρουσίας· η ηρεμία σου θέτει τον τόνο.
- Η συναίνεση υπογραμμίζεται σε κάθε βήμα — οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετέχουν ή να αποσυρθούν ανά πάσα στιγμή. Υπενθύμιζε ότι το «όχι» έχει την ίδια αξία με το «ναι».
- Προσαρμόζεις τις ασκήσεις με επαφή σε εκδοχές «μόνο με χειρονομία» αν η φυσική επαφή δεν είναι κατάλληλη.



Ενσυνείδητη Κίνηση, Εκπαιδευτικό
Σεμινάριο, 2025



ComAS-KA2-TC, Ουγγαρία,
2024

EXPAND YOUR VOICE

Θέμα

Φωνή · Επίγνωση Σώματος · Μουσικός Αυτοσχεδιασμό

Σκοπός

- Να συνδεθούν οι συμμετέχοντες με την εσωτερική τους φωνή μέσα από ασκήσεις επίγνωσης του σώματος.
- Να αναπτυχθεί η δυναμική της ομάδας και ο μουσικός αυτοσχεδιασμός μέσω φωνής και ρυθμού.
- Να ενισχυθεί η ικανότητα ακρόασης, παρουσίας και συλλογικής δημιουργικότητας

Ομάδα-Στόχος

Νέοι και ενήλικες (15–20 συμμετέχοντες)

Απαιτείται βασική μουσική γνώση (τραγούδι, ρυθμός ή κάποιο όργανο).

Χώρος

Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος με αρκετό χώρο για κίνηση και κύκλο ομάδας

Υλικά & Πόροι

Προαιρετικά: Κρουστό όργανο (π.χ. τουμπερλέκι, κουβάς) ή ηχογραφημένη ρυθμική μουσική.

Περιγραφή σεμιναρίου (90 λεπτά)

1. Εισαγωγή & Διαλογισμός με τη Φωνή (15 λεπτά)

Καλωσόρισμα & Πλαίσιο:

«Σήμερα θα εξερευνήσουμε τη σύνδεση ανάμεσα στο σώμα και τη φωνή μας. Θα ανακαλύψουμε νέους ήχους, θα δημιουργήσουμε αρμονίες μαζί και θα ολοκληρώσουμε με ένα ομαδικό “τζαμάρισμα”. Δεν πρόκειται για το να τραγουδήσουμε τέλεια — αλλά για το να ακούσουμε, να εκφραστούμε και να συνδεθούμε.»

Διαλογισμός με τη Φωνή (5 λεπτά):

Προσκάλεσε τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια.

Καθοδήγηση:

«Παρατήρησε την αναπνοή σου καθώς μπαίνει και βγαίνει. Νιώσε τον αέρα να δονείται μέσα στο στήθος σου. Άκου τους ήχους γύρω σου — μακρινούς, κοντινούς, εσωτερικούς. Επίτρεψε στον εαυτό σου να “φτάσει” εδώ.»

Σάρωση του σώματος με ήχο (10 λεπτά):

Οδήγησε την προσοχή μέσα από το σώμα:

«Φέρε την επίγνωσή σου στα πόδια σου. Αν έρθει κάποιος ήχος, άφησέ τον να βγει — μπορεί να είναι ένα μурμουρητό, ένας αναστεναγμός. Τώρα στα πόδια, στους γοφούς, στο στήθος... άφησε κάθε μέρος του σώματος να έχει τον δικό του ήχο.»

Ενθάρρυνε ήπιο πειραματισμό.

2. Ζέσταμα: Σύνδεση Σώματος–Φωνής (15 λεπτά)

Ελεύθερη κίνηση με ήχο (7 λεπτά):

Καθοδήγηση:

«Περπάτα μέσα στον χώρο. Κινήσου με οποιονδήποτε τρόπο σου φαίνεται φυσικός. Άσε το σώμα σου να δημιουργήσει έναν ήχο — μπορεί να είναι μακρύς ή σύντομος, ψηλός ή χαμηλός, δυνατός ή ήσυχος. Παρατήρησε πώς το σώμα και η φωνή αλληλεπιδρούν.»

Παράδειγμα: κάμψη γονάτων → χαμηλό βουητό· τέντωμα χεριών προς τα πάνω → ψηλότερος ήχος.

Άσκηση φωνηέντων & τόνων (8 λεπτά):

Ξεκίνα με το **Οουουουου** (βαθύ, γειωμένο), μετά προχώρησε στο **Οοοοοο – Ααααα – Εεεεε – Ιιιιιι**.

Καθοδήγηση:

«Πού δονείται κάθε φωνήεν; Το Ου στην κοιλιά σου; Το Α στο στήθος σου; Το Ι στο κεφάλι σου; Εξερεύνησέ το.» Γείρε το κεφάλι σου με το Ι.»

3. Δυναμική Ομάδας: Ήχοι και Κινήσεις (10 λεπτά)

Ηχητικές εισαγωγές (5 λεπτά):

Σε μεγάλο κύκλο, κάθε συμμετέχων κάνει έναν ήχο που εκφράζει πώς νιώθει εκείνη τη στιγμή, προσθέτοντας μια μικρή χειρονομία.

Παράδειγμα: ένας αναστεναγμός με χαμηλωμένους ώμους ή ένα κοφτό «Χα!» με σφιγμένη γροθιά.

Ηχώ στο κέντρο (5 λεπτά):

Ένα άτομο μπαίνει στο κέντρο και επαναλαμβάνει τον ήχο/την κίνηση του για λίγο περισσότερο.

Η ομάδα αντικατοπτρίζει ή συντονίζεται απαλά μαζί του (όχι μιμούμενη ακριβώς, αλλά ανταποκρινόμενη).

Στη συνέχεια, το επόμενο άτομο παίρνει τη θέση στο κέντρο, και ο κύκλος συνεχίζεται.

Καθοδήγηση:

«Παρατήρησε την ενέργεια του ήχου αυτού του ατόμου. Πώς μπορεί το σώμα και η φωνή σου να το αντηχήσουν ή να το στηρίξουν;»

4. Χόρεψε τη Φωνή σου (10 λεπτά)

Καθοδηγούμενη ακολουθία με μουσική:

Πόδια (3 λεπτά):

«Νιώσε τα πόδια σου να πατούν, να γλιστρούν, να περπατούν στις μύτες. Άφησέ τα να κάνουν ήχο — πατήματα, χτυπήματα ή χαμηλά βουητά.»

Γοφοί (3 λεπτά):

«Κούνησε τώρα τους γοφούς σου — κάνε κύκλους, τίναξέ τους, παίξε μαζί τους. Πρόσθεσε τη φωνή σου. Ίσως μικρές εκρήξεις ήχου, ίσως ρυθμικός παιχνιδιάρικος ήχος.»

Ολόκληρο σώμα (4 λεπτά):

«Τώρα άφησε ολόκληρο το σώμα σου να συμμετάσχει. Πειραματίσου με δυνατούς, απαλούς, ψηλούς, χαμηλούς ήχους. Άφησε τη “άγρια φωνή” του σώματός σου να βγει.»

Ο/η συντονιστής/τρια δείχνει μερικές αστείες κινήσεις για να ενθαρρύνει το παιχνίδι.

5. Δυναμικές Αρμονίας και Φωνής (10 λεπτά)

Ομαδικός κύκλος (5 λεπτά):

Ο/η συντονιστής/τρια τραγουδά ένα φωνήεν (π.χ. «Οοοοο»), και η ομάδα επαναλαμβάνει.

Παράδειγμα: «Ας δοκιμάσουμε το Ο... τώρα πιο απαλά... τώρα πιο δυνατά... τώρα να σβήσουμε μαζί.»

Μικρές ομάδες (5 λεπτά):

Χώρισε την ομάδα σε τρεις υποομάδες. Δώσε διαφορετικούς τόνους (π.χ. Ντο, Μι, Σολ).

Αν δεν υπάρχει μουσική γνώση, απλώς αφήστε τους να βρουν μαζί μια αρμονία που ταιριάζει στη βασική νότα και μια δεύτερη που ταιριάζει ως τρίτη.

Καθοδήγηση:

«Ομάδα 1, κρατήστε αυτή τη χαμηλή νότα [δείχνει Ντο]. Ομάδα 2, πάρτε αυτή τη λίγο πιο ψηλή [δείχνει Μι]. Ομάδα 3, αυτή εδώ [δείχνει Σολ]. Μαζί σχηματίζετε μια συγχορδία.»

Παράδειγμα: Κρατήστε τη συγχορδία για 5–10 δευτερόλεπτα, έπειτα αλλάξτε φωνήεν.

6. Ενοποίηση Αρμονίας, Ρυθμού και Μελωδίας (10 λεπτά)

Διατήρησε τις ίδιες ομάδες.

Ομάδα 1: σταθερός ρυθμός — π.χ. παλαμάκια ή σύνθημα «Χα – Χα – Χα – Χα».

Ομάδα 2: ρυθμική βάση με δύο τόνους — π.χ. «Ο – Ο – Α – Α».

Ομάδα 3: μελωδική γραμμή — π.χ. «Αααα – Αααα – Αααα – Οοοο».

Καθοδήγηση:

«Κάθε ομάδα έχει έναν ρόλο — ρυθμός, αρμονία, μελωδία. Μαζί είστε ένα ζωντανό σύνολο. Ακούστε προσεκτικά και ισορροπήστε το μέρος σας με των άλλων.»

Πειραματιστείτε με ρυθμό και ένταση: αργά, γρήγορα, δυνατά, απαλά.

7. Ελεύθερη Συνεδρία Αυτοσχεδιασμού (10 λεπτά)

Διατηρήστε τη δομή των ομάδων από το Βήμα 6.

Καθοδήγηση:

«Τώρα η δομή είναι ελεύθερη. Βγες μπροστά αν θέλεις να αυτοσχεδιάσεις με έναν ήχο σόλο. Συμμετέχετε με παλαμάκια, βουητά ή ρυθμούς. Προσθέστε τη δημιουργικότητά σας.»

Ενθαρρύνεται το παιχνιδιάρικο ρίσκο και ο αυθορμητισμός.

Επιλογή: προσκάλεσε θεατές ή επισκέπτες να συμμετάσχουν στιγμιαία στον κύκλο.

8. Αναστοχασμός & Κλείσιμο Κύκλου (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται σε κύκλο.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

Τι παρατηρήσατε όταν συνδέσατε το σώμα με τη φωνή σας;

Πώς νιώσατε δημιουργώντας αρμονίες μαζί με τους άλλους;

Τι σας εξέπληξε κατά τη διάρκεια της αυτοσχεδίασης;

Τελετουργία κλεισίματος:

«Σκεφτείτε μία λέξη που εκφράζει πώς αισθάνεστε μετά τη σημερινή εμπειρία με τη φωνή σας. Ένας—ένας, πείτε τη δυνατά.»

Κλείστε ευχαριστώντας θερμά τους συμμετέχοντες.

Οδηγίες για τον/την Συντονιστή/τρια

Ξεκινήστε με σαφείς οδηγίες για τη σύνδεση σώματος—φωνής, τονίζοντας ότι τα “λάθη” είναι μέρος της διαδικασίας.

Χρησιμοποιήστε τη δική σας φωνή για να δώσετε παράδειγμα, δείχνοντας το εύρος των ήχων και ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να πειραματιστούν.

Κρατήστε τις ασκήσεις προθέρμανσης παιχνιδιάρικες: υπερβάλλετε σε φωνήεντα, τόνους και κινήσεις σώματος—φωνής ώστε να αισθανθούν άνετα να εκφραστούν δυνατά.

Υπενθυμίστε τη σημασία του να ακούν ο ένας τον άλλον.

Μαθησιακοί Στόχοι

Σύνδεση με την εσωτερική φωνή μέσα από επίγνωση και κίνηση.

Εξερεύνηση της ομαδικής ακρόασης και της συνεργασίας μέσω φωνητικής αρμονίας.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοσχεδιασμού με χρήση φωνής, ρυθμού και μελωδίας. Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης στη φωνητική και σωματική έκφραση.



ComAS—KA2 Εκπαιδευτικό
Σεμινάριο, Τερκεμέζο (Ουγγαρία),
2024

Θεματική:

Δημιουργία · Αυτοσχεδιασμός · Μουσική

Στόχος:

Η διερεύνηση της δημιουργικότητας και της ομαδικότητας μέσα από δραστηριότητες ήχου και μουσικής, με σκοπό την καλλιέργεια ενός συνεργατικού και εκφραστικού περιβάλλοντος.

Ομάδα-Στόχος:

Ηλικία: 16+

Μέγεθος ομάδας: 10–30 συμμετέχοντες

Χώρος:

Ένας αρκετά ευρύχωρος χώρος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να καθίσουν ή να σταθούν σε κύκλο.

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο.

Δεδομένου ότι η ένταση του ήχου μπορεί να αυξηθεί, χρειάζεται να ληφθεί υπόψη η ακουστική αντοχή του χώρου.

Υλικά & Πόροι:

Ταινία, σπάγκος και άλλα απλά υλικά εργαστηρίου.

Περιγραφή σεμιναρίου (90 λεπτά)

Υποδοχή (5 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο.

Παρουσιάστε σύντομα το εργαστήριο:

«Καλωσορίσατε! Σε αυτή τη συνάντηση θα εξερευνήσουμε τον ρυθμό, τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία, φτιάχνοντας ήχους και μουσική όλοι μαζί. Θα χρησιμοποιήσουμε το σώμα μας, τη φωνή μας και απλά υλικά για να δημιουργήσουμε μια “οργανική drum machine”.»

Τονίστε ότι **δεν απαιτούνται μουσικές δεξιότητες** — πρόκειται για δημιουργία, έκφραση και διασκέδαση.

Εξηγήστε τη διάρκεια της δραστηριότητας (περίπου 90 λεπτά).

2. Ηχητικά Κύματα – Δραστηριότητα Ενεργοποίησης (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Εσείς, ως συντονιστής/τρια, στέκεστε στο κέντρο.

Εξηγήστε:

«Θα ξεκινήσω κάνοντας έναν ήχο με το σώμα μου — όπως παλαμάκια, χτυπήματα ποδιών ή τρίψιμο των χεριών. Όταν σας κοιτάξω και κάνουμε οπτική επαφή, συμμετέχετε κάνοντας τον ίδιο ήχο. Θα συνεχίσουμε έτσι, χτίζοντας σταδιακά τον ρυθμό όλοι μαζί.»

Ξεκινήστε με παλαμάκια. Κινηθείτε στον κύκλο, κοιτώντας έναν–έναν τους συμμετέχοντες, μέχρι να συμμετέχουν όλοι.

Εισάγετε έναν νέο ήχο (π.χ. χτύπημα ποδιών) και οδηγήστε την ομάδα στη μετάβαση με οπτική επαφή.

Εναλλάξτε δυνατούς και ήπιους ήχους.

Μετά από 2–3 γύρους, προσκαλέστε εθελοντές να έρθουν στο κέντρο και να καθοδηγήσουν εκείνοι με τους δικούς τους ήχους.

Κλείστε ευχαριστώντας την ομάδα και συνδέστε με το επόμενο βήμα:

«Μόλις δημιουργήσατε μουσική χωρίς όργανα. Τώρα, ας φτιάξουμε τα δικά μας μουσικά όργανα!»

3. Δημιουργία Οργάνων (20 λεπτά)

Απλώστε στο χώρο τα διαθέσιμα υλικά — ταινία, σπάγκο και άλλα απλά υλικά εργαστηρίου.

Δώστε τις οδηγίες:

«Τώρα έχετε 20 λεπτά για να δημιουργήσετε το δικό σας μουσικό όργανο. Μπορεί να είναι κάτι εντελώς φανταστικό ή να χρησιμοποιήσετε αντικείμενα γύρω μας που παράγουν ενδιαφέροντες ήχους. Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη!»

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν **τόσο εσωτερικούς όσο και εξωτερικούς χώρους** (αν είναι δυνατόν), αξιοποιώντας φυσικά αντικείμενα για την παραγωγή ήχου.

Υπενθυμίστε τους να επιστρέψουν εγκαίρως.

Στα **15 λεπτά**, δώστε μια υπενθύμιση χρόνου.

44. Παρουσίαση Οργάνων (15 λεπτά)

Καθισμένοι σε κύκλο, κάθε συμμετέχων παρουσιάζει το όργανό του και δείχνει τον ήχο του.

Ερωτήσεις καθοδήγησης:

- «Ποιο είναι το όργανό σου;»
- «Γιατί και πώς το επέλεξες;»
- «Υπάρχει κάτι ακόμη που θα ήθελες να μοιραστείς;»

5. Δραστηριότητες Δημιουργίας Μουσικής (20–30 λεπτά)

a. Παιχνίδι Ενέργειας

Ο/η συντονιστής/τρια πάει στο κέντρο και εξηγεί:

«Θα κινούμαι γύρω από τον κύκλο με το ένα χέρι υψωμένο. Όσο πιο ψηλά είναι η παλάμη μου, τόσο πιο δυνατά και με περισσότερη ενέργεια θα παίζετε· όσο πιο χαμηλά, τόσο πιο ήσυχα και απαλά.»

Περπάτημα ή τρέξιμο σηματοδοτεί τις αλλαγές έντασης.

b. Σχεδιασμός Ήχου για Βωβή Ταινία

Ο/η συντονιστής/τρια εξηγεί:

«Φανταστείτε ότι βρίσκομαι μέσα σε μια βωβή ταινία. Καθώς κινούμαι, εσείς θα δημιουργείτε τα ηχητικά εφέ.»

Κινείται, πηδά, τινάζεται ή κυλά, ενώ ο κύκλος δημιουργεί ήχους.

Μετά από έναν γύρο, προσκάλεσε εθελοντές να αναλάβουν τον “ρόλο” της βωβής ταινίας.

c. Ανθρώπινη Μηχανή Κρουστών

Ο/η συντονιστής/τρια εξηγεί:

«Θα δείχνω σε ορισμένα όργανα πότε να ξεκινήσουν να παίζουν. Ίσως σας δείχνω πότε να σταματήσετε, να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε — χρησιμοποιώντας μόνο τη γλώσσα του σώματος.»

Χρησιμοποιήστε χειρονομίες για να ελέγξετε το τέμπο, τον ρυθμό και τη δυναμική της ομάδας.

Μετά από έναν γύρο, προσκάλεσε εθελοντές να γίνουν οι “μαέστροι”.

d. Ελεύθερος Αυτοσχεδιασμός

Εξήγησε:

«Τώρα θα αυτοσχεδιάσουμε όλοι μαζί. Μπαίνετε ένας-ένας, ακούγοντας την ομάδα και προσθέτοντας τον ήχο σας όταν νιώσετε ότι ταιριάζει. Θα αφήσουμε τη ροή να αναπτυχθεί μέχρι να έρθει φυσικά η στιγμή να σταματήσει.»

Ξεκίνα με έναν συμμετέχοντα, χτίζοντας σταδιακά το σύνολο μέχρι να συμμετέχουν όλοι.

Άφησε τη μουσική να εξελιχθεί για λίγα λεπτά και να ολοκληρωθεί φυσικά

6. Ομαδική Αναστοχαστική Συζήτηση (10–15 λεπτά)

Όλοι συγκεντρώνονται ξανά σε κύκλο.

Εξήγησε:

«Ας αναστοχαστούμε την εμπειρία. Ο καθένας μπορεί να μοιραστεί όσα ή όσα λίγα θέλει.»

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Πώς ήταν η εμπειρία για σένα;
 - Πώς νιώθεις τώρα;
 - Αντιμετώπισες κάποια δυσκολία;
 - Ποια ήταν η αγαπημένη σου στιγμή;
 - Τι έμαθες ή τι κρατάς από αυτό το εργαστήριο;
- Φρόντισε να έχουν όλοι την ευκαιρία να μιλήσουν.

Οδηγίες για τη Διευκόλυνση

- Ξεκίνα με επίδειξη κάθε δραστηριότητας ώστε οι συμμετέχοντες να κατανοούν μέσω παραδείγματος.
- Ενθάρρυνε τους να δοκιμάσουν τολμηρούς ήχους και κινήσεις, διαβεβαιώνοντάς τους ότι «δεν υπάρχουν λάθος ήχοι».
- Χρησιμοποίησε οπτική επαφή και γλώσσα σώματος για ομαλές μεταβάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ήχων.
- Προσκάλεσε εθελοντές να αναλαμβάνουν σταδιακά ρόλους καθοδήγησης, υποστηρίζοντάς τους εάν διστάζουν

Μαθησιακοί Στόχοι

- Συνεργασία στη συλλογική δημιουργία ήχου και μουσικής.
- Εξερεύνηση της δημιουργικότητας μέσω της κατασκευής οργάνων από ασυνήθιστα υλικά.

Εκφραστικός Πηλός

Θέμα

Πηλός · Αυτοέκφραση · Προσωπική Ανάπτυξη

Σκοπός

Να χρησιμοποιηθεί ο πηλός ως μέσο αυτοέκφρασης και μεταμόρφωσης.

Οι συμμετέχοντες θα αναλογιστούν περιοριστικές πεποιθήσεις που εμποδίζουν το δυναμικό τους, θα δημιουργήσουν ατομικά έργα από πηλό και στη συνέχεια θα τα ενώσουν σε ένα συλλογικό ανάγλυφο τοίχου, σύμβολο δύναμης και ενδυνάμωσης.

Ομάδα–Στόχος

Κατάλληλο τόσο για νέους όσο και για ενήλικες.

Ιδανικό μέγεθος ομάδας: **15–20 συμμετέχοντες.**

Χώρος

Αίθουσα αρκετά μεγάλη ώστε να επιτρέπει ασκήσεις κίνησης και εργασία με πηλό.

Άνετος χώρος εργασίας με τραπέζια ή προστατευμένες επιφάνειες για τις δραστηριότητες με πηλό.

Χώρος για την τελική έκθεση του συλλογικού έργου.

Υλικά & Πόροι

- Πηλός και ψεκαστήρες νερού
- Ατομικά χαρτόνια ή λαστιχένια υπόστρωμα για την προστασία των επιφανειών
- Φυσικά αντικείμενα για υφές (φύλλα, ξυλάκια, κοχύλια κ.ά.)
- Μαντήλια/κάλυπτρα ματιών
- Ηχεία για απαλή μουσική υπόκρουση

Περιγραφή Σεμιναρίου (90 λεπτά)

1. Καλωσόρισμα (5 λεπτά)

Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο.

Εισαγωγή στο εργαστήριο:

«Καλώς ήρθατε! Σήμερα θα χρησιμοποιήσουμε τον πηλό, την κίνηση και τον αναστοχασμό για να εξερευνήσουμε τον εαυτό μας, να μετασχηματίσουμε περιοριστικές πεποιθήσεις και να δημιουργήσουμε ένα συλλογικό ανάγλυφο τοίχου που θα συμβολίζει τη δύναμη.»

Ανάφερε τη διάρκεια: **90 λεπτά (χωρίς διάλειμμα).**

Σύντομος γύρος γνωριμίας: κάθε άτομο λέει το όνομά του και μια λέξη που εκφράζει πώς νιώθει αυτή τη στιγμή.

2. Αναπνοή & Οραματισμός – Σύνδεση με το Εσωτερικό Παιδί (15 λεπτά)

Προσκάλεσε τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια και να καθίσουν άνετα.

Καθοδήγησε μια σύντομη άσκηση αναπνοής για ηρεμία.

Οραματισμός:

«Φαντάσου το εσωτερικό σου παιδί. Τι του δίνει χαρά; Πώς παίζει, κινείται και εκφράζεται ελεύθερα;»

Άφησε 2–3 λεπτά για να γράψουν ή να σχεδιάσουν οτιδήποτε τους ήρθε στο νου (προαιρετικά).

3. Εξερεύνηση της Κίνησης του Σώματος (10 λεπτά)

Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν ελεύθερα στον χώρο.

Καθοδήγηση:

«Εστίασε σε διαφορετικά μέρη του σώματος — κούνα το κεφάλι σου και άσε το υπόλοιπο σώμα να ακολουθήσει, μετά το χέρι σου, το πόδι σου, τους ώμους σου. Εξερεύνησε πώς θέλει το σώμα σου να κινηθεί.»

Ενθάρρυνε ελεύθερη κίνηση σε όλο τον χώρο.

4. Παιχνίδι Παιδικής Ηλικίας & Μοίρασμα σε Ζευγάρια (5 λεπτά)

Καθοδήγηση:

«Σκέψου κάτι που αγαπούσες να κάνεις ως παιδί. Άφησε το σώμα σου να κινηθεί σαν να είσαι ξανά αυτό το παιδί — ελεύθερο, παιχνιδιάρικο, γεμάτο περιέργεια.»

Κάλεσε τους συμμετέχοντες να βρουν ένα ζευγάρι και να μοιραστούν για λίγο τη δική τους παιχνιδιάρικη κίνηση.

5. Νιώθοντας Μπλοκαρισμένος – Αναγνώριση Περιοριστικών Πεποιθήσεων (5 λεπτά)

Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να σταματήσουν να κινούνται και να φανταστούν ότι στέκονται μέσα σε έναν αόρατο κύκλο.

Καθοδήγηση:

«Προσπαθήστε να κινηθείτε όπως πριν, αλλά φανταστείτε ότι ο κύκλος σας κρατά πίσω. Παρατηρήστε πώς είναι να νιώθετε μπλοκαρισμένοι. Σκεφτείτε μια πεποίθηση που σας περιορίζει στη ζωή — κάτι που σας εμποδίζει να προχωρήσετε.»

Άφησε λίγα λεπτά σιωπής για αναστοχασμό.

6. Έκφραση του Περιορισμού με Πηλό (15 λεπτά)

Χώρισε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τεσσάρων.

Δώσε σε κάθε άτομο πηλό και, προαιρετικά, μαντήλια για να καλύψουν τα μάτια.

Οδηγίες:

«Με τα μάτια κλειστά, δώστε μορφή στον πηλό σας, εστιάζοντας στην περιοριστική πεποίθηση που σκεφτήκατε. Αφήστε τον πηλό να “κρατήσει” αυτήν την πεποίθηση.»

Παίξε απαλή μουσική στο φόντο.

Μετά από λίγα λεπτά, προσκάλεσε τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τα μάτια και να μοιραστούν το δημιουργημά τους μέσα στη μικρή ομάδα.

7. Ανάδυση του Φωτός – Δημιουργία Μετασχηματισμού (15 λεπτά)

Καθοδήγηση:

«Τώρα πάρτε μια βαθιά ανάσα. Κοιτάξτε αυτό που δημιουργήσατε. Φανταστείτε ότι μεταμορφώνετε αυτόν τον περιορισμό σε δύναμη. Με τα μάτια ανοιχτά, δημιουργήστε ένα νέο κομμάτι που να αντιπροσωπεύει το μέρος του εαυτού σας που θέλετε να αναδείξετε και να ενδυναμώσετε.»

Οι συμμετέχοντες αναδιαμορφώνουν ή φτιάχνουν κάτι εντελώς νέο.

Μοίρασμα: κάθε άτομο παρουσιάζει το έργο του στην ομάδα, μιλώντας σύντομα από την οπτική του ίδιου του έργου:

«Είμαι αυτό το κομμάτι, γιατί...»

8. Ενωνόμαστε – Δημιουργία του Συλλογικού Ανάγλυφου (15 λεπτά)

Προσκάλεσε τους συμμετέχοντες, έναν-έναν, να τοποθετήσουν το έργο τους στο κοινό ανάγλυφο.

Ενθάρρυνέ τους να πουν μια λέξη καθώς το τοποθετούν (π.χ. «Δύναμη», «Χαρά», «Ελευθερία»).

Οδηγήσε τους ώστε να σχηματίσουν έναν κύκλο ή μια συμβολική διάταξη που να αντιπροσωπεύει την ενότητα.

9. Έκθεση & Ομαδικός Αναστοχασμός (10 λεπτά)

Σταθείτε όλοι μαζί και παρατηρήστε το συλλογικό έργο.

Καθοδήγηση για αναστοχασμό:

- Πώς ήταν να εκφράσετε τον περιορισμό σας;
- Πώς νιώσατε όταν τον μετασχηματίσατε;
- Τι σημαίνει για εσάς να βλέπετε όλα τα κομμάτια ενωμένα;

10. Κύκλος Κλεισίματος – Λόγια Αναστοχασμού (7–10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται ξανά σε κύκλο.

Ο καθένας μοιράζεται **μία λέξη ή μια σύντομη φράση** για την εμπειρία του.

Ευχαρίστησε την ομάδα και αναγνώρισε το συλλογικό ανάγλυφο ως έκφραση της κοινής τους δύναμης.

Κατευθυντήριες Γραμμές Διευκόλυνσης

- Ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να δουλέψουν με κλειστά μάτια στο πρώτο στάδιο, ώστε να συνδεθούν βαθύτερα με την εσωτερική τους εμπειρία.
- Χρησιμοποίησε απαλή μουσική υπόκρουση για να υποστηρίξεις τη συγκέντρωση και τη συναισθηματική έκφραση.
- Υπενθύμισε ότι **η διαδικασία είναι πιο σημαντική από το αποτέλεσμα.**
- Καθοδήγησε την ανταλλαγή ανατροφοδότησης προσκαλώντας τους να μιλούν από την οπτική του έργου τους, με προτροπές όπως: «Είμαι αυτό το κομμάτι γιατί...».

Μαθησιακοί Στόχοι

- Αναγνώριση και αναστοχασμός πάνω σε περιοριστικές πεποιθήσεις.
- Χρήση κίνησης, διαλογισμού και πηλού για την έκφραση ασυνείδητων συναισθημάτων.
- Ανάπτυξη αυτογνωσίας μέσα από ατομικό και ομαδικό αναστοχασμό.
- Ενδυνάμωση δεσμών και αίσθησης κοινότητας μέσω της συνδημιουργίας ενός συλλογικού

ΒΡΕΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Τέμα

Αυτοέκφραση · Προσωπική Ανάπτυξη · Δημιουργική Εξερεύνηση

Σκοπός

- Να ενθαρρύνει τον αυτοαναστοχασμό και την προσωπική ανάπτυξη μέσα από την καλλιτεχνική έκφραση.
- Να προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για τους συμμετέχοντες, ώστε να εξερευνήσουν την ταυτότητά τους και τα συναισθήματά τους.
- Να καλλιεργήσει την αλληλεπίδραση και τον διάλογο μέσα από μια ομαδική έκθεση έργων τέχνης και μοίρασμα εμπειριών.

Ομάδα-Στόχος

Άτομα ηλικίας **16+ ετών**.

Ιδανικό μέγεθος ομάδας: **6–15 συμμετέχοντες**.

Χώρος

Εσωτερικός ή εξωτερικός ήσυχος χώρος, με αρκετό χώρο για δημιουργική εργασία και την παρουσίαση της έκθεσης.

Τραπέζια και καρέκλες για εργασία.

Υλικά & Πόροι

- Χοντρό λευκό χαρτί A4 + 1 ρολό χαρτί
- Πινέλα, ακρυλικά χρώματα (βασικές αποχρώσεις), ποτήρια για νερό
- Πηλός (προαιρετικά)
- Ηχείο για μουσική υπόκρουση
- Αυτοκόλλητα σημειώματα + στυλό
- Έγχρωμα χαρτιά A4 + σετ με ξυλομπογιές
- Ψαλίδια
- Μαρκadόροι

Περιγραφή Σεμιναρίου (90 λεπτά)

1. Καλωσόρισμα & Εισαγωγή (5 λεπτά)

Ο/η συντονιστής/τρια εξηγεί τον σκοπό και τη ροή:

«Σήμερα θα εξερευνήσουμε ποιοι είμαστε μέσα από την τέχνη — ζωγραφική, σχέδιο, γλυπτική και γραφή. Εδώ δεν υπάρχει σωστό ή λάθος· πρόκειται για την ελεύθερη έκφραση του εαυτού και τον αναστοχασμό πάνω σε ό,τι αναδύεται.»

Παιχνίδι Ενέργειας – Ζωγράφισε τη Διάθεσή σου (10 λεπτά):

Κάθε συμμετέχων παίρνει ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και χρωματιστά μολύβια ή μαρκadόρους.

Καθοδήγηση:

«Μέσα σε ένα λεπτό, σχεδίασε ένα γρήγορο σύμβολο, σχήμα ή χρώμα που δείχνει πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή. Μην το σκεφτείς πολύ — άφησε το χέρι σου να κινηθεί.»

Οι συμμετέχοντες κολλούν τα σημειώματά τους σε έναν τοίχο ή τραπέζι.

Ακολουθεί μια σύντομη “περιήγηση γκαλερί” όλων μαζί.

Ο/η συντονιστής/τρια συνδέει τη δραστηριότητα με το θέμα:

«Ήδη δημιουργήσαμε μια συλλογική παλέτα συναισθημάτων. Αυτή είναι η αρχή του δημιουργικού μας ταξιδιού σήμερα.»

2. Στάδιο 1 – Δημιουργία Εικαστικού Έργου (30 λεπτά)

Υλικά: χαρτί, μπογιές, πηλός, μολύβια.

Καθοδήγηση:

«Δημιούργησε ένα εικαστικό έργο που να σε αντιπροσωπεύει ως “έργο τέχνης”. Ποια σχήματα, χρώματα, υφές ή σύμβολα εκφράζουν αυτό που είσαι; Μπορείς να ζωγραφίσεις, να σχεδιάσεις ή να πλάσεις — διάλεξε αυτό που σου ταιριάζει.»

Παίζει απαλή μουσική υπόκρουση.

Ο/η συντονιστής/τρια ενθαρρύνει με ήπιες ερωτήσεις:

- «Ποιο σύμβολο έχει νόημα για σένα αυτή τη στιγμή;»
- «Ποια χρώματα συνδέονται με τα συναισθήματά σου σήμερα;»

3. Στάδιο 2 – Δημιουργική Γραφή (20 λεπτά)

Καθοδήγηση:

«Κοίταξε το έργο σου. Ποια ιστορία ή ποίημα αφηγείται; Γράψε τι εκφράζει για σένα. Μπορείς να το περιγράψεις, να του δώσεις έναν τίτλο ή να το αφήσεις να “μιλήσει” με τη δική του φωνή.»

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- Αν το έργο σου μπορούσε να μιλήσει, τι θα έλεγε;
- Ποιο συναίσθημα κρύβεται μέσα του;
- Ποιο κεφάλαιο της ζωής σου αντιπροσωπεύει;

4. Στάδιο 3 – Μικρή Έκθεση & Σιωπηρή Ανατροφοδότηση (10 λεπτά)

Τοποθέτησε τα έργα πάνω σε τραπέζια ή στους τοίχους.

Κάθε συμμετέχων λαμβάνει αυτοκόλλητα σημειώματα και ένα στυλό.

Οδηγίες:

«Περπάτησε στον χώρο, παρατήρησε τα έργα. Γράψε ένα σύντομο σχόλιο ή μια εντύπωση για τουλάχιστον 2–3 έργα. Κόλλησέ το επάνω ή κοντά στο έργο. Εστίασε σε αυτό που σε κάνει να νιώσεις, όχι σε κριτική για το έργο ή τον δημιουργό του.»

Προτροπές για αναστοχασμό των Παρατηρητών:

- Τι πιστεύεις ότι επικοινωνεί αυτό το έργο;
- Ποιο στοιχείο τράβηξε την προσοχή σου;

5. Στάδιο 4 – Μοίρασμα & Ομαδικός Αναστοχασμός (20 λεπτά)

Μοίρασμα (προαιρετικό): Οι συμμετέχοντες μπορούν να διαβάσουν το ποίημα/κείμενό τους ή να μιλήσουν για το έργο τους.

Μικρές ομάδες (5–6 άτομα):

Ερωτήσεις:

- Πώς ένιωσες εκπροσωπώντας τον εαυτό σου ως έργο τέχνης;
- Τι ανακάλυψες για τον εαυτό σου;
- Ποια συναισθήματα αναδύθηκαν στη διαδικασία;

Αναστοχασμός σε ολομέλεια:

«Μοιράσου μία λέξη που περιγράφει πώς φεύγεις από το εργαστήριο σήμερα.»

Προαιρετικά: Ομαδική φωτογραφία στο τέλος.

Κατευθυντήριες Γραμμές Διευκόλυνσης

- Παρείχε σαφείς οδηγίες για κάθε στάδιο (ζωγραφική/σχέδιο, γραφή, έκθεση).
- Ενθάρρυνε την αυτοέκφραση και υπενθύμιζε ότι δεν υπάρχει “σωστός τρόπος” δημιουργίας.
- Οργάνωσε τον χώρο της έκθεσης ώστε όλα τα έργα να είναι εξίσου ορατά.
- Καθοδήγησε τη διαδικασία των σχολίων στα sticky notes, υπενθυμίζοντας τον σεβασμό και τον δημιουργικό λόγο.
- Κατά τη φάση του αναστοχασμού, ξεκίνησε με μικρές ομάδες για βαθύτερο μοίρασμα και ολοκλήρωσε σε ολομέλεια.
- Κλείσε το εργαστήριο τονίζοντας την προσωπική ανάπτυξη και τη συλλογική εμπειρία.

Μαθησιακοί Στόχοι

Με το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα έχουν:

- Αποκτήσει βαθύτερη επίγνωση του εαυτού μέσα από την καλλιτεχνική έκφραση.
- Αναστοχαστεί πάνω στις αξίες, τα συναισθήματα και τις προσωπικές τους ιστορίες.
- Αναπτύξει δημιουργικές και πρακτικές δεξιότητες σε διαφορετικές μορφές τέχνης.
- Εξασκήσει την ευαλωτότητα και το θάρρος μέσω της παρουσίασης προσωπικών έργων.
- Ενδυναμώσει την αυτογνωσία και τη σύνδεση με την ομάδα.

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙΑ

Θέμα

Παιχνίδι · Δημιουργικότητα · Σωματική Έκφραση · Ζωγραφική

Σκοπός

Να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να απελευθερωθούν από την αυτοκριτική και να εκφραστούν ελεύθερα μέσα από την παιχνιδιάρικη ζωγραφική.

Ομάδα—Στόχος

Ηλικία: **14+** (χωρίς ανώτατο όριο ηλικίας)

Αριθμός συμμετεχόντων: **έως 10 άτομα** (μπορεί να προσαρμοστεί για περισσότερους).

Χώρος

Μεγάλη αίθουσα με αρκετό χώρο για κίνηση.

Μακριές λωρίδες χαρτιού τοποθετημένες στο πάτωμα σε τετράγωνο ή ορθογώνιο σχήμα — σαν μεγάλο “χαλί”.

Βιομηχανικό νάilon/μεμβράνη στρωμένο γύρω και κάτω από τον καμβά για την προστασία του δαπέδου από τα χρώματα.

Υλικά & Πόροι

- Πιάτα για τις μπογιές
- Μεγάλα μπουκάλια τέμπρας (3–5 dl ανά χρώμα)
- Υγρά μαντηλάκια, ρολά χαρτιού, σφουγγαρίστρα και νερό για καθαρισμό
- Χαρτί A3 (για ζωγραφική με τα χέρια)
- Ρολό χοντρού χαρτιού (για ομαδικό τοιχογραφικό έργο), περίπου **2–3 τ.μ. ανά συμμετέχοντα**
- Πλαστικό, χαρτόνι ή βιομηχανική μεμβράνη για προστασία του δαπέδου και ταινία για στερέωση
- Ηχείο + playlist μουσικής

Περιγραφή εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. Καλωσόρισμα & Παιχνίδι Γνωριμίας (5 λεπτά)

Σχηματίστε έναν κύκλο. Κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του και σχηματίζει με ένα μέρος του σώματός του (χέρι, βραχίονα, πόδι, αγκώνα, γοφό κ.λπ.) το **πρώτο γράμμα** του ονόματός του.

Η ομάδα αντιγράφει κάθε “όνομα-σχήμα”, δημιουργώντας μια παιχνιδιάρικη ατμόσφαιρα.

Καθοδήγηση του συντονιστή:

«Δείξε μας το όνομά σου με το σώμα σου — μεγάλο ή μικρό, αστείο ή σοβαρό!»

«Ας αντιγράψουμε όλοι και ας “γιορτάσουμε” το κάθε όνομα!»

2. Ζέσταμα Κίνησης (5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κινούνται ελεύθερα στον χώρο, ενώ ο/η συντονιστής/τρια δίνει **αστείες ή ασυνήθιστες οδηγίες κίνησης**, με συνοδεία μουσικής.

Παραδείγματα:

- Περπάτα με αστείο τρόπο στο ρυθμό του *Imperial March* (Star Wars).
- Δείξε τις πιο αδέξιες disco κινήσεις σου στο *What is Love* (Haddaway).
- Περπάτα σαν να είναι τα παπούτσια σου υπερβολικά βαριά.
- Κινήσου σαν να περπατάς πάνω σε γλιστερό πάγο.

Καθοδήγηση:

«Μην ανησυχείς για το πώς φαίνεται — όσο πιο αστείο, τόσο το καλύτερο!»

«Σκοπός είναι να χαλαρώσουμε και να μπούμε σε παιχνιδιάρικη διάθεση!»

3. Ζωγραφική με το Μη Κυρίαρχο Χέρι (15 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων λαμβάνει ένα φύλλο A3 διπλωμένο κάθετα στη μέση.

Ζωγραφίζει μόνο στη μία πλευρά, χρησιμοποιώντας το **μη κυρίαρχο χέρι** του.

Διπλώνει και πιέζει το χαρτί ώστε η μπογιά να αποτυπωθεί συμμετρικά στην άλλη πλευρά.

Έπειτα, σε ζευγάρια, συζητούν τι βλέπουν στη δημιουργία τους.

Μουσική υπόκρουση: *Expression* (Helen Jane Long)

Καθοδήγηση του συντονιστή:

«Άφησε το μη κυρίαρχο χέρι σου να σε εκπλήξει — μην το ελέγχεις υπερβολικά.»

«Όταν ανοίξεις το χαρτί, τι σχήματα, μορφές ή εικόνες βλέπεις;»

«Μοιράσου με τον/την σύντροφό σου — σε τι σου θυμίζει η εικόνα σου;

4. Ζωγραφική με τα Πόδια – Συλλογική Τοιχογραφία (15 λεπτά)

Ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού είναι κολλημένο στο πάτωμα, στο κέντρο του χώρου.

Πιάτα με διαφορετικά χρώματα τοποθετούνται γύρω από τον καμβά.

Οι συμμετέχοντες βουτούν τα πόδια τους στη μπογιά και ζωγραφίζουν καθώς η μουσική αλλάζει σε κάθε στάδιο.

Μετά από κάθε φάση, μετακινούνται ένα βήμα αριστερά, **σεβόμενοι και εμπλουτίζοντας τα σχέδια των άλλων.**

Βήματα & Μουσική:

Μεγάλα δάχτυλα – *Ca deroule* (Raphael Beau)

«Μόνο με τα μεγάλα δάχτυλα! Σχεδίασε ό,τι θέλεις: γραμμές, τελείες, σχήματα.»

Όλα τα δάχτυλα – *Funny* (Gold Tiger)

«Άνοιξε τα δάχτυλά σου, ξύσε, πάτησε, παίξε.»

Φτέρνες – *Masala* (Jean du Voyage)

«Βαριές φτέρνες! Περπάτησε, σύρε, πίεσε.»

Πέλματα – *Journey* (Helen Jane Long)

«Τώρα χρησιμοποίησε όλο το πέλμα — περπάτησε, κύλησε, χόρεψε.»

Καθοδήγηση:

«Παρατήρησε πώς οι κινήσεις σου αναμειγνύονται με των άλλων — αυτή είναι μια κοινή ζωγραφιά.»

«Δεν υπάρχουν λάθη εδώ — μόνο παιχνίδι και ανακάλυψη.»

5. Χαρούμενη Ελεύθερη Κίνηση & Παιχνιδιάρικος Χορός (10 λεπτά)

Ο καμβάς είναι τώρα πολύχρωμος και γεμάτος σημάδια. Ο χώρος μετατρέπεται σε **παιχνιδότοπο χρώματος.**

Παίζει χαρούμενη, ρυθμική μουσική (π.χ. *Happy* του Pharrell Williams, *Freedom* του Jon Batiste ή άλλο ζωντανό κομμάτι χωρίς στίχους).

Οι συμμετέχοντες μπορούν να τρέχουν, να σύρονται, να χορεύουν και να πατούν ελεύθερα πάνω στον καμβά.

Καθοδήγηση:

«Αυτή είναι η στιγμή να αφεθείς εντελώς — κινήσου, χόρεψε και παίξε!»

«Δοκιμάστε να δημιουργήσετε σχήματα μαζί — κυνηγήστε τα αποτυπώματα του άλλου!»

«Χρησιμοποίησε όλο τον καμβά — μεγάλες κινήσεις, μικρές κινήσεις, ό,τι σου ταιριάζει!»

«Γιόρτασε το χάος — είναι κι αυτό μέρος της τέχνης!»

6. Συζήτηση & Κλείσιμο σε Κύκλο (10 λεπτά)

Προαιρετικά: στοχασμός σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες.

Συγκεντρωθείτε σε κύκλο γύρω από τον καμβά.

Κάθε άτομο μοιράζεται εντυπώσεις και σκέψεις.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου;

Άλλαξαν τα συναισθήματά σου από την αρχή μέχρι το τέλος;

Τι αναδύθηκε μέσα σου — αυτοκριτική, ελευθερία, παιχνιδιάρικη διάθεση;

Πώς ήταν η εμπειρία της συν-δημιουργίας;

Μπόρεσες να αφεθείς και να “λερωθείς” με τα χρώματα; Σου ήταν εύκολο ή δύσκολο;

Μέθοδοι Διδασκαλίας (Instructional Methods)

- Ο/η συντονιστής/τρια δίνει **βήμα-βήμα οδηγίες** με σύντομες επιδείξεις.
- Χρησιμοποιεί **μουσικά ερεθίσματα** για να δημιουργήσει ρυθμό και ροή στην εμπειρία.
- Ενθαρρύνει τη **μοίρασμα σε ζευγάρια και ομάδες** για στοχασμό και ανατροφοδότηση.
- Διατηρεί **ατμόσφαιρα χωρίς κριτική**, με παιχνιδιάρικο και υποστηρικτικό τόνο καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Μαθησιακοί Στόχοι (Learning Objectives)

- **Μείωση της αυτοκριτικής** μέσα από την αποδοχή της ατέλειας.
- **Ενεργοποίηση της δημιουργικότητας** μέσω μη παραδοσιακών μορφών ζωγραφικής.
- **Ενίσχυση της παιχνιδιάρικης διάθεσης** και της αυθορμησίας.
- **Καλλιέργεια συνεργασίας** μέσα από τη δημιουργία ενός συλλογικού έργου τέχνης.



ComAS-KA2-TC, Ρουμανία, Τιμισοάρα,
2024

Η Κουλτούρα της Χέννας

Θέμα

Πολιτισμική Έκφραση · Συμβολισμός · Τέχνη του Σώματος

Σκοπός

- Να ενθαρρύνει τον στοχασμό γύρω από το νόημα του πολιτισμού και της προσωπικής ταυτότητας.
- Να χρησιμοποιήσει **σύμβολα και χέννα** ως εργαλεία έκφρασης πολιτισμικών συναισθημάτων και οραμάτων.
- Να καλλιεργήσει **διάλογο, κοινωνικούς δεσμούς και πολιτισμική επίγνωση** μέσα σε ένα δημιουργικό και μη επικριτικό πλαίσιο.

Ομάδα—Στόχος

- Περίπου **10–20 συμμετέχοντες**
- **Ηλικίες μικτές** (νέοι και ενήλικες)

Χώρος

Υπαίθριος χώρος με σκιά, τραπέζια και παγκάκια.

Υλικά & Πόροι

- Κώνοι χέννας
- Χαρτοπετσέτες / μαντηλάκια
- Κάρτες **Dixit** (ή άλλες συμβολικές κάρτες)
- Χαρτιά και μαρκαδόροι (για να σχεδιάσουν τα σύμβολα πριν την εφαρμογή με χέννα)

Περιγραφή εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. Καλωσόρισμα & Εισαγωγή (10 λεπτά)

Ο/η συντονιστής/τρια θέτει το πλαίσιο:

«Σήμερα θα εξερευνήσουμε τον πολιτισμό, τα σύμβολα και την ταυτότητα — και στη συνέχεια θα τα εκφράσουμε μέσα από τη χέννα. Θυμηθείτε: δεν πρόκειται για τέλεια σχέδια. Πρόκειται για το να εκφραστείτε με ειλικρίνεια και μοναδικότητα.»

Έλεγχος αλλεργίας (πριν από τη χρήση χέννας):

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν μια μικρή τελεία χέννας στο δέρμα (π.χ. στην εσωτερική πλευρά του καρπού ή του βραχίονα).

Περιμένετε περίπου 10 λεπτά. (Ελέγξτε μετά την εισαγωγή.)

Αν το δέρμα γύρω από την τελεία κοκκινίσει ή ερεθιστεί, ζητήστε να την αφαιρέσουν αμέσως.

Προσφέρετε εναλλακτική επιλογή, όπως χρήση μαρκαδόρου σώματος, για άτομα με ευαίσθητο δέρμα.

Παιχνίδι “Όνομα και Πολιτισμός” (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.

Συστήνονται και μοιράζονται κάτι σχετικό με τον πολιτισμό ή την καταγωγή τους — π.χ. χώρα, πόλη ή περιοχή προέλευσης, εθνοτική, θρησκευτική ή πολιτισμική κληρονομιά των προγόνων τους.

Δίνεται έμφαση στην **ανοιχτότητα** και στη **μη επικριτική στάση**.

Οι συμμετέχοντες ενημερώνονται ότι η συμμετοχή στο μοίρασμα είναι **προαιρετική**.

2. Πρώτος Στοχασμός με Κάρτες Dixit (15 λεπτά)

Απλώστε τις κάρτες Dixit επάνω σε ένα τραπέζι.

Οδηγίες:

«Διαλέξτε μια κάρτα που να αντικατοπτρίζει το πώς νιώθετε σε σχέση με τον πολιτισμό, την ταυτότητα ή το ανήκειν σας. Μπορεί να σας θυμίζει το σπίτι σας, τις αξίες ή μια ιστορία.»

Κάθε συμμετέχων μοιράζεται σύντομα την επιλογή του.

Καθοδήγηση του συντονιστή:

- Τι βλέπεις στην κάρτα που συνδέεται με τον πολιτισμό σου;
- Σου θυμίζει κάποια ιστορία, παράδοση ή συναισθημα;
- Αν ο πολιτισμός σου ήταν σύμβολο, πώς θα έμοιαζε;

Μετάβαση:

«Τα σύμβολα και τα συναισθήματα που μοιραστήκατε μπορούν τώρα να αποτελέσουν έμπνευση για το έργο που θα δημιουργήσετε με τη χέννα.»

3. Εξερεύνηση & Σχεδίαση Συμβόλων (10 λεπτά)

Δώστε χαρτιά και μαρκαδόρους για να σχεδιάσουν οι συμμετέχοντες τις ιδέες τους γρήγορα.
(Προαιρετικό βήμα για όσους αισθάνονται λιγότερη άνεση να ξεκινήσουν απευθείας με τη χέννα.)

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Ποιο απλό σύμβολο ή μοτίβο θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει τον πολιτισμό σου σήμερα;
- Θα μπορούσε να είναι μια σπείρα, ένα λουλούδι, ένα ζώο, μια λέξη ή ένα αφηρημένο σχήμα.

Ενθάρρυνση:

«Κρατήστε το απλό. Η χέννα είναι όμορφη όταν είναι τολμηρή και συμβολική — όχι τέλεια.»

4. Δημιουργία με Χέννα (30 λεπτά)

Μοιράστε κώνους χέννας, χαρτοπετσέτες και μαντηλάκια.

Οι συμμετέχοντες εφαρμόζουν τη χέννα στο δέρμα τους ή βοηθούν ο ένας τον άλλον.

Παίζει απαλή μουσική ή ρυθμός τυμπάνων στο φόντο.

Καθοδήγηση του συντονιστή:

- Τι ιστορία αφηγείται το σχέδιό σου;
 - Σε ποιο σημείο του σώματος θέλεις να το τοποθετήσεις και γιατί εκεί;
 - Θυμήσου: το έργο σου δεν χρειάζεται να είναι ρεαλιστικό — είναι το προσωπικό σου σύμβολο.
- Υποστηρίξτε όσους διστάζουν με απλά αρχικά σχήματα (τελείες, γραμμές, σπείρες).

Ενθαρρύνετε τη συνεργασία:

«Αν θέλεις, ζήτησε από έναν/μία σύντροφο να ζωγραφίσει το σχέδιό σου. Είναι ένας όμορφος τρόπος να μοιραστείτε πολιτισμό μεταξύ σας.»

5. Μοίρασμα – “Ζωντανό Μουσείο” (15 λεπτά)

«Θα δημιουργήσουμε ένα ζωντανό μουσείο πολιτισμού. Ο καθένας θα παρουσιάσει το σχέδιό του ως κομμάτι πολιτιστικής τέχνης.»

Κάθε συμμετέχων δείχνει το έργο του με χέννα.

Μπορεί να το περιγράψει ο ίδιος ή να αφήσει την ομάδα να το ερμηνεύσει.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Τι βλέπετε; Τι μπορεί να εκφράζει αυτό το σύμβολο για τον πολιτισμό ή την ταυτότητα;
- Πώς συνδέεται προσωπικά με εσένα;

6. Τελικός Στοχασμός (10 λεπτά)

Συγκεντρωθείτε σε κύκλο.

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

- Τι ανακάλυψες για τον εαυτό σου σήμερα;
- Πώς ένιωσες μετατρέποντας τον πολιτισμό σε τέχνη πάνω στο σώμα σου;
- Τι σε εξέπληξε στα δικά σου ή στα σύμβολα των άλλων;

Τελικός γύρος:

«Πες μία λέξη ή φράση που αποτυπώνει πώς φεύγεις σήμερα από το εργαστήριο.»

Μέθοδοι Διδασκαλίας (Facilitation Guidelines)

- Παρουσιάστε με σαφήνεια το τεστ αλλεργίας πριν από τη χρήση χέννας.
- Ενθαρρύνετε τη σύνδεση των συμβόλων με προσωπικά ή πολιτισμικά συναισθήματα.
- Δείξτε απλά παραδείγματα σχεδίων, υπενθυμίζοντας ότι η **ατέλεια και η μοναδικότητα** είναι μέρος της τέχνης.
- Κατά τη φάση του “ζωντανού μουσείου”, δώστε σε κάθε συμμετέχοντα χώρο να εκφραστεί.
- Διασφαλίστε **σεβασμό και ενεργή ακρόαση** καθ’ όλη τη διάρκεια.

Μαθησιακοί Στόχοι (Learning Objectives)

- Εμβάθυνση στην κατανόηση του πολιτισμού μέσα από **διάλογο και συμβολισμό**.
- Έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων μέσα από **οπτική και σωματική τέχνη** με χέννα.
- Ανάπτυξη **πολιτισμικής επίγνωσης και κοινωνικών δεξιοτήτων** μέσα από το μοίρασμα.
- Ενίσχυση **σύνδεσης και ομαδικής συνοχής** μέσα σε ένα δημιουργικό, υποστηρικτικό περιβάλλον.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Θέμα

Εξερεύνηση του χώρου, των υλικών και της αντίληψης μέσα από την τέχνη της εγκατάστασης.

Σκοπός

Μέσα από το εργαστήριο, οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν την **τέχνη της εγκατάστασης** ως νέα μορφή έκφρασης. Θα μάθουν να συνδέονται πιο προσεκτικά με το περιβάλλον τους, να στοχάζονται τη σχέση ανάμεσα στα υλικά και στα νοήματα, και να ανακαλύπτουν πώς ο χώρος και τα καθημερινά αντικείμενα μπορούν να μεταμορφωθούν σε τέχνη.

Ομάδα–Στόχος

Ηλικία: 16+

Αριθμός: 6–16 άτομα

Επίπεδο δεξιοτήτων: αρχάριοι ευπρόσδεκτοι – δεν απαιτείται προηγούμενη καλλιτεχνική εμπειρία.

Χώρος

Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος με δυνατότητα ελεύθερης κίνησης.

Προτιμάται ο εξωτερικός χώρος, ώστε να διευκολυνθεί η εξερεύνηση και η συλλογή υλικών.

Υλικά και Πόροι

- Εικόνες έργων τέχνης εγκατάστασης από διαφορετικούς καλλιτέχνες (ως έμπνευση).
- Προαιρετικά: “γωνιά υλικών” (κομμάτια υφάσματος, χαρτόνι, σπάγγος, μπουκάλια, σύρμα κ.λπ.), σε περίπτωση που το εξωτερικό περιβάλλον δεν προσφέρει επαρκή ποικιλία.

Περιγραφή εργαστηρίου (2-3 ώρες)

Βήμα 1 – Υποδοχή & Σωματική Ενεργοποίηση στον Χώρο (10 λεπτά)

Ο/Η συντονιστής/τρια εισάγει συνοπτικά το εργαστήριο:

«Σήμερα θα ανακαλύψουμε την τέχνη της εγκατάστασης — μια τέχνη που δεν είναι μόνο αντικείμενο, αλλά και εμπειρία. Μεταμορφώνει τον χώρο και μας προσκαλεί να αισθανθούμε, να φανταστούμε και να αναρωτηθούμε.»

Δραστηριότητα γνωριμίας:

«Περπατήστε για λίγα λεπτά στον χώρο σαν να βρίσκεστε σε γκαλερί. Φανταστείτε ότι **όλα** γύρω σας είναι έργα τέχνης, εγκαταστάσεις. Ποιο θα μπορούσε να είναι το μήνυμα; Παρατηρήστε τα παπούτσια σας, τους κενούς τοίχους, τους ανθρώπους γύρω σας — όλοι και όλα είναι μέρος της εγκατάστασης. Εσείς οι ίδιοι μπορείτε να γίνετε γλυπτό, μέρος του έργου.»

Κύκλος Μοιράσματος:

Κάθε συμμετέχων συστήνεται και μοιράζεται:

- Την εμπειρία του/της με την τέχνη (αν υπάρχει).
- Την πρώτη εντύπωση που έχει όταν ακούει τον όρο “τέχνη εγκατάστασης”.

Βήμα 2 – Εισαγωγή στην Τέχνη της Εγκατάστασης (15 λεπτά)

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει 3–4 εικόνες εγκαταστάσεων από διαφορετικούς καλλιτέχνες.

Μετά από κάθε εικόνα, θέτει **ερωτήσεις για στοχασμό**:

- Τι βλέπετε; Ποια υλικά χρησιμοποίησε ο/η καλλιτέχνης;
- Ποιο συναίσθημα σας προκαλεί αυτό το έργο;
- Ποιο πιστεύετε ότι είναι το μήνυμα του καλλιτέχνη;

Έμφαση:

Η τέχνη της εγκατάστασης = **υλικά + χώρος + κοινό**.

Βήμα 3 – Συλλογή Υλικών (20–25 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια ή τριάδες.

Κάθε ομάδα λαμβάνει μια μικρή λίστα με «προτροπές υλικών» για συλλογή:

Κάτι φυσικό

Κάτι ελαφρύ

Κάτι παλιό

Κάτι διπλώσιμο

Κάτι παράξενο / ασυνήθιστο

Οι συμμετέχοντες εξερευνούν τον χώρο (εσωτερικό ή εξωτερικό) για να συγκεντρώσουν τα αντικείμενα.

Στη συνέχεια επιστρέφουν και μοιράζονται με την ομάδα:

«Γιατί επιλέξατε αυτά τα αντικείμενα;»

Υποδείξεις του/της συντονιστή/τριας:

• «Μην το σκέφτεστε υπερβολικά — αν κάτι τραβήξει την προσοχή σας, πάρτε το.»

• «Δείτε τα καθημερινά αντικείμενα σαν να τα βλέπετε για πρώτη φορά.»

(Προαιρετικά: αν το περιβάλλον δεν προσφέρει πολλά ερεθίσματα, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να διαθέσει ένα κουτί με ποικίλα αντικείμενα.)

Βήμα 4 – Δημιουργία Εγκαταστάσεων (30–120 λεπτά, ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο και τον σκοπό)

Κάθε ομάδα επιλέγει **τουλάχιστον 3 αντικείμενα** και ένα σημείο στον χώρο για να δημιουργήσει την εγκατάστασή της.

Υπενθύμιση: **ο ίδιος ο χώρος αποτελεί μέρος του έργου τέχνης.**

Υποδείξεις του/της συντονιστή/τριας:

• «Πώς αλλάζει το αντικείμενό σας το νόημα του χώρου;»

• «Δώστε χρόνο να παρατηρήσετε τον χώρο.»

• «Πειραματιστείτε και προσαρμόστε. Δεν υπάρχουν συνέπειες, δεν απαιτείται μήνυμα ή μορφή.»

• «Αφήστε τον εαυτό σας να χαθεί μέσα στη διαδικασία.»

• «Πώς "συνομιλούν" τα αντικείμενά σας μεταξύ τους; Με τον θεατή;»

• «Τι συναίσθημα ή εμπειρία θέλετε να προκαλέσετε στους επισκέπτες;»

Μπορεί να παίζει απαλή μουσική στο παρασκήνιο για να ενισχύει τη συγκέντρωση.

Ο/Η συντονιστής/τρια κινείται ανάμεσα στις ομάδες, ενθαρρύνοντας και υποστηρίζοντας τη ροή.

Βήμα 5 – Παρουσίαση & Σιωπηλή Περιήγηση (25–30 λεπτά)

Σιωπηλός γύρος:

Η ομάδα περπατά αργά ανάμεσα στις εγκαταστάσεις χωρίς να μιλά, βιώνοντάς τις ως επισκέπτες.

Κύκλος μοιράσματος:

Οι συμμετέχοντες εκφράζουν εντυπώσεις:

• «Τι παρατηρήσατε;»

• «Τι συναισθήματα σας προκάλεσε;»

Κάθε ομάδα παρουσιάζει το έργο της.

Υποδείξεις του/της συντονιστή/τριας:

• «Τι θέλατε να εκφράσετε;»

• «Ποιον ρόλο έπαιξε ο χώρος στη δημιουργία σας;»

• «Πώς συνεργαστήκατε ως ομάδα;»

Βήμα 6 – Τελικός Αναστοχασμός (10 λεπτά)

Η ομάδα σχηματίζει ξανά κύκλο.

Κάθε άτομο τοποθετεί **ένα μικρό αντικείμενο** από την εγκατάστασή του στο κέντρο και μοιράζεται **μία λέξη ή μια σύντομη φράση** για την εμπειρία του.

Ο/Η συντονιστής/τρια συνοψίζει:

«Η τέχνη της εγκατάστασης μάς προσκαλεί να δούμε τον χώρο διαφορετικά, να παίξουμε με τα υλικά και να αφουγκραστούμε τις ίδιες μας τις αντιλήψεις.»

Κατευθυντήριες Οδηγίες Διευκόλυνσης

- **Δημιουργήστε ατμόσφαιρα:** χρησιμοποιήστε ήρεμη, διερευνητική ενέργεια· ενθαρρύνετε την εξερεύνηση χωρίς κριτική.
- **Δώστε παράδειγμα:** αν οι συμμετέχοντες διστάζουν, δείξτε εσείς πρώτοι έναν παιχνιδιάρικο τρόπο αλληλεπίδρασης με τα υλικά.
- **Ενισχύστε την ισοτιμία:** τονίστε ότι δεν υπάρχει «σωστό» ή «λάθος» — κάθε αντικείμενο και σύνδεση έχει αξία.
- **Ισορροπήστε δομή και ελευθερία:** δώστε προτροπές, αλλά αφήστε χώρο για προσωπική ερμηνεία.
- **Υποστηρίξτε τον αναστοχασμό:** χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις, όπως «Τι παρατήρησες;» ή «Τι σε εξέπληξε;», αντί για καθοδηγητικές.

Μαθησιακοί Στόχοι

Μετά το εργαστήριο, οι συμμετέχοντες θα έχουν:

- Εξερευνήσει την τέχνη της εγκατάστασης ως μορφή δημιουργικής έκφρασης.
- Μάθει να αντιλαμβάνονται τα καθημερινά υλικά και τους χώρους με νέα ματιά.
- Εξασκηθεί στη συνεργασία και τη συλλογική δημιουργία.
- Αναπτύξει ικανότητα αναστοχασμού και προσωπικής ερμηνείας.



Η μάσκα μέσα μας

Θεματική

Ταυτότητα · Αυτοέκφραση · Ευαλωτότητα · Αυθεντικότητα

Στόχος

Να διερευνηθούν τα στρώματα της ταυτότητας — τα μέρη που δείχνουμε στον κόσμο και εκείνα που κρατάμε μέσα μας — και να εκφραστούν **οπτικά μέσα από τη δημιουργία μάσκας**.

Ομάδα-Στόχος

Νέοι και ενήλικες (16+)

Μέγεθος ομάδας: 8–20 συμμετέχοντες

Χώρος

Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος με τραπέζια για την κατασκευή масκών.

Επαρκής χώρος για **ομαδικό κύκλο και δραστηριότητες κίνησης**.

Υλικά και Πόροι

Απλές λευκές μάσκες (papier-mâché ή χάρτινη βάση) ή χοντρά χάρτινα πιάτα για χειροποίητη βάση

Ακρυλικά χρώματα, πινέλα, σφουγγάρια

Μαρκαδόροι, κηρομπογιές, παστέλ

Φτερά, υφάσματα, σπάγγοι, χάντρες, φυσικά υλικά

Κόλλα, ψαλίδια, ταινία

Καθρέφτης (προαιρετικά, για αυτοπαρατήρηση)

Ηχείο για μουσική

Περιγραφή Σεμιναρίου (90 λεπτά)

1. Άφιξη και Εστίαση (10 λεπτά)

Ο/Η συντονιστής/τρια καλωσορίζει την ομάδα και εξηγεί τη θεματική: **οι μάσκες ως σύμβολο ταυτότητας**.

Σύντομη άσκηση γείωσης: με κλειστά μάτια και βαθιές αναπνοές, οι συμμετέχοντες φαντάζονται ότι φορούν μια **αόρατη “μάσκα”** που χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους.

Προτροπή:

«Όταν μπαίνεις στο σχολείο, στη δουλειά ή σε κοινωνικές συναναστροφές, τι είδους μάσκα φοράς; Είναι χαρούμενη, δυνατή, ήρεμη, απασχολημένη, αστεία ή κάτι άλλο;»

2. Ζωγραφικό Ζέσταμα (10 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων λαμβάνει ένα φύλλο χαρτί.

Εργασία: Σχεδίασε γρήγορα μια “καθημερινή μάσκα” — μπορεί να είναι αφηρημένη ή ρεαλιστική.

Μοίρασμα σε ζεύγη:

«Ποια μάσκα φοράς συχνά στην καθημερινή σου ζωή;»

3. Δημιουργία Μάσκας: Εξωτερικός και Εσωτερικός Εαυτός (40 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες διακοσμούν τη μάσκα τους σε **δύο μισά:**

Εξωτερική πλευρά: πώς σε βλέπει ο κόσμος (η “εξωτερική μάσκα”).

Εσωτερική πλευρά: τι νιώθεις, σκέφτεσαι ή κρατάς κρυφό.

Χρήση **χρωμάτων, υφών, συμβόλων και αφηρημένων σχημάτων**.

Προτροπές συντονιστή/τριας:

«Ποια συναισθήματα ή χαρακτηριστικά δείχνεις εύκολα;»

«Τι κρατάς πιο κρυφό, ακόμη και από κοντινά σου άτομα;»

«Ποια χρώματα εκφράζουν τον ‘έξω’ εαυτό σου; Ποια αντιπροσωπεύουν τον ‘μέσα’;»

«Αν σε βοηθούν οι λέξεις ή τα σύμβολα, πρόσθεσέ τα στη μάσκα σου.»

Κατά τη διάρκεια, ακούγεται απαλή ορχηστρική μουσική για υποστήριξη της ροής.

4. Ενσώματωση με τη Μάσκα (15 λεπτά)

Αφού ολοκληρωθούν οι μάσκες, οι συμμετέχοντες τις φορούν.

Προτείνεται **ήπια κίνηση ή αυτοσχεδιασμός:** περπάτημα, διάταξη, στάσεις σώματος με τη μάσκα.

Καλούνται να περπατήσουν στον χώρο και να παρατηρήσουν προσεκτικά τις μάσκες των άλλων.

Ερωτήσεις αναστοχασμού κατά την κίνηση:

«Πώς νιώθεις φορώντας τη μάσκα;»

«Αισθάνεσαι πιο δυνατός/ή, πιο ευάλωτος/η ή πιο παιχνιδιάρης/α;»

5. Μοίρασμα & Αναστοχασμός (15 λεπτά)

Αν χρειαστεί, αρχικά σε ζεύγη ή μικρές ομάδες.

Ολομέλεια σε κύκλο με τις μάσκες.

Το μοίρασμα είναι **προαιρετικό** — οι συμμετέχοντες μπορούν:

- να δείξουν τη μάσκα τους και να πουν λίγες λέξεις, ή
- απλώς να την κρατήσουν σιωπηλά.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

«Τι σε εξέπληξε κατά τη δημιουργία της μάσκας;»

«Ποια πλευρά ήταν πιο εύκολο να εκφράσεις — την εξωτερική ή την εσωτερική;»

«Πώς ένιωσες φορώντας τη μάσκα σου;»

«Πώς ήταν η εμπειρία να δείξεις το μέσα ή το έξω προς τα έξω;»

«Τι κρατάς μέσα σου βλέποντας και τις δύο πλευρές μαζί;»

6. Τελετουργικό Κλείσιμο (5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες τοποθετούν τις μάσκες μπροστά τους στο έδαφος ή στο τραπέζι.

Η ομάδα παίρνει **τρεις βαθιές ανάσες μαζί**.

Λόγια κλεισίματος:

«Η μάσκα που δημιούργησες σήμερα σου θυμίζει ότι **και η εξωτερική και η εσωτερική πλευρά σου είναι κομμάτια του εαυτού σου**. Και τα δύο αξίζουν φροντίδα.»

Κατευθυντήριες Οδηγίες για τον/την Συντονιστή/τρια

Δημιουργήστε ένα **ασφαλές και μη επικριτικό** κλίμα — δεν υπάρχει “σωστό” ή “λάθος”.

Δώστε την άδεια να **αποστασιοποιηθούν** αν κάποιος νιώσει έντονα συναισθήματα.

Ενθαρρύνετε τη χρήση συμβόλων, χρωμάτων, υφών — **όχι** την αισθητική τελειότητα.

Αποφύγετε να **ερμηνεύσετε** τις μάσκες των άλλων· ο καθένας έχει τον δικό του ρυθμό και χώρο για μοίρασμα.

Μαθησιακοί Στόχοι

Με το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα έχουν:

- ενισχύσει την αυτογνωσία τους γύρω από την **εσωτερική & εξωτερική ταυτότητα**
- εκφράσει συμβολικά συναισθήματα μέσα από την τέχνη
- πειραματιστεί με την **ευαλωτότητα & την αυθεντικότητα** σε ασφαλές πλαίσιο
- χρησιμοποιήσει τη δημιουργικότητα (μάσκα + κίνηση) ως εργαλείο **ενδυνάμωσης & αναστοχασμού**



ComAS-KA2-TC, Ουγγαρία, Törökmező,
2024

Το Κοκτέιλ

Θέμα : Αυτογνωσία · Επικοινωνία · Ενεργοποίηση των αισθήσεων · Σχέσεις εμπιστοσύνης ·

Ενσυνειδητότητα

Στόχος

Στόχος του εργαστηρίου είναι να ενισχύσει την εμπιστοσύνη, να βελτιώσει τις δεξιότητες επικοινωνίας και να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Μέσα από αισθητηριακές εμπειρίες και την καθοδήγηση από έναν σύντροφο ενώ είναι με δεμένα μάτια, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται:

να αναπτύξουν μη λεκτική επικοινωνία

να δημιουργήσουν ισχυρούς δεσμούς

να εμβαθύνουν στην κατανόηση της οπτικής αναπηρίας

να εξασκηθούν στην επίγνωση του παρόντος

Ομάδα-Στόχος

Έφηβοι και ενήλικες (16+ προτεινόμενο, προσαρμόσιμο για παιδιά 6+ με τροποποιήσεις)

Απαραίτητος **ζυγός αριθμός συμμετεχόντων** (δραστηριότητες σε ζευγάρια)

Δεν απαιτούνται δεξιότητες ή προηγούμενη εμπειρία

Ιδανική συμμετοχή: 8–20 άτομα

Χώρος

Εξωτερικός χώρος με γρασίδι ή μεγάλη εσωτερική αίθουσα

Ήρεμο περιβάλλον (χωρίς έντονο θόρυβο)

5–6 μεγάλα τραπέζια + χώρος στο δάπεδο για αισθητηριακή διαδρομή

Πρόσβαση σε νερό για καθαρισμό

Υλικά & Προετοιμασία

Γενικά

Καλύμματα ματιών (καθαρά, ένα ανά άτομο)

Σχοινί ή ταινία για τη σήμανση της διαδρομής

Πετσέτες + κουβάδες νερού για σταθμούς καθαρισμού

Χαρτοπετσέτες για άμεσους καθαρισμούς

Αισθητηριακή Διαδρομή

Άμμος, γρασίδι, χαρτί, ρύζι, ρεβίθια, αλεύρι, πετσέτες

Λεκάνες ζεστού & κρύου νερού

Διάταξη: 1 μέτρο ανά υλικό (σε σειρά ή κυκλικά)

Ασφάλεια: έλεγχος υλικών (όχι αιχμηρά, όχι αλλοιωμένα τρόφιμα)

Ζώνη Καλλιτεχνικής Δημιουργίας

Τραπέζια με πινέλα, χρώματα, νερό, χαρτόνι/χαρτί

Πετσέτες ή ποδιές για προστασία ρούχων

Τα υλικά τοποθετημένα έτσι ώστε να εντοπίζονται με την αφή

Ζώνη Cocktail (3 τραπέζια)

Τραπέζι 1:

Κάθε τυφλός συμμετέχων παίρνει 1 κενό ποτήρι για γευστική δοκιμή + βάσεις ποτών (χυμοί, αναψυκτικά) + κανάτες

(Ο οδηγός βοηθά στο σερβίρισμα για αποφυγή ατυχημάτων)

Τραπέζι 2:

Φρούτα (φέτες μήλου, μούρα, λεμόνι)

Μπαχαρικά (ζάχαρη, κανέλα, πιπέρι, φύλλα μέντας)

Σάλτσες (σοκολάτα, μέλι κ.λπ.)

— όλα κομμένα & σε ρηχά μπολ με κουταλάκια

Τραπέζι 3:

Σέικερ, πάγος, σαντιγί, καλαμάκια, ομπρελίτσες, μικρές διακοσμήσεις ποτών

Περιγραφή Σεμιναρίου (45-60 λεπτά)

1. Υποδοχή & Ενημέρωση (5 λεπτά)

Προετοιμασία

Ο/Η συντονιστής/στρια συγκεντρώνει τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.

Ερώτηση για αλλεργίες → έλεγχος πριν το στάδιο των κοκτέιλ.

Εξήγηση ρόλης

«Ο ένας θα έχει δεμένα μάτια και ο άλλος θα είναι ο σιωπηλός οδηγός.

Θα αλλάξετε ρόλους αργότερα.»

Λεκτικές προσκλήσεις

«Σκοπός είναι να επιβραδύνουμε, να παρατηρήσουμε τις αισθήσεις και να καλλιεργήσουμε εμπιστοσύνη.»

«Οι οδηγοί, ο ρόλος σας είναι να υποστηρίξετε με ασφάλεια — όχι να καθοδηγείτε υπερβολικά. Όχι λόγια, μόνο άγγιγμα στη συνέχεια.»

«Αν είστε με δεμένα μάτια, μη βιάζεστε. Όλα γίνονται με τον ρυθμό σας.»

2. Αισθητηριακή Διαδρομή (10 λεπτά)

Προετοιμασία

Διαδρομή με 6–8 στάδια (π.χ. γρασίδι → χαρτί → άμμος → ρύζι → ρεβίθια → αλεύρι → κρύο νερό → ζεστή πετσέτα).

Ταινία ή σχοινί οριοθετούν τη ζώνη για ασφάλεια.

Οδηγίες

Το άτομο με δεμένα μάτια περπατά ξυπόλυτο.

Ο οδηγός το στηρίζει ελαφρά από τον ώμο ή τον αγκώνα.

Λεκτικές προσκλήσεις

«Παρατήρησε πώς νιώθει το κάθε βήμα.»

«Αναπνέεις ήρεμα — απλώς αισθάνσου τι υπάρχει κάτω από τα πόδια σου.»

3. Ζώνη Καλλιτεχνικής Έκφρασης (10 λεπτά)

Προετοιμασία

Σταθμός ζωγραφικής έτοιμος: πινέλα, νερό, χρώματα, χαρτί.

Τα υλικά τοποθετημένα ώστε να εντοπίζονται με την αφή.

Οδηγίες

Το άτομο με δεμένα μάτια οδηγείται σε καρέκλα.

Ο οδηγός τοποθετεί το πινέλο και το χαρτί στα χέρια του.

Λεκτικές προσκλήσεις

«Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος — άφησε το χέρι να κινηθεί ελεύθερα.»

«Χρησιμοποίησε το πινέλο, τα δάχτυλα ή και τα δύο.»

4. Δημιουργία Κοκτέιλ (20 λεπτά)

⚠ Από εδώ και στο εξής, **οι οδηγοί είναι εντελώς σιωπηλοί**. Επιτρέπονται μόνο χειρονομίες και απαλό άγγιγμα.

Ο/Η συντονιστής/στρια πρέπει να τονίσει τον κανόνα πριν συνεχίσει η δραστηριότητα.

Προετοιμασία Σταθμών

Τραπέζι 1 – Βάσεις ποτών

Μικρά ποτηράκια για δοκιμή + αναψυκτικά/χυμοί + κανάτες για ανάμειξη

(Ο οδηγός βοηθά στο σερβίρισμα για να αποφευχθεί αναστάτωση)

Τραπέζι 2 – Γεύσεις & υφές

Φρούτα, μπαχαρικά, γλυκαντικά κ.λπ. σε ρηχά μπολ με κουταλάκια δοκιμής

Τραπέζι 3 – Σέικερ & διακόσμηση

Πάγος, σέικερ, σαντιγί, καλαμάκια, ομπρελίτσες

Οδηγίες

Το άτομο με δεμένα μάτια δοκιμάζει τις βάσεις ποτών →

δίνει σήμα στο επαφή/λόγια για το τι του αρέσει →

δημιουργεί με τον οδηγό το δικό του κοκτέιλ.

Το ίδιο με φρούτα/μπαχαρικά →

τοποθετούν το μείγμα στο σέικερ →

προσθέτουν διακόσμηση.

5. Κλείσιμο της Διαδρομής (5 λεπτά)

Προετοιμασία

Μικρές λεκάνες με παγάκι / παγωμένο νερό και ζεστό νερό, πετσέτες στο τέλος της διαδρομής.

Οδηγίες

Το άτομο με δεμένα μάτια κάνει το τελευταίο βήμα στο νερό → στεγνώνει τα πόδια του με την πετσέτα → αφαιρείται το μαντήλι από τα μάτια.

Απόλαυση του κοκτέιλ!

Λεκτικές προσκλήσεις

«Αυτό το ρόφημα είναι αποκλειστικά δική σου δημιουργία — πώς σου φαίνεται;»

«Τι σε εκπλήσσει περισσότερο στη γεύση;»

Εναλλαγή Ρόλων

Αλλαγή ρόλων (οδηγός ↔ άτομο με δεμένα μάτια).

6. Αναστοχασμός & Συζήτηση (10 λεπτά)

Προετοιμασία

Ήσυχος χώρος/γωνία για συζήτηση σε κύκλο.

Προσκλήσεις αναστοχασμού

«Πώς ένιωσες όταν έπρεπε να εμπιστευτείς κάποιον με κλειστά μάτια;»

«Ποια αίσθηση ήταν πιο έντονη για σένα;»

«Τι σου φάνηκε πιο αστείο και τι πιο δύσκολο;»

Οδηγίες Διευκόλυνσης

Πριν τη δραστηριότητα

Φροντισμένη και ασφαλής προετοιμασία των σταθμών

Έλεγχος για αλλεργίες πριν το στάδιο των γεύσεων/ποτών

Κατά τη διάρκεια

Παράδειγμα τεχνικών στήριξης από τον/την συντονιστή/στρια

Συνεχής επίβλεψη για ασφάλεια

Νόημα: ηρεμία, υποστήριξη, συνειδητότητα

Μετά

Ανοιχτή, μη υποχρεωτική συζήτηση

Σεβασμός στις προσωπικές εμπειρίες και όρια

Μαθησιακοί Στόχοι

Με τη συμμετοχή στο εργαστήριο, οι συμμετέχοντες:

- ✓ Καλλιεργούν κατανόηση των προκλήσεων ατόμων με οπτική αναπηρία
- ✓ Ενισχύουν την εμπιστοσύνη και τη μη λεκτική επικοινωνία
- ✓ Αναπτύσσουν επίγνωση των αισθήσεών τους (αφή, όσφρηση, γεύση, ακοή)
- ✓ Εξασκούν τη συνειδητότητα και την παρουσία στο «εδώ και τώρα»



ComAS-KA2-TC, Romania, Timisoara,

2024

Το ατελές αριστούργημα

Θέμα

Συνεργασία · Δημιουργικότητα · Αποδοχή

Στόχος

Η ενίσχυση της ομαδικότητας και της αποδοχής της ατέλειας, μέσα από τη δημιουργία ενός συλλογικού έργου τέχνης, στο οποίο κάθε ομάδα βλέπει μόνο ένα μέρος του συνόλου.

Ομάδα-Στόχος

Ηλικίες: 14–30 ετών

Όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων είναι ευπρόσδεκτα

Μέγεθος ομάδας: ευέλικτο (10–25 συμμετέχοντες, χωρισμένοι σε ομάδες)

Χώρος Υλοποίησης

Μεγάλος χώρος σε εξωτερικό ή εσωτερικό περιβάλλον

Υλικά & Πόροι

- Μεγάλο ρολό χαρτιού, καμβάς ή ύφασμα
- Χρώματα, πινέλα, σφουγγάρια και άλλα εργαλεία ζωγραφικής
- Ποτήρια/βαζάκια για νερό
- Χωρίσματα (πανιά, χαρτόνια ή πάνελ) για να καλύπτονται τα τμήματα του έργου
- Καλύμματα τραπεζιών, ποδιές ή γάντια για να αποφεύγεται η μεγάλη ακαταστασία

Περιγραφή Εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. Καλωσόρισμα & Icebreaker (15 λεπτά)

Συγκεντρώνουμε τους συμμετέχοντες και παρουσιάζουμε το εργαστήριο:

«Σήμερα θα δημιουργήσουμε όλοι μαζί ένα αριστούργημα — αλλά με μια ανατροπή. Κάθε ομάδα θα βλέπει μόνο ένα μέρος του καμβά. Στο τέλος θα αποκαλύψουμε ολόκληρη την εικόνα και θα γιορτάσουμε την ομορφιά της ατέλειας και της συνεργασίας.»

Icebreaker ιδέα: Collaborative Doodle Chain

Κάθε άτομο ζωγραφίζει ένα απλό doodle σε ένα μικρό χαρτί και το περνάει στον επόμενο, που προσθέτει κάτι. Μετά από μερικούς γύρους, μοιραζόμαστε τα αστεία, ατελή αποτελέσματα.

Μετάβαση:

«Βλέπετε πως κάτι ατελές μπορεί να είναι ακόμα δημιουργικό και διασκεδαστικό; Αυτό ακριβώς θα κάνουμε, αλλά σε πολύ μεγαλύτερη κλίμακα.»

2. Εξήγηση & Κατανομή Ομάδων (10 λεπτά)

Χωρίζουμε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (2–4 άτομα).

Κανόνες:

Κάθε ομάδα παίρνει ένα τμήμα του καμβά.

Τα υπόλοιπα τμήματα παραμένουν κρυμμένα με χαρτόνι.

Μπορούν να ζωγραφίσουν οτιδήποτε τους εμπνέει το θέμα (π.χ. κοινότητα, φύση, ελευθερία, διαφορετικότητα).

Prompt:

«Μην ανησυχείτε για την τελειότητα. Στόχος είναι να δημιουργήσουμε μαζί και να εμπιστευτούμε τη διαδικασία.»

3. Δημιουργία Έργου Τέχνης (45 λεπτά)

Οι ομάδες ζωγραφίζουν το τμήμα τους.

Ρόλος διευκολυντή:

Ενθάρρυνση πειραματισμού:

«Χρησιμοποιήστε χρώματα, σχήματα, μοτίβα ελεύθερα. Αφήστε τη φαντασία σας να ρέει.»

Προαιρετικό:

Αλλαγή θέσεων 1–2 φορές ώστε οι ομάδες να συμπληρώσουν/αναπτύξουν το έργο άλλων ομάδων χωρίς να βλέπουν ολόκληρο τον καμβά.

4. Η Αποκάλυψη & Αναστοχασμός (20 λεπτά)

Αφαιρούμε τα χωρίσματα και αποκαλύπτουμε ολόκληρο τον καμβά σε όλους.

Δίνουμε χρόνο στους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν και να «απορροφήσουν» το έργο.

Ερωτήματα αναστοχασμού:

Πώς μοιάζει το σύνολο σε σχέση με το δικό σας κομμάτι;

Τι σας εκπλήσσει στις συνδέσεις μεταξύ των τμημάτων;

Τι μας διδάσκει αυτό για την ατέλεια και τη συνεργασία;

Τονισμός:

«Το αριστούργημα δεν βρίσκεται στις τέλειες γραμμές ή στα προγραμματισμένα αποτελέσματα, αλλά σε αυτό που δημιουργήσαμε όλοι μαζί — χωρίς να γνωρίζουμε την πλήρη εικόνα.»

5. Κύκλος Κλεισίματος (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.

Ερωτήσεις & μοίρασμα:

Τι σας άρεσε περισσότερο;

Τι μάθατε για τη συνεργασία σε ομάδα;

Μπορεί η ατέλεια να είναι μερικές φορές πιο δυνατή από την τελειότητα;

Κλείσιμο:

Κάθε άτομο λέει μία λέξη που εκφράζει την εμπειρία του.

Κατευθυντήριες Γραμμές Διευκόλυνσης

Εξηγούμε την ιδέα της «ατέλειας» ως δημιουργική αξία από την αρχή.

Χωρίζουμε τον μεγάλο καμβά σε τμήματα, ώστε κάθε ομάδα να βλέπει μόνο το δικό της.

Κρατάμε θετική ενέργεια και υπενθυμίζουμε ότι οι ασυμμετρίες είναι μέρος της ομορφιάς.

Ο «μεγάλος αποκαλυπτικός» έλεγχος γίνεται με ενθουσιασμό και επιβράβευση.

Καθοδηγούμε τον αναστοχασμό με ανοιχτές ερωτήσεις για συνεργασία, έκπληξη και ατέλεια.

Μαθησιακοί Στόχοι

- ✓ Ενίσχυση ομαδικότητας και συλλογικής δημιουργίας
- ✓ Καλλιέργεια ευελιξίας και αποδοχής της ατέλειας
- ✓ Ενδυνάμωση επικοινωνίας και υπομονής σε ομαδικές διεργασίες
- ✓ Εμπειρία κοινότητας και συλλογικής επίτευξης



ComAS-KA2-TC, Spain,

2025

Ο Κλοουν μέσα μας

ΘΕΜΑ

Clown · Δράμα · Παιχνίδι · Αυθορητισμός

Στόχος (Aim)

Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τον αυθορητισμό και την ευαλωτότητά τους, μέσα από τον πειραματισμό με τεχνικές clown. Θα απολαύσουν την ευχαρίστηση του παιχνιδιού, θα επινοήσουν παράλογες ιστορίες και θα υπερβάλλουν ό,τι συμβαίνει — μαθαίνοντας παράλληλα να γελούν με τις δικές τους ατέλειες και να αναγνωρίζουν τον εαυτό τους μέσα σε αυτές. **Ομάδα Στόχος**

- Ηλικίες: 16+
- Αριθμός: 6–20 συμμετέχοντες
- Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία

Χώρος

Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος που επιτρέπει άνετη και ασφαλή κίνηση.

Υλικά & Πόροι

- Κόκκινες clown μύτες
- εναλλακτικά: δαχτυλομπογιές/face paint για να ζωγραφιστεί η μύτη
- Προαιρετικά απλά αντικείμενα για αυτοσχεδιασμό:
- μαντίλια, καπέλα, καρέκλες, καθημερινά αντικείμενα

1. Καλωσόρισμα & Δημιουργία ζεστής ατμόσφαιρας (10 λεπτά)

Η ομάδα σχηματίζει κύκλο.

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει το θέμα:

«Θα εξερευνήσουμε τον εσωτερικό μας κλόουν — το παιχνιδιάρικο, ευάλωτο, αστείο κομμάτι μας που δεν φοβάται την αξιολόγηση.»

α) Στιγμή Δόξας

Κάθε συμμετέχοντας μπαίνει στο κέντρο του κύκλου, λέει το όνομά του (προαιρετικά αν γνωρίζονται ήδη) και κάνει μια πολύ μικρή κίνηση:

ξύσιμο, χαιρετισμό, φτάρνισμα, στρώσιμο παπουτσιού κ.λπ.

Η ομάδα χειροκροτά σαν να ήταν κάτι **εντυπωσιακό και μοναδικό**.

→ Μήνυμα: «*Ακόμη και το πιο απλό πράγμα αξίζει χειροκρότημα!*»

β) Αναπνοή & Γέλιο

Η ομάδα αναπνέει βαθιά και στην εκπνοή γελάει δυνατά:

«χα-χα-χα», «χο-χο-χο», «χι-χι-χι».

Ο/Η συντονιστής/τρια ενθαρρύνει τη σταδιακή υπερβολή.

Προτροπές:

- «Κάντε το γέλιο υπερβολικό — τι ήχο κάνει ένα βασιλικό γέλιο;»
- «Πώς γελάει ένας ύποπτος χαρακτήρας;»

2. Σωματική Ενέργοποίηση (15 λεπτά)

α) Αστείοι Ήχοι

Καθοδήγηση σε αστείους ήχους:

σταγόνα βρύσης, τρίζουσα πόρτα, μπαλόνι που σκάει, παλιό αυτοκίνητο που παίρνει μπρος, βραστό νερό.

β) Απελευθέρωση με Τίναγμα

Ξεκινώντας από τα γόνατα → ώμους → ολόκληρο σώμα.

Με ήχους ελεύθερης επιλογής.

Προτροπή:

«Γίνε ένα πλυντήριο! Κουνήσου, στριφογύρισε, κάνε θόρυβο!»

γ) Αστείοι Τρόποι Βαδίσματος

Περπάτημα:

- στις άκρες των ποδιών,
- ανάποδα,
- σαν ρομπότ,
- σε αργή κίνηση (slow motion),
- σαν ζελέ.

Προτροπές:

3. Γίνομαι Κλόουν (20 λεπτά)

α) Καθρέφτης Συναισθημάτων (σε ζευγάρια)

Βάψιμο κόκκινης μύτης.

Ο ένας δείχνει **υπερβολικά** συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, αηδία, σύγχυση).

Ο άλλος τα καθρεφτίζει — αλλαγή ρόλων.

✂️ Προτροπή συντονιστή:

«Κάνε το συναίσθημα τόσο μεγάλο που να φαίνεται από άλλον πλανήτη!»

β) Φανταστικά Αντικείμενα (σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες)

Περάστε ένα **αόρατο αντικείμενο** ο ένας στον άλλον.

Ο παραλήπτης αποφασίζει τι είναι και πώς χρησιμοποιείται:

μπαλόνι, καυτός πατάτας, φίδι, μωρό, πέτρα, πίτσα, κινητό κ.ά.

Το ξαναδίνει αλλάζοντάς του εντελώς νόημα.

✂️ Προτροπή:

«Το μπαλόνι σου μπορεί να γίνει φίδι στη μέση — τι συμβαίνει μετά;»

γ) Τσίχλα (ατομική άσκηση)

Ο συμμετέχων «πατάει» σε τσίχλα και προσπαθεί να την ξεκολλήσει

με **εντελώς παράλογους τρόπους**:

τίναγμα, άλματα, δάγκωμα παπουτσιού, ζήτα βοήθεια από άλλους κ.λπ.

✂️ Προτροπή:

«Η τσίχλα είναι ΖΩΝΤΑΝΗ — σκαρφαλώνει πάνω σου!»

δ) Ο Καβγάς για τα Πατατάκια (τριάδες)

Κάποιος κρατάει σακουλάκι πατατάκια και **δεν τα μοιράζεται**.

Οι άλλοι προσπαθούν απεγνωσμένα να πάρουν — αλλά αποτυγχάνουν **θεαματικά**.

✂️ Προτροπή:

«Αυτά είναι τα τελευταία πατατάκια στη Γη — πόσο απελπισμένος μπορείς να γίνεις;»

4. Προαιρετικό Energizer – Παρέλαση Κλόουν (5 λεπτά)

Βάζουμε αστεία μουσική → **παρέλαση** με γελοίες κινήσεις:

κουτσός, ρομπότ, ζελατίνι, υπερβολικά αργό, υπερβολικά γρήγορο κ.λπ.

✂️ Προτροπές:

«Κάνε το περπάτημα σου ΤΕΡΑΣΤΙΟ — όσο πιο παράξενο, τόσο καλύτερα!»

«Περπάτα σαν να φοράς clown παπούτσια μέσα σε λακκούβα!»

«Τώρα είσαι ο πιο κομψός κλόουν στο Παρίσι!»

«Ακολούθησε κάποιον — ή **αρνήσου** πεισματικά να ακολουθήσεις κανέναν!»

5. Οντισιόν Ταλέντων (20 λεπτά)

Ένας-ένας μπαίνει στο κέντρο σαν να κάνει **audition**.

Το ταλέντο του = **κάτι εντελώς απλό και γελοίο**:

- δέσιμο κορδονιών,
- πιες νερό σαν σαμπάνια,
- φάε **αόρατα** μακαρόνια,
- ζογκλέρ με φανταστικά πορτοκάλια,
- τραγούδα μία μόνο νότα με πάθος, κ.ά.

🤖 Βασικός Κανόνας

Όταν το κοινό γελάει → Ο κλόουν **παγώνει**.

Συνεχίζει μόνο όταν σταματήσει το γέλιο.

✂️ Προτροπές συντονιστή:

«Οι κλόουν κάνουν το πιο μικρό πράγμα — επικό!»

«Όταν γελάνε... πάγωσε! Άφησέ τους να σε απολαύσουν!»

«Απόλαυσε την αποτυχία σου — οι αποτυχίες είναι ΘΗΣΑΥΡΟΣ!»

«Χρησιμοποίησε όλο σου το σώμα — και την κοιλιά σου!»

«Μη φοβάσαι την ανοησία — είναι ο καλύτερος φίλος του κλόουν!»

«Το ταλέντο μπορεί να είναι το πιο μικρό και χαζό πράγμα!»

6. Κύκλος Αναστοχασμού (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται ή στέκονται σε κύκλο.

Μοιράζονται σκέψεις, στιγμές και συναισθήματα από την εμπειρία.

Ενδεικτικές ερωτήσεις

«Πώς ένιωσες όταν υπερέβαλες και έπαιξες ελεύθερα;»

«Τι ένιωσες όταν οι άλλοι γέλασαν μαζί σου; Ήταν απελευθερωτικό;»

«Τι σε εξέπληξε περισσότερο από τον δικό σου κλόουν;»

«Τι κρατάς μαζί σου από αυτή τη διαδικασία;»

Κατευθυντήριες Γραμμές για τον/την Εμψυχωτή

Δημιούργησε ασφαλές κλίμα

Ο κλόουν ανθίζει όταν επιτρέπεται η γελοιότητα.

Γίνε πρότυπο ευαλωτότητας

Δείξε πρώτος/η υπερβολικές κινήσεις, ήχους, εκφράσεις.

Διαχείριση ενέργειας ομάδας

Ενίσχυε το παιχνίδι με χειροκρότημα, ρυθμό, χιούμορ.

Υπενθύμιζε την υπερβολή

«Ακόμη μεγαλύτερο! Τόλμησε κι άλλο!»

Εναλλαγή ρυθμού & δομών

Σόλο – Ζευγάρια – Τριάδες – Όλη η ομάδα

Σεβασμός ορίων & διαφορετικών ρυθμών

Ενθάρρυνε χωρίς πίεση, μικρά βήματα πριν τις μεγάλες κινήσεις.

Ανάδειξη του λάθους

«Οι αποτυχίες είναι οι θησαυροί του κλόουν!»

🎓 Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες:

- ✓ Επανέρχονται στη **χαρά του παιχνιδιού** και της ανεμελιάς
- ✓ Εξασκούν την **ευαλωτότητα** και αποδέχονται τις ατέλειές τους
- ✓ Ενδυναμώνουν **αυτοπεποίθηση**, χιούμορ και επαφή με ομάδες
- ✓ Μετατρέπουν το «λάθος» σε **δημιουργική ευκαιρία** και σύνδεση



ComAS-KA2-TC, Romania, Timisoara,

2024

PUPPETS ON STICKS

ΘΕΜΑ

Αυτοσχεδιασμός · Δημιουργία Κούκλας · Αφήγηση Ιστοριών

ΣΤΟΧΟΣ

Η ενίσχυση της δημιουργικότητας, της συνεργασίας και της προσωπικής έκφρασης μέσα από την κατασκευή κουκλών και τον αυτοσχεδιασμό.

Το εργαστήριο βοηθά τους συμμετέχοντες:

να αναπτύξουν δεξιότητες αφήγησης και αυτοσχεδιασμού

να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την επικοινωνία τους

να καλλιεργήσουν δεσμούς ομάδας και κοινότητας

να ωθήσουν την ενδοσκόπηση, τη δημιουργική σκέψη και την προσωπική εξέλιξη

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

Ηλικίες: 16+

Αριθμός συμμετεχόντων: 8–30

ΧΩΡΟΣ

Αρκετός χώρος για:

καθιστή κυκλική διάταξη για την κατασκευή

μικρή «σκηνή» πάνω/πίσω από ένα τραπέζι για την παράσταση

Κατάλληλο για εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο.

ΥΛΙΚΑ & ΠΟΡΟΙ

Χαρτόνια / φύλλα από χαρτόκουτα

Ψαλίδια, κηρομπογιές, μαρκαδόροι, σελοτέιπ, κόλλα

Ξυλάκια (για τις κούκλες)

Τραπέζι (να χρησιμοποιηθεί ως σκηνή, τοποθετημένο στο πλάι του)

Ηχείο για μουσική (ενεργοποιητικές δραστηριότητες)

Περιγραφή εργαστηρίου (90–120 λεπτά)

1. Υποδοχή (5 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο.

Σύντομη παρουσίαση του/της εμψυχωτή/τριας και του εργαστηρίου:

«Σήμερα θα φτιάξουμε κούκλες, θα τις ζωντανέψουμε και θα δημιουργήσουμε μικρές θεατρικές ιστορίες με αυτές. Το εργαστήριο θα διαρκέσει περίπου 90–120 λεπτά.»

Τονίστε ότι οι δραστηριότητες εστιάζουν στη **δημιουργικότητα και τη διασκέδαση**, όχι στην καλλιτεχνική ικανότητα.

2. Energizer – Κύκλος Κίνησης (10 λεπτά)

Βάλτε ζωηρή, ρυθμική μουσική.

Οδηγίες:

«Θα κινηθούμε κυκλικά. Όταν έρθει η σειρά σου, δείξε μία κίνηση στον ρυθμό — ό,τι θέλεις! Οι υπόλοιποι θα σε μιμηθούνε μέχρι να συνεχίσει ο επόμενος.»

Ξεκινήστε εσείς για να δώσετε το παράδειγμα.

Διατηρήστε την ενέργεια θετική, υποστηρικτική και ανάλαφρη.

Αν η ομάδα είναι μικρή, επαναλάβετε τον κύκλο 2–3 φορές.

Κλείσιμο:

«Μπράβο! Τώρα που ζεσταθήκαμε, πάμε να δημιουργήσουμε!»

3. Δημιουργία Κούκλας (20 λεπτά)

Τοποθετήστε τα υλικά (χαρτόνια, ψαλίδια, μαρκαδόρους, ταινία, ξυλάκια) στα τραπέζια.

Οδηγίες: «Τώρα θα δημιουργήσετε την κούκλα σας! Μπορεί να είναι ζώο, αντικείμενο, φανταστικό πλάσμα — ό,τι σας εμπνέει! Διακοσμήστε την με τα υλικά και στερεώστε την σε ένα ξυλάκι για να μπορείτε να την κινείτε.»

Ενθαρρύνετε τον πειραματισμό:

✓ Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος

✓ Ελεύθερη δημιουργία και φαντασία

Υπενθύμιση χρόνου στο 15ο λεπτό:

«Έχουμε 5 λεπτά ακόμη για τις τελευταίες πινελιές!»

44. Παρουσίαση Κούκλας (15 λεπτά)

Επιστροφή στον κύκλο μαζί με τις κούκλες.

Κάθε συμμετέχων παρουσιάζει την κούκλα του απαντώντας στις ερωτήσεις:

Τι είναι η κούκλα σου;

Γιατί την επέλεξες;

Έχει κάποιο προσωπικό νόημα για εσένα;

Στόχος: σύνδεση με το δημιουργήμα, αρχή αφήγησης.

5. Δημιουργία Ιστορίας σε Μικρές Ομάδες (20 λεπτά)

Χωρίστε σε ομάδες 4–6 ατόμων.

Οδηγίες:

«Κάθε ομάδα θα επινοήσει μια σύντομη ιστορία που να περιλαμβάνει όλες τις κούκλες σας. Έχετε 20 λεπτά να προετοιμαστείτε. Μπορείτε να φτιάξετε περισσότερες κούκλες ή σκηνικά αν χρειάζονται. Στη συνέχεια, θα παρουσιάσετε την ιστορία σας στην υπόλοιπη ομάδα.»

Ο ρόλος του/της εμπυχωτή/τριας:

Υποστήριξη χωρίς παρέμβαση

Ενίσχυση της συνεργασίας

Βοήθεια σε περίπτωση «κολλήματος»

Υπενθύμιση στο 15ο λεπτό:

«Ξεκινήστε την πρόβα!»

6. Παραστάσεις Θεάτρου Κούκλας (10–30 λεπτά)

Μετατρέψτε ένα τραπέζι στο πλάι σε αυτοσχέδια σκηνή.

Το κοινό μπροστά, οι κούκλες πίσω από τη σκηνή.

Οδηγίες:

«Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει την ιστορία της. Χρησιμοποιήστε τις κούκλες σας με όποιον δημιουργικό τρόπο θέλετε!»

Ρόλος του/της εμπυχωτή/τριας:

🎤 Παρουσιαστής/ρια – ενθάρρυνση και χειροκροτήματα

🕒 Τήρηση χρόνου: 5–7 λεπτά ανά ομάδα

7. Αυτοσχέδια Κοινοτική Παράσταση (Προαιρετικό, 10 λεπτά)

Τοποθετήστε όλες τις κούκλες μπροστά στη σκηνή.

Οδηγίες:

«Τώρα θα κάνουμε μια αυτοσχέδια παράσταση! Τρεις εθελοντές διαλέγουν από μία τυχαία κούκλα και ξεκινούν μια σκηνή.

Οποιοσδήποτε μπορεί να φωνάξει ΣΤΟΠ! — τότε μπορεί να μπει στη σκηνή με άλλη κούκλα ή να αντικαταστήσει έναν από τους προηγούμενους.»

Ενθαρρύνετε:

✨ αυθορμητισμό

🧠 δημιουργική αλλαγή πλοκής

😂 απρόβλεπτες εξελίξεις

Κλείσιμο με δυνατό χειροκρότημα 🙌

8. Αναστοχασμός σε Μικρές Ομάδες (10–15 λεπτά)

Ομάδες των τεσσάρων.

Ερωτήσεις (σε χαρτί ή slide):

Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων;

Τι σου ήταν δύσκολο;

Ποια στιγμή απόλαυσες περισσότερο;

Τι κρατάς από αυτό το εργαστήριο;

Φροντίστε να υπάρχει **ισότιμος χρόνος** για όλους.

9. Ομαδική Αναστοχαστική Συζήτηση (5 λεπτά)

Επιστροφή σε κύκλο.

Κάθε συμμετέχων μοιράζεται μία λέξη ή μια σύντομη φράση σχετικά με την εμπειρία.

Ευχαριστήστε την ομάδα και κλείστε λέγοντας:

«Σας ευχαριστώ για τη δημιουργικότητα και την ενέργειά σας! Φτιάξατε ιστορίες, παίξατε και αυτοσχεδιάσατε μαζί. Ελπίζω να πάρετε μαζί σας αυτό το αίσθημα παιχνιδιού και φαντασίας.»

Κατευθυντήριες Γραμμές για τον/την Συντονιστή/ρια

Δείξτε παραδείγματα για το πώς μπορούν να φτιαχτούν οι κούκλες και διαβεβαιώστε ότι και οι πιο απλές, παιχνιδιάρικες κούκλες είναι απολύτως εντάξει.

Κατά τη διάρκεια της ομαδικής δημιουργίας ιστοριών, κινηθείτε ανάμεσα στις ομάδες και βεβαιωθείτε ότι όλοι συμμετέχουν.

Κατά την παρουσίαση, αναλάβετε ρόλο «οικοδεσπότη» — ενισχύστε την ενέργεια, το χειροκρότημα και τις ομαλές μεταβάσεις.

Στη συζήτηση αναστοχασμού, ξεκινήστε πρώτα σε μικρές ομάδες και έπειτα επιστρέψτε σε ολομέλεια.

Μαθησιακοί Στόχοι

Στο τέλος του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα:

Σκεφτούν δημιουργικά σχεδιάζοντας μοναδικές κούκλες και ιστορίες.

Συνεργαστούν σε ομάδες για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν κουκλοθεατρικά έργα.

Αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες, λεκτικές και μη λεκτικές.

Ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους παρουσιάζοντας μπροστά σε άλλους.

Εξασκηθούν στον αυτοσχεδιασμό μέσα από αυθόρμητες παραστάσεις.

Αναπτύξουν δεξιότητες προσαρμογής και επίλυσης προβλημάτων κατά τη δημιουργία και την παρουσίαση.

Αναστοχαστούν τις εμπειρίες τους, ενισχύοντας την αυτογνωσία και το ομαδικό αίσθημα.

Απολαύσουν μία ευχάριστη, συμμετοχική διαδικασία που καλλιεργεί θετική στάση προς τη δημιουργικότητα.

Επιπλέον Πληροφορίες

Συμβουλή Συντονιστή/ριας:

Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να νιώσουν ντροπαλοί στην παρουσίαση. Ενθαρρύνετε τους να πάρουν ρόλους όπως αφηγητή, δημιουργού ήχων ή βοηθού κούκλας.

Αποτέλεσμα:

Οι κούκλες μπορούν να κρατηθούν ως αναμνηστικά, να εκτεθούν ή να χρησιμοποιηθούν ξανά σε μελλοντικά εργαστήρια.



ACT For Your Mental Health #3, Göd,

2025

Δημόσια Παρουσία

Θέμα

Performance (παράσταση), παιχνίδι, ζώνη άνεσης, αυτοσχεδιασμός, αναστοχασμός και δημιουργική γραφή.

Στόχος

Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τι είναι η performance, θα πειραματιστούν με τη δημόσια παρουσία και θα δημιουργήσουν ατομικά και συλλογικά έργα μέσα από κίνηση και γραφή.

Το εργαστήριο ενισχύει τη σπονδαιότητα, τη σύνδεση της κοινότητας, τις επικοινωνιακές δεξιότητες και την προσωπική ανάπτυξη, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να βγουν από τη ζώνη άνεσής τους.

Ομάδα Στόχου

Ηλικία: 18+

Αριθμός: περίπου 10 συμμετέχοντες (προσαρμόσιμο για 6–20)

Δεξιότητες: Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία σε performance

Χώρος

Μεγάλος υπαίθριος χώρος (δρόμοι, πλατείες, δημόσιοι χώροι) με άγνωστους περαστικούς.

Ένας ασφαλής και ήσυχος χώρος κοντά, για γραφή και αναστοχασμό, όπως πάρκο ή αίθουσα εκπαίδευσης.

Υλικά & Πόροι

Στυλό

Χαρτιά ή σημειωματάρια

Προαιρετικό: σκληρά υποστηρίγματα/clipboards για γραφή σε εξωτερικό χώρο

Περιγραφή εργαστηρίου (3 ώρες)

1. Εισαγωγή (10 minutes)

Ο/Η συντονιστής/τρια συστήνεται και εξηγεί τους στόχους.

Προσκαλέστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν σύντομα: «Τι σημαίνει για εσάς η λέξη περφόρμανς/επίδοση/παράσταση;»

Εξηγήστε τη ροή του εργαστηρίου: κύκλοι → γραφή → ατομικές/δυάδες περφόρμανς → αναστοχασμός.

Προτροπές συντονιστή/τριας:

«Η περφόρμανς δεν είναι μόνο στη σκηνή — μπορεί να συμβεί οπουδήποτε, ακόμη και εδώ, τώρα.»

«Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος — μόνο περιέργεια, παιχνίδι και παρουσία.»

Group Circle Practice – Public Performance (50 minutes)

Μετακινηθείτε σε εξωτερικό χώρο και σχηματίστε σιωπηλούς κύκλους, κοιτώντας προς τα μέσα ή προς τα έξω, σε διάφορους δημόσιους χώρους (π.χ. γωνίες δρόμων, πλατείες, περιοχές με παγκάκια). «Μείνετε ακίνητοι/ες, με επίγνωση, παρατηρήστε.»

Δώστε χρόνο και μετά βρείτε νέο σημείο.

Οι συμμετέχοντες/ουσες εξερευνούν πώς το να στέκονται ή να κάθονται μαζί μπορεί να αλλάξει έναν δημόσιο χώρο.

Προτροπές συντονιστή/τριας:

«Τι επικοινωνεί ένας κύκλος σε όσους περνούν από δίπλα;»

«Δοκίμασε να αλλάξεις τη στάση σου — ψηλά και περήφανα, μικρά και μαζεμένα. Πώς αλλάζει η ενέργεια;»

«Πώς αλλάζει ο χώρος από την παρουσία της ομάδας;»

«Πειραματιστείτε: ένα άτομο βγαίνει έξω, ένα άλλο μπαίνει μέσα. Παρατηρήστε πώς μεταμορφώνεται ο κύκλος.»

«Φτιάξτε μια σειρά με βάση το χρώμα του πάνω ρούχου σας. Παρατηρήστε τον κύκλο.»

Δοκιμάστε να κάνετε κάτι που φαίνεται αστείο. Μετακινήστε την ενέργεια στον χώρο τρέχοντας τριγύρω.

Παρατηρήστε τι συμβαίνει.

💡 Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να παρατηρούν πώς ο χώρος τους αλλάζει και πώς οι ίδιοι/ες αλλάζουν τον χώρο.

Creative Writing 1 – The Space Speaks (20 minutes)

Επιστροφή στη βασική τοποθεσία.

Ζητήστε να γράψουν από την οπτική του ίδιου του χώρου:

«Αν αυτή η πλατεία μπορούσε να μιλήσει, τι θα έλεγε για εμάς;»

«Πώς ένιωσε που φιλοξένησε τον κύκλο μας;»

55. Ατομική Εξερεύνηση στον Δημόσιο Χώρο (20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες/ουσες περπατούν ατομικά στον χώρο με συνειδητή επίγνωση.

Προσκαλέστε τους/τις να παρατηρήσουν πώς νιώθουν όταν δρουν μόνοι/ες μετά τον ομαδικό κύκλο.

Προτροπές συντονιστή/τριας:

«Δοκίμασε να κινηθείς πιο αργά από το συνηθισμένο — πώς ανταποκρίνεται ο κόσμος γύρω σου;»

«Τι συμβαίνει αν επαναλάβεις μια μικρή κίνηση, όπως να κάθεται, να στέκεσαι ή να περιστρέφεται;»

«Παρατήρησε τη ζώνη άνεσής σου — και παίξε με το να κάνεις ένα βήμα ακριβώς πέρα από αυτήν.

Κάνε ή επανάλαιβε κάτι απλό, όπως ένα βήμα προς τα πίσω κάθε λίγα δευτερόλεπτα.

Αν νιώθεις άνετα, προσπάθησε να κάνεις κάτι αστείο ή έντονο συνεχώς.

Γίνε ρομπότ, γίνε ζώο. Παρατήρησε τι συμβαίνει.»

6. Δημιουργική Γραφή 2 – Εαυτός & Χώρος (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες/ουσες συγκρίνουν τις ομαδικές και ατομικές εμπειρίες τους.

Εστίαση γραφής:

«Τι άλλαξε μέσα μου όταν ήμουν μόνος/η σε σχέση με την ομάδα;»

«Συνειδητοποίησα κάτι μέσα από τη δραστηριότητα; Υπήρξαν στιγμές διασκέδασης ή δυσκολίας;»

7. Δημιουργία Περφόρμανς Σόλο & Δυάδων (40 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων/ουσα δημιουργεί μια μονόλεπτη ατομική περφόρμανς εμπνευσμένη από τις γραφές και τις εξερευνήσεις του/της.

Μετά τις ατομικές παρουσιάσεις, σχηματίζουν δυάδες.

Στις δυάδες, συνδυάζουν στοιχεία των σόλο περφόρμανς ώστε να δημιουργήσουν ένα μικρό κοινό κομμάτι.

Προαιρετικό: Οι δυάδες παρουσιάζουν τις περφόρμανς τους στην ομάδα.

Προτροπές συντονιστή/τριας:

«Κράτα το απλό — μια χειρονομία ή μια φράση μπορεί να είναι αρκετή.»

(π.χ. να κάθεται και να λες «ουφ, την γλίτωσα...» επαναλαμβάνοντας 3 φορές)

«Υπερβολή! Μια μικρή ιδέα μπορεί να γίνει τεράστια όταν δεσμευτείς σε αυτήν.»

«Στον συνδυασμό, παρατήρησε πώς το σόλο σου και του/της συντρόφου σου συγκρούονται, ενώνονται ή μεταμορφώνονται.»

8. Κύκλος Μοιράσματος & Αναστοχασμού (20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες/ουσες κάθονται ξανά σε κύκλο.

Ο/η καθένας/καθεμία μοιράζεται:

«Τι ανακάλυψα για τον εαυτό μου μέσα από την περφόρμανς σήμερα;»

«Τι ήταν πρόκληση; Τι ήταν διασκεδαστικό;»

«Πώς ήταν να δημιουργώ με άλλους/ες σε δημόσιο χώρο;»

Κατευθυντήριες γραμμές για τον/την Συντονιστή/τρια

Δημιουργήστε ασφάλεια: Υπενθυμίστε ότι μπορούν πάντα να προσαρμόσουν ή να απέχουν αν νιώθουν άβολα.

Μοντελοποιήστε ευαλωτότητα: Μοιραστείτε και οι ίδιοι/ες σκέψεις και κάντε τις ασκήσεις μαζί τους.

Ενθαρρύνετε το ρίσκο: «Δεν υπάρχει αποτυχία — κάθε επιλογή είναι πολύτιμο υλικό.»

Γιορτάστε την προσπάθεια, όχι το αποτέλεσμα: Χειροκροτήστε κάθε περφόρμανς, χωρίς κριτική.



ComAS-KA2-TC, Spain,

2025



ComAS-KA2-TC, Hungary,

2024

Παιζω και παρουσιάζω

Θέμα

Αυτοσχεδιασμός · Αυτοέκφραση · Παιχνιδιάρικη Περφόρμανς

Στόχος

Να εκφραστεί η δημιουργικότητα και η φαντασία μέσω του αυτοσχεδιασμού.

Να εξερευνηθούν σταδιακά διαφορετικές τεχνικές αυτοσχεδιασμού.

Να πειραματιστούν οι συμμετέχοντες/ουσες με διαφορετικούς ρόλους και οπτικές.

Να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση, η επικοινωνία και η σύνδεση της ομάδας.

Ομάδα-στόχος

Νέοι και ενήλικες (με δυνατότητα προσαρμογής σε ευρύτερες ηλικίες).

8–30 συμμετέχοντες/ουσες

Χώρος

Αρκετός χώρος για ελεύθερη κίνηση

Υλικά & Πόροι

Χαρτιά με διαφορετικούς ρόλους γραμμένους πάνω τους (κάρτες ρόλων — βλ. παρακάτω)

Ένα παγκάκι (ή καρέκλες τοποθετημένες σαν παγκάκι) για τον τελικό αυτοσχεδιασμό

Προαιρετικά: πινακίδες “Ναι/Όχι” για παραλλαγές παιχνιδιών

Περιγραφή εργαστηρίου (2 ώρες)

11. Καλωσόρισμα & Ζέσταμα (30 λεπτά)

a) Ονόματα Φεστιβάλ (10 λεπτά)

Κυκλική γνωριμία με παιχνιδιάρικη πινελιά: όνομα + λέξη φεστιβάλ που ξεκινά από το ίδιο γράμμα + αντίστοιχη κίνηση.

Παράδειγμα:

«Vodka-Βίκυ», με κίνηση σαν να πίνει

«Music-Μάρτα», με κίνηση κιθάρας

«Porcoη-Πέτρος», με κίνηση τσιμπολογήματος

Κάθε συμμετέχοντας λέει το όνομα με μία κίνηση.

Η ομάδα επαναλαμβάνει όλοι μαζί.

Προτροπή εμψυχωτή:

«Διαλέξτε κάτι γιορτινό, αστείο ή τολμηρό. Αφήστε το όνομά σας να γίνει ένας μικρός χαρακτήρας.»

b) Μάγος-Τέρας-Ξωτικό (10 λεπτά)

Εναλλακτική εκδοχή του “Πέτρα-Ψαλίδι-Χαρτί”.

Τέρατα = μεγάλες τρομακτικές κινήσεις + γρυλίσματα (κερδίζουν τα Ξωτικά).

Μάγοι = «σου-σου» ξόρκια (κερδίζουν τα Τέρατα).

Ξωτικά = ύπουλα γελάκια «γκίγκλι-γκίγκλι» (κερδίζουν τους Μάγους).

Οι ομάδες παίζουν μαζί, οι χαμένοι τρέχουν πίσω «σπίτι», οι νικητές κυνηγούν.

Προτροπή εμψυχωτή:

«Μη ντρέπεστε — ενσαρκώστε πλήρως τον χαρακτήρα!

Τα Τέρατα πιάνουν χώρο, οι Μάγοι κάνουν δραματικά ξόρκια, τα Ξωτικά είναι ελαφριά και πονηρά.»

c) Παιχνίδι “Let’s” (10 λεπτά)

Ο εμψυχωτής φωνάζει δράσεις:

«Let’s jump!», «Let’s clap!», «Let’s spin!» → η ομάδα μιμείται.

Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να δίνουν εντολές κι αυτοί.

Προτροπή εμψυχωτή:

«Ο κανόνας είναι: αν κάποιος πει *Let’s...*, το κάνουμε όλοι αμέσως!

Κάντε την κίνησή σας καθαρή και διασκεδαστική!»

22. Εστίαση & Σύνδεση (15 λεπτά)

α) Παιχνίδι Καρφωμένου Βλέμματος (7 λεπτά)

Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες κοιτάζονται στα μάτια.

Αποστολή: να μαντέψουν κάτι για τον/την σύντροφο (π.χ. «Νομίζω ότι αγαπάς τα σκυλιά», «Νομίζω ότι είσαι ο/η μεγαλύτερος/η αδερφός/ή»).

Αλλάζουν ρόλους. Σύντομη ανασκόπηση: ποιες μαντέψεις ήταν σωστές;

Καθοδήγηση συντονιστή: «Εμπιστευτείτε τη διαίσθησή σας. Εδώ παίζουμε με την παρατήρηση, δεν μας νοιάζει η ακρίβεια. Παρατηρήστε πώς νιώθετε όταν σας κοιτάζουν από τόσο κοντά.»

β) Μέτρηση μέχρι το 10 (8 λεπτά)

Η ομάδα μετράει δυνατά μέχρι το 10 (ή μέχρι τον αριθμό των ατόμων).

Μόνο ένα άτομο μπορεί να μιλήσει κάθε φορά. Αν 2 μιλήσουν ταυτόχρονα → επανεκκίνηση.

Παραλλαγή: κλειστά μάτια.

Καθοδήγηση συντονιστή: «Μην βιάζεστε. Ακούστε τη σιωπή πριν μιλήσετε. Μπορούμε να φτάσουμε στο 10 χωρίς να ξεκινήσουμε από την αρχή;»

3. Παιχνίδι Ρόλων με Κάρτες (15 λεπτά)

Προετοιμασία:

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα μία κάρτα με έναν ρόλο (βλ. παραδείγματα).

Οι ρόλοι είναι απλοί και παιχνιδιάρικοι:

Παιδί που έχασε το αγαπημένο του παιχνίδι και το ψάχνει παντού

Οδηγός λεωφορείου που αρνείται να σταματήσει για οποιονδήποτε

Τουρίστας που δεν καταλαβαίνει τη γλώσσα του τόπου

Αυστηρός δάσκαλος που έχει χάσει τον έλεγχο της τάξης

Διάσημος που προσπαθεί να κρυφτεί από τους θαυμαστές του

Ντετέκτιβ που υποψιάζεται τους πάντες για ενοχή

Πολύ αδέξιος σερβιτόρος σε πολυτελές εστιατόριο

Ηλικιωμένο άτομο που υπερβάλει σε όλες τις ιστορίες του

Κάποιος που αργεί για μια πολύ σημαντική συνάντηση και πανικοβάλλεται

Κάποιος που πιστεύει ότι είναι αόρατος — αλλά δεν είναι

Πώς παίζεται:

Επιλέγουμε 3–5 άτομα να ξεκινήσουν ένα σύντομο αυτοσχεδιαστικό σκηνικό.

Ο καθένας παίζει τον ρόλο της κάρτας του.

Η σκηνή διαρκεί 1–2 λεπτά.

Ο συντονιστής χτυπά παλαμάκι → οι ηθοποιοί παγώνουν.

Ένας θεατής ακουμπά έναν παγωμένο ηθοποιό, παίρνει τη θέση του και παίζει νέο ρόλο.

Η σκηνή συνεχίζεται από το ακριβές σημείο παγώματος, με νέα ανατροπή.

Επαναλαμβάνουμε αρκετές φορές με διαφορετικές αλλαγές.

Καθοδήγηση συντονιστή:

«Μπείτε ολοκληρωτικά στον ρόλο — πώς κινείται, μιλά, αντιδρά;»

«Υπερβάλλετε! Ο αυτοσχεδιασμός ζει στις μεγάλες επιλογές — πιο δυνατά, πιο αστεία, πιο δραματικά!»

«Όταν μπαίνεις στη σκηνή, μην σχεδιάζεις — απλώς απάντησε σε αυτό που συμβαίνει.»

«Παρατήρησε πώς αλλάζει η ιστορία όταν μπαίνουν νέοι άνθρωποι. Κάθε αλλαγή δημιουργεί μια νέα εκδοχή της σκηνής.»

4. Χτίζοντας Ιστορίες (25 λεπτά)

α) Άσκηση «Δωμάτιο/Μηχανή» (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες δημιουργούν ένα «δωμάτιο» ή «μηχανή».

Ο καθένας γίνεται ένα αντικείμενο ή μέρος με ήχο/κίνηση.

Παράδειγμα:

«Είμαι η λάμπα γιατί φωτίζω τη ζωή των άλλων.»

«Είμαι η μηχανή γιατί κρατάω τα πράγματα σε κίνηση.»

Καθοδήγηση συντονιστή:

«Διάλεξε ένα αντικείμενο που ταιριάζει με την προσωπικότητά σου.»

«Δείξε μας πώς κινείται ή ακούγεται.»

«Δες πώς λειτουργεί όλη η μηχανή μαζί.»

β) Το Παγκάκι – Τελικός Αυτοσχεδιασμός (15 λεπτά)

Προετοιμασία:

Τοποθετήστε ένα παγκάκι (ή μερικές καρέκλες) μπροστά από την ομάδα.

Εξηγήστε ότι το παγκάκι είναι η «σκηνή» και μπορεί να μεταμορφωθεί σε οτιδήποτε:

παγκάκι πάρκου, στάση λεωφορείου, θρόνος, παγκάκι φυλακής κ.λπ.

Πώς παίζεται:

Προσκαλέστε 2–3 συμμετέχοντες να ξεκινήσουν μια σκηνή πάνω στο παγκάκι.

Δώστε μια απλή αρχική ιδέα (βλ. παραδείγματα παρακάτω).

Η σκηνή διαρκεί 1–2 λεπτά.

Οποιαδήποτε στιγμή, ένας συμμετέχοντας από το κοινό μπορεί να χτυπήσει παλαμάκι, να πάρει τη θέση κάποιου και να συνεχίσει την ιστορία με τον δικό του τρόπο.

Η ιστορία μπορεί να αλλάξει εντελώς.

Κρατήστε πολλές εναλλαγές ώστε να συμμετέχουν αρκετοί.

Μετά από 3–4 σύντομες σκηνές, παύση — χειροκρότημα και μετάβαση στη συζήτηση.

Προτεινόμενες εκκινήσεις σκηνών:

Δύο άγνωστοι συναντιούνται στο παγκάκι.

Κάποιος περιμένει ανυπόμονα το λεωφορείο.

Μια οικογενειακή διαμάχη ξεσπά στο παγκάκι.

Κάποιος προσπαθεί να κοιμηθεί αλλά συνεχώς τον διακόπτουν.

Το παγκάκι είναι βασιλικός θρόνος και όλοι θέλουν να καθίσουν σε αυτό.

Καθοδηγητικά σχόλια συντονιστή:

«Θυμηθείτε — το παγκάκι μπορεί να γίνει οτιδήποτε φανταστείτε.»

«Κρατήστε την ιστορία ζωντανή — μπειτε, φύγετε, εκπλήξτε μας.»

«Μην σχεδιάζετε υπερβολικά. Αφήστε τη σκηνή να εξελιχθεί από τις αντιδράσεις σας.»

«Όταν μπαίνεις στη σκηνή, άλλαξε την ενέργεια — πρόσθεσε κάτι νέο στην ιστορία.»

5. Αναστοχασμός & Μοίρασμα (20 λεπτά)

Συζήτηση σε μικρές ομάδες ώστε όλοι να έχουν χρόνο έκφρασης.

Ερωτήσεις καθοδήγησης:

«Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια των ασκήσεων;»

«Ποιος ρόλος ήταν ο αγαπημένος σου; Ποιος ο λιγότερο;»

«Βγήκες από τη ζώνη άνεσής σου;»

«Τι σε εξέπληξε για τον εαυτό σου ή την ομάδα;»

Κλείσιμο με ολόκληρη την ομάδα:

Κάθε άτομο μοιράζεται **μια λέξη ή μια χειρονομία** για το πώς φεύγει από το εργαστήριο.

Καθοδηγητικό σχόλιο: «Δεν υπάρχει σωστή απάντηση. Ειλικρινά — μια λέξη αρκεί.»

Οδηγίες για τον/την Συντονιστή/ρια:

Δείξτε παιχνίδια ρόλων υπερβάλλοντας στις κινήσεις σας, ώστε να ενθαρρύνετε το παιχνίδι.

Υπενθυμίζετε συχνά: «Στον αυτοσχεδιασμό δεν υπάρχουν λάθη — όλα είναι χρήσιμο υλικό.»

Συχνή εναλλαγή συμμετεχόντων ώστε να υπάρχει χρόνος για όλους στη “σκηνή” χωρίς πίεση.

Κρατήστε τις σκηνές σύντομες και με ενέργεια.

Στον αναστοχασμό, βοηθήστε τους να συνδέσουν τον αυτοσχεδιασμό με την καθημερινή επικοινωνία και αυτοπεποίθηση.

Μαθησιακοί Στόχοι

Ενίσχυση της συνοχής και της κοινωνικής σύνδεσης της ομάδας

Ανάπτυξη δεξιοτήτων ακρόασης, επικοινωνίας και συνεργασίας

Ενδυνάμωση αυτοπεποίθησης στον αυτοσχεδιασμό και την έκθεση

Εξερεύνηση δημιουργικότητας μέσα από ρόλους και φαντασία

Βίωση συλλογικής αφήγησης και αναστοχασμού

Αποκάλυψη συναισθημάτων

Θέμα

Συναισθηματική επίγνωση, αυτοέκφραση, ευγνωμοσύνη, δημιουργία ασφαλούς χώρου.

Στόχος

Να δημιουργηθεί ένας ασφαλής και ζεστός χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράσουν αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα, να τα μεταμορφώσουν μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης και να επανασυνδεθούν με την ευγνωμοσύνη και τη θετικότητα.

Ομάδα-Στόχος

Ηλικίες: 16+

Μέγεθος ομάδας: 5–15 συμμετέχοντες

Χώρος

Ήσυχο, ζεστό δωμάτιο με απαλό ή φυσικό φωτισμό ή ήρεμος εξωτερικός χώρος.

Ο χαμηλός φωτισμός και τα κεριά ενισχύουν την εμπειρία.

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο επάνω σε χαλί ή μαξιλάρια.

Υπόκρουση: απαλή ορχηστρική/διαλογιστική μουσική (χωρίς λόγια).

Κεριά για αίσθηση οικειότητας και ατμόσφαιρα.

Υλικά & Πόροι

Κεριά

Χαλί/μαξιλάρια

Ηχείο για μουσική υπόκρουσης

2 κουβάρια νήμα ή σπάγκος

Μεγάλος ρολός χοντρού χαρτιού (για ζωγραφική)

Μελάνι μαύρο ή σκούρες μπογιές (γκοάς/ακρυλικό)

Πινέλα (διάφορα μεγέθη) και δοχεία νερού

Παλέτες/πιάτα για ανάμειξη χρωμάτων

Μαρκαδόροι

Πετσέτες/χαρτί κουζίνας

Περιγραφή Εργαστηρίου (60-90 λεπτά)

1.Εισαγωγή & Δημιουργία Ασφαλούς Χώρου (5 λεπτά)

Ο/Η συντονιστής/τρια καλωσορίζει την ομάδα, εξηγεί τη δομή του εργαστηρίου και θέτει τον τόνο ασφάλειας και εμπιστευτικότητας.

Οι συμμετέχοντες συστήνονται σύντομα με το όνομά τους.

Καθοδηγητικές φράσεις του/της συντονιστή/τριας:

«Αυτός είναι ένας ασφαλής χώρος. Μπορείτε να μοιραστείτε όσο ή όσο λίγο θέλετε — όλα είναι προαιρετικά.»

«Θα περάσουμε μαζί από μια διαδικασία έκφρασης όσων μας βαραίνουν και στη συνέχεια θα αναζητήσουμε ελαφρότητα και ευγνωμοσύνη.»

2. Μοίρασμα Αρνητικών Σκέψεων – Ιστός με Σχοινί (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.

Ένα άτομο ξεκινάει κρατώντας το σχοινί και μοιράζεται μια αρνητική σκέψη ξεκινώντας με:

«Παρά το γεγονός ότι...»

Στη συνέχεια δίνει το σχοινί στο επόμενο άτομο. Όσοι δεν θέλουν να μοιραστούν τίποτα απλώς το περνούν χωρίς να κρατήσουν.

Έτσι δημιουργείται ένας «ιστός» μέσα στον κύκλο.

Καθοδηγητικές φράσεις του/της συντονιστή/τριας:

«Μην το σκέφτεστε πολύ — μοιραστείτε αυτό που έρχεται στο μυαλό, μεγάλο ή μικρό.»

«Παρατηρήστε πώς το σχοινί μάς συνδέει — όλοι κουβαλάμε κάτι, κι όμως είμαστε συνδεδεμένοι.»

3. Καλλιτεχνική Αποφόρτιση – Σχεδιάζοντας την Αρνητικότητα (20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες μεταβαίνουν στο μεγάλο χαρτί.

Με μαύρη μελάνη/χρώματα και πινέλα, σχεδιάζουν ή γράφουν ελεύθερα, εκφράζοντας τις αρνητικές τους σκέψεις. Εικονιστικά ή αφηρημένα — χωρίς κανόνες.

Προτροπές εμψυχωτή:

- «Άφησε το χαρτί να κρατήσει ό,τι σε βαραίνει. Γραμμές, σχήματα, λέξεις — ό,τι σου ταιριάζει.»
- «Δεν προσπαθούμε να το κάνουμε όμορφο. Είναι καθαρά έκφραση, όχι τέχνη.»

Προαιρετικά: απαλή ορχηστρική μουσική για ατμόσφαιρα και εμβύθιση.

Μοίρασμα Ευγνωμοσύνης – Ιστός με Σχοινί (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στον κύκλο με το σχοινί.

Αυτή τη φορά, ο καθένας μοιράζεται κάτι θετικό, ξεκινώντας με:

«Είμαι ευγνώμων για...»

Το σχοινί περνάει ξανά, δημιουργώντας έναν νέο ιστό — αυτή τη φορά στηριγμένο στην ευγνωμοσύνη.

Προτροπές εμψυχωτή:

- «Η ευγνωμοσύνη μπορεί να είναι κάτι πολύ απλό — ένα πρόσωπο, μια στιγμή, μια μυρωδιά ή γεύση.»
- «Παρατηρήστε πώς ο ιστός αλλάζει όταν χτίζεται πάνω σε αυτά που μας δίνουν δύναμη.»

Συμβολική Απελευθέρωση – Σκίσιμο του Χαρτιού (5 λεπτά)

Όλη η ομάδα στέκεται γύρω από το μεγάλο χαρτί με τις μαύρες ζωγραφιές.

Μαζί το σκίζουν σε κομμάτια — συμβολική απελευθέρωση από την αρνητικότητα.

Προαιρετικό: Τα κομμάτια μπορούν να κρατηθούν ή να καούν εάν υπάρχει ασφαλής χώρος (π.χ. τζάκι).

Προτροπές εμψυχωτή:

- «Καθώς σκίζεις το χαρτί, φαντάσου ότι αφήνεις πίσω σου αυτά που σε βαραίνουν. Σκίσε το με δύναμη!»
- «Παρατήρησε πώς νιώθεις όταν καταστρέφεις ό,τι αποτύπωσες πριν.»

Τελικός Κύκλος Αναστοχασμού (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται ξανά σε κύκλο.

Όσοι θέλουν μοιράζονται πώς ένιωσαν στη διαδικασία.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- «Πώς ένιωσες που μοιράστηκες τις σκέψεις σου;»
- «Πώς ήταν η εμπειρία να βάλεις τα συναισθήματα στο χαρτί;»
- «Τι παρατήρησες στον εαυτό σου στη φάση της ευγνωμοσύνης;»
- «Πώς νιώθεις τώρα σε σχέση με την αρχή;»

Προαιρετικά: κλείσιμο με μία λέξη ή χειρονομία από τον καθένα.

Οδηγίες για τον Εμψυχωτή

- **Διαμόρφωσε συνθήκες ασφάλειας:** ζεστή ατμόσφαιρα, σεβασμός και εμπιστευτικότητα.
- **Γίνε πρότυπο:** συμμετέχεις και μοιράζεσαι κι εσύ — ενθαρρύνεις την ευαλωτότητα.
- **Σεβάσου τη σιωπή:** κάποιιοι χρειάζονται χρόνο ή θέλουν απλώς να παρατηρούν.
- **Προσφέρε καθοδήγηση όταν χρειάζεται:**

«Παρά το ότι έχω πολλούς ανθρώπους γύρω μου, νιώθω πολύ μόνος.»

«Είμαι ευγνώμων για τους φίλους και την οικογένειά μου που μου θυμίζουν ότι δεν είμαι μόνος.»

- **Ρύθμισε τον χρόνο με ευελιξία:** χωρίς βιασύνη όπου χρειάζεται έκφραση.
- **Ολοκλήρωσε σε θετική βάση:** προσγείωση σε ηρεμία και ελαφρότητα.

Μαθησιακοί Στόχοι

- ✓ Έκφραση αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων με ασφαλή τρόπο
- ✓ Απελευθέρωση μέσω συμβολικών και καλλιτεχνικών πρακτικών
- ✓ Ενίσχυση ενσυναίσθησης και εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα
- ✓ Καλλιέργεια ευγνωμοσύνης και θετικής προοπτικής

Ο λαβύρινθος

Θέμα:

Κολάζ · Καθοδηγούμενος Διαλογισμός · Αυτο-αναστοχασμός

Στόχος

Να προσφέρει ένα ασφαλές πλαίσιο για μη λεκτική αυτοέκφραση, εξερευνώντας τους προσωπικούς λαβύρινθους και την εσωτερική ελευθερία.

Να ενισχύσει τη δημιουργικότητα μέσω της δημιουργίας κολάζ και της συμβολικής διερεύνησης.

Να ενισχύσει την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση μέσω της τέχνης, του αναστοχασμού και της υποστήριξης μέσα στην ομάδα.

Ομάδα-Στόχος

Έφηβοι και ενήλικες

Μέγεθος ομάδας: 8–16 συμμετέχοντες

Χώρος

Δύο μακριά τραπέζια με καρέκλες/πάγκους.

Τα υλικά είναι έτοιμα πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες.

Υλικά & Πόροι

Κάρτες Dixit (ή άλλες κάρτες με συμβολικές εικόνες)

Φύλλα μεγέθους A3/A4 (έγχρωμα ή λευκά)

Περιοδικά και εφημερίδες για κολάζ

Ψαλίδια, κόλλες stick, μαρκαδόροι, χρωματιστά στυλό

Αυτοκόλλητα σημειώσεων (post-it)

Μουσική υπόκρουση (προαιρετική)

Περιγραφή εργαστηρίου (120 λεπτά)

1 Καλωσόρισμα & Εισαγωγή (5 λεπτά)

Χαιρετισμός και θέτουμε τον τόνο:

«Καλωσορίσατε σε αυτό το εργαστήριο θεραπείας μέσω τέχνης.

Σήμερα θα εξερευνήσουμε τους λαβύρινθους μέσα μας και θα αναζητήσουμε την εσωτερική ελευθερία.

Θυμηθείτε: δεν αφορά την καλλιτεχνική δεξιότητα.

Είναι θέμα έκφρασης, ανακάλυψης και αναστοχασμού.»

2. Icebreaker – Ονειρικοί Εαυτοί με κάρτες Dixit (10 λεπτά)

Απλώστε τις κάρτες Dixit στο τραπέζι.

Προτροπή:

«Φανταστείτε τον εαυτό σας ως ένα πολύπλοκο όνειρο, ένα μαγικό πλάσμα ή ακόμη και μια διαστρεβλωμένη ανάμνηση.

Επιλέξτε μια κάρτα που σας αντιπροσωπεύει σε αυτή την κατάσταση.»

Κάθε συμμετέχων συστήνεται και εξηγεί σύντομα γιατί επέλεξε την κάρτα του.

3. Σύντονος Καθοδηγούμενος Διαλογισμός – Μπαίνοντας στον Λαβύρινθο (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται άνετα, κλείνουν τα μάτια.

Οδηγία οραματισμού:

«Φανταστείτε έναν λαβύρινθο. Τι σχήμα έχει;

Είναι απλός ή περίπλοκος;

Από τι είναι φτιαγμένος — πέτρα, ξύλο, φυτά;

Πού βρίσκεστε τώρα μέσα σε αυτόν;

Πώς νιώθετε καθώς κινείστε μέσα του;

Υπάρχει κάτι άλλο στον λαβύρινθο;

Είναι ο δικός σας λαβύρινθος — τον γνωρίζετε;»

Μετάβαση:

«Κρατήστε αυτή την εικόνα στο μυαλό σας — θα τη χρησιμοποιήσουμε στο κολάζ.»

4. Δημιουργία Κολάζ – Ο Λαβύρινθός μου (30 λεπτά)

Παρέχονται χαρτιά, περιοδικά, κόλλα και μαρκαδόροι.

Οδηγίες:

5. Περιήγηση Γκαλερί & Ονοματοδοσία Κολάζ (15 λεπτά)

Τοποθετήστε τα κολάζ γύρω από τον χώρο.

Κάθε συμμετέχων λαμβάνει 5 αυτοκόλλητα σημειώσεων.

Οδηγίες: «Περπατήστε, κοιτάξτε τα έργα. Γράψτε έναν τίτλο ή μία σύντομη λέξη για 5 κολάζ που σας “μιλάνε”. Τοποθετήστε το σημείωμα με την όψη προς τα κάτω ώστε να το δει αργότερα μόνο ο καλλιτέχνης.»

6. Βαθύς Καθοδηγούμενος Διαλογισμός – Βρίσκοντας την Έξοδο (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται άνετα ξανά, με κλειστά μάτια.

Ο/Η συντονιστής/τρια οδηγεί:

Οραματιστείτε τον εαυτό σας μέσα στον λαβύρινθο...

Πού βρίσκεστε τώρα στον λαβύρινθό σας;

Είστε μόνοι ή με παρέα;

Βλέπετε είσοδο ή έξοδο;

Είναι χώρος άνετος ή άβολος; Τι χρειάζεστε εδώ;

Ποιες προκλήσεις ή «τέρατα» υπάρχουν μέσα;

Τι σας περιμένει στην έξοδο;

Τι σημαίνει ελευθερία για εσάς εκεί;

Αφήστε σιωπή ανάμεσα στις ερωτήσεις.

7. Ομαδικός Αναστοχασμός – Σύνδεση Τέχνης & Διαλογισμού (25 λεπτά)

Συγκεντρωθείτε σε κύκλο με τα κολάζ.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

Πώς ήταν η διαδικασία δημιουργίας του κολάζ σας;

Τι τίτλους έδωσαν οι άλλοι στο έργο σας;

Ποιες εικόνες ή συνειδητοποιήσεις προέκυψαν κατά τον διαλογισμό;

Ενθαρρύνετε ανοιχτό αλλά προαιρετικό μοίρασμα.

8. Συλλογικό Τελετουργικό Κλεισίματος (10 λεπτά)

Τοποθετήστε τα κολάζ σε κύκλο στο πάτωμα.

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σταθούν γύρω τους.

Πρόσκληση: «Κοιτάζοντας αυτόν τον κύκλο λαβυρίνθων, σκεφτείτε μία λέξη που εκφράζει την ελευθερία σας. Όταν είστε έτοιμοι, πείτε τη λέξη σας δυνατά, ένας-ένας.»

Κατευθυντήριες Γραμμές Διευκόλυνσης:

Δημιουργήστε από την αρχή ήρεμο, ασφαλές κλίμα. Εξηγήστε καθαρά ότι δεν απαιτούνται καλλιτεχνικές δεξιότητες — η έμφαση είναι στην έκφραση, όχι στο αποτέλεσμα.

Καθοδηγήστε απαλά τους συμμετέχοντες στην φαντασιακή εισαγωγή (ονειρικό πλάσμα + κάρτες Dixit), με ενθαρρυντικό και παιχνιδιάρικο τόνο.

Κατά τη διάρκεια του κολάζ, υπενθυμίζετε ότι μπορούν να σκίσουν ή να κόψουν χαρτί, να χρησιμοποιήσουν χρώμα και να ακολουθήσουν τη διαίσθησή τους — αποφύγετε τον τε perfeξιονισμό.

Εισάγετε τα ερεθίσματα αναστοχασμού βήμα-βήμα, αφήνοντας χώρο για σιωπή. Ενθαρρύνετε το μοίρασμα μόνο στο μέτρο που νιώθει άνετα ο καθένας.

Οδηγήστε τον καθοδηγούμενο διαλογισμό με αργό ρυθμό και καθαρή, σταθερή φωνή, με παύσεις ανάμεσα στις ερωτήσεις.

Μαθησιακοί Στόχοι

Ενίσχυση της προσωπικής ανάπτυξης και του αυτο-αναστοχασμού

Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας και της συμβολικής σκέψης

Ανακούφιση από το στρες μέσω ενσυνείδητης καλλιτεχνικής δημιουργίας

Στήριξη της συναισθηματικής ρύθμισης και επίγνωσης

Δόμηση κοινότητας μέσω της κοινής τέχνης και των συλλογικών τελετουργικών

Μέσα ...έξω

Θέμα

Συναισθήματα · Μεταμόρφωση · Αυτο-στοχασμός · Δημιουργική Έκφραση

Στόχος

Η χρήση τεχνικών θεραπείας μέσω τέχνης για την εξερεύνηση των συναισθημάτων, την απελευθέρωση εσωτερικών εντάσεων και τη μετατροπή των αισθημάτων σε δημιουργική έκφραση.

Ομάδα-Στόχος

Έφηβοι (16+) και ενήλικες

Κατάλληλο για ομάδες 8–20 ατόμων

Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στην τέχνη

Χώρος

Ήσυχος, ασφαλής εσωτερικός χώρος με τραπέζια και αρκετό χώρο στο πάτωμα για να απλωθούν τα υλικά.

Φυσικός φωτισμός ή χαμηλός ζεστός φωτισμός για ήρεμο περιβάλλον.

Υλικά & Πόροι

Μεγάλα χαρτιά (A3 ή μεγαλύτερα)

Ξυλομπογιές, κηρομπογιές, παστέλ, μαρκαδόροι, νερομπογιές, πινέλα

Περιοδικά, ψαλίδια, κόλλα (για επιλογή κολάζ)

Μουσική συσκευή + απαλή ορχηστρική μουσική

Κουβέρτες/μαξιλάρια για τη φάση διαλογισμού

Προαιρετικό: Πηλός/πλαστελίνη για απτική εξερεύνηση

Περιγραφή εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. 1. Άφιξη & Ζέσταμα (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.

Μικρή άσκηση γείωσης:

Κλείστε τα μάτια, εισπνεύστε αργά, εκπνεύστε πλήρως.

Τοποθετήστε το χέρι στην καρδιά → παρατηρήστε πώς αισθάνεστε ερχόμενοι εδώ.

Μικρός παγοθραύστης: «Αν η διάθεσή σου αυτή τη στιγμή ήταν ένα χρώμα, ποιο θα ήταν;»

2. Καθοδηγούμενη Οραματιστική Άσκηση: Συνάντηση με το Συναίσθημα (10 λεπτά)

Ο/Η συντονιστής/τρια οδηγεί έναν διαλογισμό:

«Κλείστε τα μάτια και φανταστείτε ότι μπαίνετε σε έναν ασφαλή εσωτερικό χώρο.»

«Ένα συναίσθημα που θέλει την προσοχή σας σήμερα εμφανίζεται — μπορεί να είναι ξεκάθαρο ή θολό.»

«Παρατηρήστε το χρώμα του, το σχήμα του, το μέγεθός του, την υφή του. Πώς κινείται;»

Μετάβαση: «Σε λίγο, θα δώσετε σε αυτό το συναίσθημα μια μορφή πάνω στο χαρτί.»

3. Πρώτο Σχέδιο: Έκφραση του Συναισθήματος (20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν χαρτί και υλικά ζωγραφικής.

Οδηγία: Ζωγραφίστε το συναίσθημά σας όπως εμφανίστηκε — μην εστιάζετε στο να γίνει “όμορφο”, απλώς αφήστε τα σχήματα, τα χρώματα και τις υφές να ρέουν.

Ο/Η συντονιστής/τρια ενθαρρύνει ελεύθερη, χωρίς κριτική έκφραση.

Προαιρετικά: χαλαρή μουσική υπόκρουση.

Προτροπές του/της συντονιστή/στριας καθώς ζωγραφίζουν:

«Τι χρώμα χρειάζεται αυτό το συναίσθημα αυτή τη στιγμή;»

«Καταλαμβάνει όλη τη σελίδα ή μόνο μια γωνιά;»

«Άφησε το χέρι σου να κινείται χωρίς πολλή σκέψη.»

4. Σχέδιο Μεταμόρφωσης: Μετασχηματισμός του Συναισθήματος (20 λεπτά)

Αφού τελειώσουν, οι συμμετέχοντες κάνουν μια ήρεμη, προσωπική αναστοχαστική παύση.

Επόμενη οδηγία:

«Τώρα, κοιτάξε το σχέδιό σας. Ρωτήστε τον εαυτό σας — πώς θα μπορούσε αυτό το συναίσθημα να *αλλάξει* σε κάτι υποστηρικτικό, πιο ανάλαφρο ή πιο ισορροπημένο; Προσθέστε ή αλλάξτε οτιδήποτε στη σελίδα σας ώστε να δείξετε αυτή τη μεταμόρφωση.»

Οι συμμετέχοντες μπορούν να προσθέσουν νέα χρώματα, σχήματα ή στοιχεία κολάζ για να μεταμορφώσουν την αρχική έκφραση του συναισθήματος.

Προτροπές συντονιστή/στριας:

«Θέλει αυτό το συναίσθημα περισσότερο ή λιγότερο χώρο;»

«Τι θα το βοηθούσε να αισθανθεί πιο ήρεμο, δυνατό ή ελεύθερο;»

«Τι μπορείτε να προσθέσετε που να συμβολίζει θεραπεία ή ισορροπία;»

5. Προαιρετική Απτική Εξερεύνηση (10 λεπτά)

Για ομάδες με επιπλέον χρόνο ή ενέργεια:

Παρέχονται υλικά όπως πηλός ή πλαστελίνη.

Πρόσκληση: «Πλάστε το συναίσθημά σας με τα χέρια σας. Έπειτα μεταμορφώστε το σε κάτι που σας υποστηρίζει.»

Αυτό βοηθά τους συμμετέχοντες να συνδεθούν σωματικά με τη διαδικασία της αλλαγής.

6. Κύκλος Μοιράσματος (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

Κοινό μοίρασμα σε κύκλο:

Οι συμμετέχοντες κρατούν τα έργα τους.

Η συμμετοχή είναι εθελοντική: ο καθένας μπορεί να πει μία λέξη για τη διαδικασία ή να δείξει συνοπτικά το σχέδιό του.

Η ομάδα ακροάζεται χωρίς κριτική ή ερμηνείες.

Προτροπές συντονιστή/στριας:

«Πώς ήταν να εκφράσετε τα συναισθήματά σας με χρώματα και σχήματα;»

«Σας εξέπληξε κάτι στη διαδικασία;»

«Πώς άλλαξε το σχέδιό σας στη φάση μεταμόρφωσης;»

7. Τελετουργικό Κλεισίματος (5 λεπτά)

Όλοι κρατούν το σχέδιό τους στο στήθος.

Η ομάδα παίρνει 3 αργές αναπνοές μαζί.

Λόγια κλεισίματος:

«Αυτό το χαρτί κρατά τη σημερινή σας διαδικασία. Μπορείτε να το κρατήσετε, να το διπλώσετε ή να το αφήσετε — είναι δικό σας. Αυτό που έχει σημασία είναι ότι επιτρέψατε στον εαυτό σας να εκφραστεί.»

Κατευθυντήριες Οδηγίες Συντονιστή/στριας

Τονίστε ότι **δεν υπάρχει σωστό ή λάθος** — η διαδικασία έχει μεγαλύτερη σημασία από το αποτέλεσμα.

Προστατέψτε τη συναισθηματική ασφάλεια → υπενθυμίστε πως η κοινοποίηση είναι πάντα προαιρετική.

Κρατήστε τη σιωπή στη διάρκεια του σχεδίου, παρεμβαίνοντας μόνο με ήπιες προτροπές.

Κανονικοποιήστε τα συναισθήματα: **όλα είναι ευπρόσδεκτα** — χαρά, λύπη, φόβος, σύγχυση.

Μαθησιακοί Στόχοι

Ανάπτυξη **συναισθηματικής επίγνωσης** μέσω εξωτερίκευσης των συναισθημάτων με τέχνη.

Ενίσχυση **αυτοέκφρασης χωρίς κριτική**.

Ενδυνάμωση της **ομαδικής σύνδεσης** μέσω δημιουργίας και κοινής αναστοχαστικής διαδικασίας.



ComAS-KA2-TC, Spain,

2025

Τα χρώματα των συναισθημάτων

Θεματική

Συναισθηματική επίγνωση και δημιουργική έκφραση μέσω της τέχνης.

Στόχος

Να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να εξερευνήσουν, να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν συναισθήματα.

Χρήση χαντρών για τη δημιουργία προσωπικών βραχιολιών ως σύμβολο των ιστοριών και των συναισθηματικών τους καταστάσεων.

Ενθάρρυνση αυτο-αναστοχασμού και ομαδικού μοιράσματος σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Ομάδα-Στόχος

Ηλικίες: 14+

Μέγεθος ομάδας: 5–25 συμμετέχοντες.

Χώρος

Ήσυχος, ανοιχτός χώρος με τραπέζια και καρέκλες.

Ένα κεντρικό τραπέζι για τις χάντρες και τα υλικά· στησίμο με κύκλο για τα μέρη του μοιράσματος.

Υλικά και Πόροι

Χρωματιστές χάντρες (με ποικιλία σχημάτων, χρωμάτων και αποχρώσεων)

Ελαστικό κορδόνι (2–3 ρολά)

Ψαλίδια

Χαρτί A4

Χρωματιστοί μαρκαδόροι/παστέλ

Ήπια και ουδέτερη μουσική υπόκρουση

Περιγραφή εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. Καλωσόρισμα & Icebreaker – “Διάλεξε μια Χάντρα” (15 λεπτά)

Τοποθετήστε μπόλ με χάντρες στο τραπέζι.

Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να διαλέξει μία χάντρα που να αντιπροσωπεύει πώς νιώθει εκείνη τη στιγμή.

Οι συμμετέχοντες συστήνονται και μοιράζονται γιατί επέλεξαν αυτή τη χάντρα.

Προτροπές εμψυχωτή:

«Επέλεξε τη χάντρα που νιώθεις ότι είναι πιο κοντά στη διάθεσή σου — δεν χρειάζεται να εξηγήσεις αν δεν θες.»

«Τα χρώματα μιλούν συχνά για εμάς όταν οι λέξεις είναι δύσκολες. Ας δούμε τι λένε σήμερα.»

Αν η ομάδα είναι ντροπαλή: ο/η εμψυχωτής/τρια αρχίζει πρώτος με τη δική του/της χάντρα.

Σχέδιο Συναισθήματος (10–15 λεπτά)

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο χαρτί και χρωματιστά παστέλ/μαρκαδόρους/μολύβια.

Άσκηση: σχεδιάστε χρωματικά σύννεφα, σχήματα, μοτίβα ή αφηρημένες γραμμές αυθόρμητα, χωρίς σκέψη.

Αργότερα μπορούν να συγκρίνουν το σχέδιο με το βραχιόλι τους.

Μοίρασμα σε ζευγάρια:

«Βρείτε ένα ζευγάρι και μοιραστείτε σύντομα τις δημιουργίες σας — πώς νιώθετε κοιτάζοντάς τις;»

Προτροπές εμψυχωτή:

«Μην το σκέφτεστε πολύ — διαλέξτε τα χρώματα που σας τραβούν την προσοχή.»

«Αφήστε το χέρι σας να κινείται ελεύθερα — χωρίς λέξεις, χωρίς τέλειο σχέδιο.»

«Το συναίσθημά σας είναι αιχμηρό; απαλό; βαρύ; ανάλαφρο;»

3. Δημιουργία Βραχιολιού – Συναισθηματικό Ταξίδι (30 λεπτά)

Σύντομη εξήγηση για το πώς τα χρώματα μπορούν να συμβολίζουν διαφορετικά συναισθήματα.
«Σημαίνει πάντα το κόκκινο θυμό ή μπορεί να σημαίνει και πάθος; Ίσως για κάποιον να αντιπροσωπεύει ηρεμία.»

«Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος — οι σημασίες των χρωμάτων είναι προσωπικές.»

Δραστηριότητα:

Οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν τα δικά τους βραχιόλια.

Υπάρχουν πολλοί δρόμοι — κανένας λάθος.

«Οι χάντρες μπορεί να συμβολίζουν συναισθήματα που νιώθετε τώρα.»

«Μπορεί να είναι τα χρώματα που σας ελκύουν περισσότερο τον τελευταίο καιρό.»

«Μπορεί να αντιπροσωπεύουν σημαντικά συναισθήματα στη ζωή σας.»

«Μπορούν να είναι μια υπενθύμιση να μην ξεχνάτε να νιώθετε αυτά τα συναισθήματα.»

«Μπορεί να είναι αναμνήσεις με τη μορφή χρωμάτων.» κ.λπ.

Προτροπές εμπυχωτή:

«Αφήστε κάθε χάντρα να διηγηθεί ένα μέρος της ιστορίας σας.»

«Παρατηρήστε ποια χρώματα σας τραβούν — μερικές φορές τα χέρια μας ξέρουν πριν από το μυαλό.»

4. Αναστοχασμός & Αφήγηση (20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες (προαιρετικά) παρουσιάζουν τα βραχιόλια τους.

Μπορούν να εξηγήσουν τη σημασία και την ιστορία πίσω από τις επιλογές χάντρων.

Μπορούν να συγκρίνουν τα βραχιόλια με τα σχέδιά τους και να μοιραστούν σκέψεις σχετικά με αυτά.

Επιλογές μορφής μοίρασματος:

Σε ζευγάρια: ασφαλέστερο για πιο ντροπαλές ομάδες

Σε κύκλο: ενισχύει τη συνοχή σε πιο άνετες ομάδες

Προτροπές εμπυχωτή:

«Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί την ιστορία του βραχιολιού του;»

«Ποια χάντρα ήταν η πιο δύσκολη να επιλέξεις; Ποια σε εξέπληξε;»

«Τι παρατηρείς όταν βλέπεις όλα τα βραχιόλια μαζί;»

«Υπήρχαν χρώματα που σου προκάλεσαν αντίσταση; Τι πιστεύεις ότι σημαίνει αυτό;»

Κατευθυντήριες Γραμμές Εμπύχωσης

Θέστε ασφαλές κλίμα: Οι συμμετέχοντες επιλέγουν πόσο θέλουν να μοιραστούν.

Πρότυπο ανοίγματος: Ο/η εμπυχωτής/τρια μοιράζεται πρώτος/η.

Ευελιξία: Κάποιοι θέλουν να μιλήσουν περισσότερο, κάποιοι λιγότερο. Διατηρείστε ισορροπία.

Μαθησιακοί Στόχοι

Αναγνώριση και ονομασία μιας ποικιλίας συναισθημάτων

Έκφραση συναισθημάτων συμβολικά μέσω χρώματος

Δημιουργία προσωπικού βραχιολιού ως χειροπιαστή υπενθύμιση ιστοριών & συναισθηματικής επίγνωσης



ComAS-KA2-TC, Hungary,

2024

Αισθήσεις

Θέμα

Ενσυνειδητότητα, Εξερεύνηση Αισθήσεων, Αναστοχασμός

Στόχος

Μέσα από την αισθητηριακή διέγερση (οσμές, υφές, ήχοι και γεύσεις), οι συμμετέχοντες θα επανασυνδεθούν με τον εαυτό τους, θα εξερευνήσουν μνήμες και συναισθήματα και θα εκφράσουν τις εμπειρίες τους μέσω γραφής ή ζωγραφικής. Οι δραστηριότητες θα αναδείξουν τη δύναμη των αισθήσεων στην πρόκληση προσωπικού αναστοχασμού και σύνδεσης.

Ομάδα-Στόχος

5–15 συμμετέχοντες

14+ ετών

Χώρος

Ήσυχος εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος

Καρέκλες ή στρώματα/κουβέρτες τοποθετημένες σε κύκλο

Τραπέζια διαθέσιμα για το μέρος της γραφής/ζωγραφικής

Υλικά & Πόροι

- Καρέκλες / στρώματα γιόγκα
- Οσμές: βανίλια ή έλαιο λεβάντας, πορτοκάλια, σκόρδο, ξύδι, ξυλάκια κανέλας, τσάι μέντας, καφές κ.ά.
- Υφές: βαμβάκι/γέμισμα, φύλλα, ξύλο, λεία επιφάνεια πιάτου, πέτρες, σταγόνες νερού, πηλός, λούτρινα παιχνίδια, λαστιχένια αντικείμενα, φτερά, γυαλόχαρτο, παγάκια, θερμαντικά χεριών
- Γεύσεις: φέτες μήλου, σταφύλια, φέτες λεμονιού, ξινά καραμέλες, μαύρη σοκολάτα, τουρσί, τυρί, λουκάνικο, μαλλί της γριάς, κύβοι ψωμιού, πατατάκια, ανανάς κ.ά.
- Χοντρά χαρτιά (A4 ή μεγαλύτερα)
- Στυλό & μαρκαδόροι, ξυλομπογιές
- Αυτοκόλλητα σημειώσεων (sticky notes)
- Καλύπτρες ματιών (για όλους τους συμμετέχοντες)
- Ηχείο

Περιγραφή εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. Welcome & Introduction (10 minutes)

Καλωσορίστε θερμά τους συμμετέχοντες, εξηγήστε τον στόχο του εργαστηρίου.

Έλεγχος για αλλεργίες (ιδίως σε τρόφιμα, μυρωδιές ή επαφή με το δέρμα).

Σύντομο παιχνίδι ονομάτων: «Πες το όνομά σου και μία λέξη που σε περιγράφει σήμερα.»

2. Αισθητηριακή προθέρμανση – Έναρξη με μυρωδιά (5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κλείνουν τα μάτια· ο εμψυχωτής περνάει από κοντά με ένα πορτοκάλι (ή άλλη χαρακτηριστική μυρωδιά).

Οι συμμετέχοντες συνδέονται με τη μυρωδιά.

Προτροπή:

«Άφησε τη μνήμη σου να περιπλανηθεί — τι σου θυμίζει αυτή η μυρωδιά; Ένα πρόσωπο; Ένα μέρος; Μια στιγμή στον χρόνο;»

Σύντομο μοίρασμα (προαιρετικά).

3. Κύκλος Αντικειμένων με Δεμένα Μάτια (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο, με δεμένα μάτια, αρκετά κοντά ώστε να μπορούν να περνάνε αντικείμενα από χέρι σε χέρι.

Ο/Η εμψυχωτής/τρια στο κέντρο δίνει αντικείμενα με διαφορετικές υφές, θερμοκρασίες και μυρωδιές: παγάκι, θερμαντικό χεριών, λεμόνι, λουλούδι, πηλός, λούτρινο παιχνίδι, φτερό, λαστιχένια μπάλα, γυαλόχαρτο, λείος λίθος, κουκουνάρι κ.ά.

Οι συμμετέχοντες εξερευνούν το αντικείμενο (με αφή/μυρωδιά) και το περνούν παρακάτω.

Προτροπή:

«Μην βιάζεστε — νιώστε το με τις άκρες των δαχτύλων, μυρίστε το, ακούστε αν βγάζει ήχο. Τι φαντάζεστε ότι μπορεί να είναι; Έπειτα περάστε το αριστερά ή δεξιά.»

4. Food Pair Challenge (15 minutes)

Φτιάξτε ζευγάρια. Το ένα άτομο με δεμένα μάτια, το άλλο έχει ένα κουτί με γευστικές δοκιμές και μικρά κουταλάκια.

Ο συμμετέχων με τα δεμένα μάτια μοιράζεται πρώτα προτιμήσεις & αλλεργίες.

Ο/Η σύντροφος στο ζευγάρι τον/την ταΐζει μία γεύση τη φορά. Ο συμμετέχων προσπαθεί να μαντέψει.

Προτροπή:

«Μείνε λίγο με τη γεύση, άφησέ την να γεμίσει το στόμα και τη μνήμη σου. Μην βιαστείς! Όταν είσαι έτοιμος/η, δώσε σήμα στον/στη σύντρόφό σου ότι θέλεις την επόμενη δοκιμή.»

Αλλαγή ρόλων με νέο κουτί γεύσεων.

Προτροπές για τον/την βλέποντα/ουσα:

«Προσφέρει κάθε γεύση απαλά και περιέγραψε τι να περιμένει — κρύο, τραγανό, μαλακό...»

«Παρατήρησε τις αντιδράσεις του/της — τι συναισθήματα εμφανίζονται;»

5. Καθοδηγούμενη Αισθητηριακή Ακολουθία (10 λεπτά)

Προετοιμασία:

Οι συμμετέχοντες κάθονται άνετα σε καρέκλες, στρώματα γιόγκα ή κουβέρτες.

Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν κλειστά μάτια (ή δεμένα μάτια αν νιώθουν άνετα).

Έχετε έτοιμα τα αισθητηριακά αντικείμενα (μυρωδιές σε μπουκαλάκια, υφές/μικρά αντικείμενα, ήχους προετοιμασμένους).

Βήμα-προς-Βήμα Εμφύχωση:

Κεντράρισμα Ομάδας (1–2 λεπτά)

Πρόσκληση για τρεις αργές βαθιές αναπνοές.

Προτροπή:

«Με κάθε εισπνοή, επέτρεψε στον εαυτό σου να βυθιστεί σε αυτή τη στιγμή.

Νιώσε το έδαφος να σε κρατά.

Παρατήρησε το σώμα σου να γαληνεύει και να είναι έτοιμο.»

Εισαγωγή της Πρώτης Αίσθησης (Όσφρηση) — (2 λεπτά)

Κρατήστε ένα αντικείμενο με μυρωδιά (π.χ. βαμβάκι με αιθέριο έλαιο λεβάντας, κόκκοι καφέ ή φλούδα πορτοκαλιού).

Περιγηθείτε αργά στον κύκλο ώστε ο καθένας να μυρίσει.

Προτροπή:

«Παρατήρησε την πρώτη σκέψη ή μνήμη που ξυπνά.

Θυμίζει ένα μέρος; Ένα πρόσωπο; Μια στιγμή στη ζωή σου;»

Προσθήκη της Δεύτερης Αίσθησης (Αφή) — (2–3 λεπτά)

Τοποθετήστε ένα απαλό ή ιδιαίτερο αντικείμενο στα χέρια καθενός (βαμβάκι, πέτρα, φύλλο, φτερό κ.ά.)

Προτροπή:

«Νιώσε το αντικείμενο με τις άκρες των δαχτύλων.

Είναι απαλό, τραχύ, ζεστό, δροσερό;

Άφησε αυτή την αίσθηση να φέρει μια ιστορία ή μια εικόνα.»

Εισαγωγή του Ήχου (2 λεπτά)

Παίξτε έναν απαλό ήχο (νερό που ρέει, τύμπανο, κελάδημα πουλιών, απλό βουητό).

Ενθαρρύνετε να “ακούσουν με όλο το σώμα”.

Προτροπή:

«Άφησε τον ήχο να σε οδηγήσει.

Σε πηγαίνει κάπου; Δημιουργεί μια εικόνα ή ένα συναίσθημα;»

Ενσωμάτωση της Εμπειρίας (1 λεπτό)

Προτροπή:

«Μείνε με αυτό που νιώθεις — άφησέ το να γίνει μια εικόνα, μία μνήμη ή μία μικρή ιστορία μέσα σου.»

Κλείσιμο της Ακολουθίας (περ. 30’)

Προτροπή:

«Πάρε μια βαθιά εισπνοή... και αργή εκπνοή.

Όταν είσαι έτοιμος/η, κούνησε απαλά τα δάχτυλά σου και άνοιξε τα μάτια σου.»

6. Δημιουργική Έκφραση (15 λεπτά)

Δώστε χαρτί, στυλό, χρώματα.

Οι συμμετέχοντες γράφουν, ζωγραφίζουν ή και τα δύο, βασισμένοι στις αισθητηριακές τους εμπειρίες. Προτροπές:

«Ποια μνήμη ή ιστορία εμφανίστηκε;»

«Αν η εμπειρία σου είχε ένα χρώμα, ένα σχήμα ή μία λέξη — ποια θα ήταν;»

7. Μοίρασμα σε Ζευγάρια (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται το έργο/γραφή τους με έναν σύντροφο.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

«Ποια ήταν η πιο έντονη αίσθηση για εσένα;»

«Γιατί πιστεύεις ότι αυτή σε άγγιξε περισσότερο;»

«Τι σε εξέπληξε από αυτό που δημιούργησες;»

8. Ομαδική Αναστοχαστική Συζήτηση & Κλείσιμο (5 λεπτά)

Όλοι μαζί σε κύκλο.

Ρωτήστε:

«Πώς ήταν αυτή η εμπειρία για εσάς;»

«Τι ανακαλύψατε για τον εαυτό σας σήμερα;»

Ευχαριστείτε όλους για τη συμμετοχή.

(Προαιρετικό) Ομαδική φωτογραφία.

🧩 Κατευθυντήριες Οδηγίες Εμπύκωσης

Προετοιμάστε τον χώρο με ήρεμη μουσική υπόκρουση.

Εξηγήστε κάθε βήμα με σαφήνεια — μπορείτε να δείξετε ένα παράδειγμα.

Χρησιμοποιήστε ήρεμη φωνή και παύσεις κατά τις αισθητηριακές εμπειρίες.

Πάντα ελέγχετε για αλλεργίες ή όρια άνεσης πριν από δραστηριότητες μυρωδιάς/γεύσης.

Η συμμετοχή στο μοίρασμα είναι εθελοντική — ποτέ με πίεση.

Τονίστε ότι **δεν υπάρχει σωστό ή λάθος** — όλες οι αντιδράσεις είναι ευπρόσδεκτες.

🎯 Μαθησιακοί Στόχοι

Ενίσχυση της επίγνωσης των αισθήσεων ως μέσων μνήμης & αυτοαναστοχασμού.

Εμπειρία της σύνδεσης ανάμεσα σε αισθήσεις, συναισθήματα & φαντασία.

Άσκηση έκφρασης εσωτερικών εμπειριών μέσω τέχνης & λέξεων.

Ενδυνάμωση της εμπιστοσύνης & σύνδεσης μέσω μοίρασματος σε ζευγάρια & σε ομάδα.



STRESS AID KIT

Θέμα

Ψυχική υγεία, ανακούφιση από το στρες, ρύθμιση συναισθημάτων, ενσυνειδητότητα, δημιουργικότητα

Σκοπός

Να παρέχει στους συμμετέχοντες πρακτικά εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους και τη ρύθμιση των συναισθημάτων.

Να δημιουργήσουν ένα προσωπικό «Κουτί Πρώτων Βοηθειών για την Ψυχική Υγεία» το οποίο θα πάρουν μαζί τους.

Να ενθαρρυνθεί η δημιουργικότητα, η αυτογνωσία και η διασύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Ομάδα-Στόχος

5–25 συμμετέχοντες

Ηλικία: 14+, ιδανικά έφηβοι και νέοι ενήλικες

Χώρος

Μεγάλη αίθουσα ή υπαίθριος χώρος με αρκετό χώρο για κίνηση.

Τραπέζια/καρέκλες για τη δημιουργική διακόσμηση.

Υλικά & Πόροι

Μικρά σπιρτόκουτα (1 ανά συμμετέχοντα), βαμμένα λευκά ή κενά για διακόσμηση

Μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα, washi tape, μικρά διακοσμητικά αντικείμενα, κόλλες, ψαλίδια

Χαρτάκια σημειώσεων (για συγγραφή τεχνικών που θα μπουν στο κουτί)

Χαρτοπίνακας ή μεγάλο χαρτί με τη δομή του εργαστηρίου

Ηχείο + playlist (χαλαρωτική + ενεργητική μουσική)

Χαρτοπετσέτες/χαρτιά για τυχόν ακαταστασία

Προαιρετικά: κεριά, φωτάκια ή μαλακά αντικείμενα για ατμόσφαιρα

Περιγραφή εργαστηρίου (90 λεπτά)

11. Δημιουργική Άφιξη – Διακόσμηση του Κουτιού Πρώτων Βοηθειών (15 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων λαμβάνει ένα άδειο σπιρτόκουτο.

Προσκαλέστε τους να το διακοσμήσουν όπως θέλουν (σύμβολα, σχέδια, λέξεις).

Εξήγηση:

«Αυτό θα είναι το προσωπικό σου Κουτί Πρώτων Βοηθειών για το Στρες. Καθώς θα δοκιμάζουμε τεχνικές σήμερα, θα προσθέτεις τις αγαπημένες σου σε μικρά χαρτάκια μέσα στο κουτί. Στο τέλος, θα πάρεις μαζί σου μια μικρή εργαλειοθήκη που έφτιαξες ο/η ίδιος/α.»

Καθοδηγητικές υποδείξεις εμπυχωτή:

«Σκέψου αυτό το κουτί σαν ένα μικρό ασφαλές μέρος — κάν' το δικό σου.»

«Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος στον σχεδιασμό — μπορεί να είναι παιχνιδιάρικο, απλό ή αφηρημένο.»

2. Παγοθραυστικό – Σχήματα του Στρες (10 λεπτά)

Στεκόμαστε σε κύκλο.

Κάθε συμμετέχων δείχνει το διακοσμημένο κουτί του.

Προσκαλέστε τους να μοιραστούν πώς καταλαβαίνουν ότι αγχώνονται ή ότι είναι ήρεμοι/ες (π.χ. σφιγμένοι ώμοι, ιδρωμένες παλάμες, γρήγορη αναπνοή ή αντίστοιχα χαλαροί μύες, βαθιές ανάσες κ.λπ.).

Καθοδηγητικές υποδείξεις:

«Δείξτε μας τα κουτιά σας και, αν θέλετε, πείτε μας πώς νιώθετε το στρες στο σώμα σας. Πώς νιώθετε την ηρεμία;»

«Σήμερα θα εξερευνήσουμε απλές τεχνικές για να αντιμετωπίζουμε το στρες, να επανασυγκεντρωνόμαστε ή να ηρεμούμε.»

3. Ομαδικό Ενεργητικό Παιχνίδι – Χτίζοντας & Ηρεμώντας την Καταιγίδα (10 λεπτά)

Δημιουργούμε όλοι μαζί «ήχους βροχής»

(ταμπούρλο με δάχτυλα → παλαμάκια → χτύπημα στα πόδια → βηματισμός σαν καταιγίδα).

Κορύφωση → σταδιακή επιστροφή στη σιωπή.

Σύντομη επεξεργασία:

«Το άγχος χτίζεται σαν καταιγίδα... αλλά μπορούμε να το ηρεμήσουμε. Ας μάθουμε εργαλεία για να ηρεμούμε τις εσωτερικές μας καταιγίδες.»

4. Εξερεύνηση Τεχνικών Ανακούφισης από το Στρες (40 λεπτά συνολικά)

Οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν κάθε τεχνική, έπειτα γράφουν μια σύντομη σημείωση σε sticky note (π.χ. «διαφραγματική αναπνοή», «ανατάραξη σώματος») και τη βάζουν στο κουτί τους.

4.1 Διαφραγματική Αναπνοή (Belly Breathing) (2 λεπτά)

Χέρι στο στήθος, χέρι στην κοιλιά.

«Προσπάθησε να κινείται μόνο το χέρι στην κοιλιά.»

♦ Προτροπή:

«Ανάπνευσε σαν να γεμίζεις ένα μπαλόνι στην κοιλιά.»

2. Box Breathing (5 κύκλοι)

Εισπνοή 4'' – κράτημα 4'' – εκπνοή 4'' – παύση 4''.

Προτροπές εμψυχωτή:

«Εστίασε στην αναπνοή και στο μέτρημα — σταθερό, ισορροπημένο.»

«Αν χάσεις τη συγκέντρωσή σου, είναι εντάξει· απλώς προσπάθησε να επιστρέψεις στην αναπνοή σου.»

🔴 Σημείωση για το κουτί:

Sticky note με: «Διαφραγματική αναπνοή / Box breathing» + μικρές προσωπικές σημειώσεις

3. Βόμβος (Humming) — 5 λεπτά

Εκπνοή με ήχο «μμμ». Πειραματισμός με τόνους.

Μπορεί να δημιουργηθεί ομαδικός «χορωδιακός» ήχος.

Προτροπές:

«Νιώσε τη δόνηση που ηρεμεί το στήθος και το πρόσωπο.»

«Εστίασε στον ήχο και στη δόνηση — αν αποσπαστείς, ξαναγύρνα στην αίσθηση του ήχου στο σώμα.»

🔴 Sticky note: «Βόμβος (Humming)»

4. Grounding 5-4-3-2-1 — 3 λεπτά

Βρες:

5 χρώματα · 4 υφές · 3 ήχους · 2 μυρωδιές · 1 γεύση (πραγματική ή φανταστική).

Προτροπές:

«Σωσίβια τεχνική όταν τρέχουν οι σκέψεις σου.»

«Επανεφέρε την προσοχή σου στο εδώ και τώρα:

“Κοίτα γύρω και βρες 5 χρώματα, 4...”»

«Μέχρι να ολοκληρώσεις τη διαδικασία, ο νους ηρεμεί.»

🔴 Sticky note: «Grounding 5-4-3-2-1»

5. Body Scan — 5 λεπτά

Ξαπλωμένοι ή καθιστοί. Εναλλαγή προσοχής από δάχτυλα ποδιών → πόδια → λεκάνη → στήθος → κεφάλι.

Προτροπές:

«Μην αλλάζεις τίποτα — απλά παρατήρησε: βαριά; χαλαρά; σφιχτά;»

«Αν χαθεί η προσοχή, επιστρέφουμε απαλά στις σωματικές αισθήσεις.»

🔴 Sticky note: «Body Scan»

6. Αυτο-Μασάζ — 3 λεπτά

Κεφάλι, κρόταφοι, σβέρκος, ώμοι, χέρια κ.λπ.

Προτροπές:

«Βρες το σημείο που είναι πιο σφιχτό και δώσε του παραπάνω φροντίδα.»

«Εστίασε στις σωματικές αισθήσεις.»

🔴 Sticky note: «Αυτο-μασάζ»

7. Tapping (Χτυπήματα ενεργοποίησης) — 5 λεπτά

Ελαφριά χτυπήματα σε μέτωπο, στήθος, χέρια, κοιλιά, πόδια.

Τέλος: δυνατότερα χτυπήματα στους μηρούς.

Προτροπές:

«Ξύπνα το σώμα απαλά — σαν να χτυπάς τα τύμπανα της ζωτικότητας.»

«Εστίασε σε αυτό που αισθάνεσαι.»

🔴 Sticky note: «Tapping»

8. Χορός Ανατάραξης (Shaking Dance) — 5 λεπτά

Τινάγματα δακτύλων → χεριών → ποδιών → όλου του σώματος.

Προτροπές:

«Φαντάσου ότι το στρες φεύγει από τις άκρες των δακτύλων σου.»

«Τίναξέ το από πάνω σου — με ήχους αν το θες: βόμβο, κραυγή!»

🔴 Sticky note: «Shaking»

9. Ευγνωμοσύνη σε Δύο — 3 λεπτά

Σε ζευγάρια, μοιράζονται 3 πράγματα για τα οποία νιώθουν ευγνωμοσύνη.

Προτροπές:

«Μεγάλα ή μικρά — ο ήλιος, ο καφές, ένας φίλος... τι σου χαρίζει ευγνωμοσύνη σήμερα;»

🔴 Sticky note: «Ευγνωμοσύνη»

5. Δημιουργία της Πλήρους Κουτί-Εργαλειοθήκης (5 λεπτά)

Ο γκρουπ υπενθυμίζει τεχνικές (στο χαρτοπίνακα ή προφορικά).

Οι συμμετέχοντες προσθέτουν τις τελευταίες σημειώσεις.

Όλα μπαίνουν μέσα στο διακοσμημένο κουτί.

6. Τελική Αναστοχαστική Συζήτηση (10 λεπτά)

Καθόμαστε σε κύκλο, το κουτί στα χέρια.

Ερωτήσεις:

«Ποια τεχνική πιστεύεις ότι θα σε βοηθήσει περισσότερο σε μια δύσκολη στιγμή;»

Κλείσιμο:

«Το κουτί σου είναι υπενθύμιση πως έχεις εργαλεία για να ηρεμείς τις καταιγίδες μέσα σου.»

✅ Οδηγίες Εμψυχωτή

Δείξε πρώτα κάθε τεχνική

Χρησιμοποίησε μουσική και ρυθμό για ομαλές μεταβάσεις

Μοίρασμα πάντα προαιρετικό

Το δέντρο μου..

Θέμα

Ταυτότητα · Ρίζες · Ανάπτυξη · Αναστοχασμός

Στόχος

Η εξερεύνηση της προσωπικής ταυτότητας, της ανθεκτικότητας και των προσδοκιών μέσα από τη μεταφορά του δέντρου. Οι συμμετέχοντες συνδέονται με το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον τους, χρησιμοποιώντας την τέχνη ως εργαλείο αναστοχασμού.

Ομάδα-Στόχος

Έφηβοι και ενήλικες (14+)

Μέγεθος ομάδας: 8–25 άτομα

Χώρος Υλοποίησης

Εσωτερικός χώρος με τραπέζια ή δάπεδο για ζωγραφική/ζωγράφισμα

Ήσυχη, ασφαλής ατμόσφαιρα για αναστοχασμό και μοίρασμα

Υλικά & Πόροι

Μεγάλα χαρτιά (flipchart, A2 ή A3)

Ξυλομπογιές, μαρκαδόροι, παστέλ ή νερομπογιές

Ψαλίδι, κόλλα, περιοδικά για κολλάζ (προαιρετικά)

Συσκευή αναπαραγωγής μουσικής με χαλαρή instrumental μουσική

Μικρές κάρτες ή sticky notes για σύντομο αναστοχασμό

Περιγραφή εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. 1. Καλωσόρισμα & Γείωση (10 λεπτά)

Η ομάδα συγκεντρώνεται σε κύκλο.

Ο/Η συντονιστής/τρια εισάγει το θέμα:

«Θα χρησιμοποιήσουμε την εικόνα ενός δέντρου για να στοχαστούμε το ποιοι είμαστε, από πού ερχόμαστε και προς τα πού αναπτυσσόμαστε.»

Σύντομη άσκηση αναπνοής: οι συμμετέχοντες κλείνουν τα μάτια, φαντάζονται ότι στέκονται σαν δέντρο — νιώθουν τις ρίζες να τους στηρίζουν και τα κλαδιά να ανοίγουν προς τα πάνω.

Πρόσκληση προβληματισμού:

«Παρατηρήστε: πού βρίσκεται η δύναμή σας; Πού βρίσκεται η διάθεσή σας για ανάπτυξη;»

2. Ζωγραφική – Το Δέντρο του Εαυτού μου (40 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων παίρνει ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού. Ζωγραφίζει ή ζωγραφίζει ένα δέντρο που τον/την αντιπροσωπεύει.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις / συμβολισμοί:

Ρίζες (παρελθόν):

«Τι σου δίνει δύναμη; Ποιος/τι σε στηρίζει; Ζωγράφισέ το στις ρίζες σου.»

Κορμός (παρόν):

«Ποιες αξίες, χαρακτηριστικά ή προκλήσεις συνθέτουν την καθημερινότητά σου; Τοποθέτησέ τα στον κορμό.»

Κλαδιά & φύλλα (μέλλον):

«Ποια είναι τα όνειρα, οι στόχοι, ή αυτά που θέλεις να αναπτύξεις; Πρόσθεσέ τα στα κλαδιά.»

Καρποί ή άνθη (δώρα):

«Τι προσφέρεις στους άλλους; Τι χαρίζεις στον κόσμο;»

Τονίζεται ότι δεν χρειάζεται «τέλεια» ζωγραφική — σύμβολα, χρώματα, λέξεις είναι ευπρόσδεκτα.

Ήρεμη μουσική συνοδεύει τη διαδικασία.

3. Αναστοχασμός & Μοίρασμα σε Διάδες (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες συζητούν ανά ζεύγη τις δημιουργίες τους.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

«Τι ανακάλυψες για τις ρίζες σου;»

«Ποιο μέρος ήταν πιο εύκολο να ζωγραφιστεί; Ποιο ήταν πιο δύσκολο;»

«Τι αποκαλύπτουν τα κλαδιά σου για την πορεία σου;»

4. Συλλογική Παρατήρηση – Το Δάσος των Εαυτών μας (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες τοποθετούν τα έργα τους στον τοίχο ή στο πάτωμα, δημιουργώντας ένα συλλογικό «δάσος».

Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί μια ήσυχη περιήγηση:

«Παρατηρήστε με ηρεμία το δάσος που δημιουργήσαμε.»

«Δείτε ομοιότητες και διαφορές — στα σχήματα, στα χρώματα, στις ιστορίες που κρατούν.»

Σύντομο εθελοντικό μοίρασμα στην ολομέλεια:

«Τι νιώσατε όταν είδατε όλα τα δέντρα μαζί;»

«Τι ξεχώρισε σε κάποιο άλλο έργο;»

«Τι λέει αυτό το δάσος για εμάς ως ομάδα;»

Ενθαρρύνεται η σιωπηλή παρατήρηση, η περιέργεια και η εκτίμηση του άλλου.

5. Τελετουργικό Κλεισίματος – Ένα Φύλλο Δύναμης (10 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων παίρνει ένα μικρό χαρτί σε σχήμα φύλλου (ή το κόβει ο ίδιος).

Πρόσκληση:

«Γράψε μία λέξη που θέλεις να πάρεις μαζί σου από σήμερα — κάτι από τις ρίζες, τον κορμό ή τα κλαδιά σου που σου θυμίζει ποιος/ποια είσαι.»

Τοποθετούν τα φύλλα στο **κοινόχρηστο δέντρο της ομάδας** (αφίσα ή τοίχος).

Κύκλος κλεισίματος:

Μία βαθιά αναπνοή όλοι μαζί.

Κάθε άτομο μπορεί να πει τη λέξη του δυνατά (προαιρετικά).

Τελικό μήνυμα συντονιστή:

«Όπως τα δέντρα, μεγαλώνουμε σε διαφορετικές κατευθύνσεις — αλλά όλοι χρειαζόμαστε ρίζες, στήριξη και χώρο για να φτάσουμε προς το φως. Σας ευχαριστώ για το δάσος που μοιραστήκαμε σήμερα.»

🎯 Κατευθυντήριες Αρχές Συντονισμού

Ενθαρρύνετε την κανονικότητα των συναισθημάτων: Η ανάπτυξη περιλαμβάνει προκλήσεις και δυνάμεις

Χρήση συμβολισμού: Το δέντρο λειτουργεί ως ασφαλής μεταφορά προσωπικών θεμάτων

Αίσθηση ασφάλειας: Το μοίρασμα είναι πάντα προαιρετικό

Στήριξη του κλίματος: Ήρεμη ατμόσφαιρα, αναπνοές, παύσεις

Ένταξη όλων: Δώστε επιλογές (κολλάζ, λέξεις, σύμβολα) για όσους δεν θέλουν να ζωγραφίσουν

🎯 Μαθησιακοί Στόχοι

- ✓ Καλλιέργεια αυτογνωσίας και προσωπικής ταυτότητας
- ✓ Εξερεύνηση παρελθόντος-παρόντος-μέλλοντος μέσα από την τέχνη
- ✓ Ενδυνάμωση αυτοεκτίμησης μέσω αναγνώρισης των δυνατοτήτων
- ✓ Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και δεσμών στην ομάδα
- ✓ Δημιουργία ενός συμβόλου προσωπικής ανθεκτικότητας & προοπτικής



ComAS-KA2-TC, Greece,

2025

Φτιάχνεις τον εαυτό σου...

Θέμα

Εξερεύνηση προσωπικών αναγκών μέσα από κίνηση, επικοινωνία και δημιουργική κατασκευή.

Στόχος

Να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να **αναγνωρίσουν**, **διεκδικήσουν** και **εκφράσουν** τις προσωπικές τους ανάγκες και τα όριά τους μέσα από:

σωματικές δραστηριότητες

ασκήσεις επικοινωνίας

δημιουργική αυτο-έκφραση

Ομάδα-Στόχος

Νέοι/ες και ενήλικες, **10–30 άτομα**.

Ιδανικό για ομάδες που ήδη γνωρίζονται ή έχουν προηγούμενη εμπειρία σε θέματα συναίνεσης/ορίων.

Μπορεί να προσαρμοστεί σε λιγότερο έμπειρες ομάδες:

περιορίζοντας την επαφή (π.χ. μόνο στα χέρια)

μειώνοντας χρονικά τις ασκήσεις

Προσβασιμότητα & Ασφάλεια

Σαφής εξήγηση της συναίνεσης από την αρχή

Δικαίωμα **εξόδου** από οποιαδήποτε δραστηριότητα **χωρίς καμία απολύτως πίεση** ή εξήγηση

Χώρος & Διάταξη

Ήσυχος εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος.

Αρκετός για να καθίσουν/ξαπλώσουν όλοι σε κύκλο.

Στήσιμο χώρου

Στρώματα/μαξιλάρια σε κύκλο

Κεντρικός χώρος στο πάτωμα για το crafting

Τραπέζι με υλικά δημιουργίας

Περιγραφή Σεμιναρίου (90 λεπτά)

1. Καλωσόρισμα & Διάταξη (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται ή ξαπλώνουν σε κύκλο πάνω σε στρώματα.

Ο/Η εμψυχωτής/τρια καθοδηγεί απλές διατάσεις συνδυασμένες με συνειδητή αναπνοή.

Κινήσεις: τέντωμα χεριών ψηλά, περιστροφές ώμων, διάταση ποδιών, άνοιγμα θώρακα.

Λεκτικές οδηγίες εμψυχωτή/τριας:

«Παρατήρησε πώς νιώθει το σώμα σου αυτή τη στιγμή.»

«Ανάπνευσε μέσα στις σφιγμένες περιοχές — άσε την αναπνοή να ανοίξει χώρο.»

«Αυτός ο χρόνος είναι για σένα — συνδέσου με τον εαυτό σου.»

Ζέσταμα – Flea Market (20 λεπτά + 5 λεπτά μοίρασμα)

Προαιρετικό: Ήχοι υπαίθριας αγοράς για ατμόσφαιρα.

Οι συμμετέχοντες συλλέγουν μικρά αντικείμενα (πέτρες, φύλλα, κλαδιά ή μικροαντικείμενα προσωπικά).

Ο καθένας επιλέγει **ένα** αντικείμενο, το παρατηρεί και μετά το παρουσιάζει σύντομα στην ομάδα.

Ερώτηση προτροπής:

«Γιατί αυτό το αντικείμενο σου τράβηξε την προσοχή;»

Στη συνέχεια η ομάδα κινείται σε κύκλο — σαν σε παζάρι.

Οι συμμετέχοντες **ανταλλάσσουν αντικείμενα** προσφέροντας και λαμβάνοντας, **χωρίς λόγια**.

Έχουν δικαίωμα να αρνηθούν ευγενικά μια ανταλλαγή.

Δώστε λίγα λεπτά για πολλαπλές ανταλλαγές.

Προτροπές κατά τη διάρκεια:

«Τώρα κινούμαστε όλοι στο χώρο, σαν υπαίθρια αγορά. Μπορείτε να ξεκινήσετε ανταλλαγές.»

«Μην ξεχνάς: μπορείς να πεις όχι αν μια ανταλλαγή δεν σου ταιριάζει.»

«Έχετε ακόμη 1 λεπτό για την τελευταία σας ανταλλαγή!»

Μοίρασμα σε ζευγάρια (5 λεπτά)

Συζήτηση 1:1 για τις εμπειρίες τους.

3. Όρια – Παιχνίδι Συναινεσης (20 λεπτά)

Εισαγωγική ερώτηση: «Τι είναι η συναίνεση, με μία λέξη;» → σύντομος καταιγισμός ιδεών.

Εξήγησε το παιχνίδι συναίνεσης 2 λεπτών της Betty Martin.

Δομή:

Σε ζευγάρια, αποφασίστε ποιος/α είναι Α και ποιος/α είναι Β.

Ο/Η Α ρωτά: «Πώς θα ήθελες να σε αγγίξω για 2 λεπτά;»

Ο/Η Β απαντά· ο/η Α συμφωνεί μόνο αν νιώθει 100% άνετα.

Πρακτική → έπειτα αλλάξετε.

Ο/Η Α ρωτά: «Πώς θα ήθελες να σε αγγίξω εγώ για 2 λεπτά;»

Αλλάξετε ρόλους.

Σημειώσεις ασφάλειας διευκολυντή/τριας:

Περιορίστε την επαφή σε **χέρια/βραχιόνες** αν η ομάδα είναι λιγότερο έμπειρη.

Ενθαρρύνετε **σαφή, ακριβή επικοινωνία**: «πιο απαλά», «πιο γρήγορα», «στοπ».

Κανονικοποιήστε το «όχι» ως υγιή απάντηση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού σε ζευγάρια:

«Ήταν εύκολο να ζητήσεις αυτό που ήθελες;»

«Ποια ερώτηση ήταν πιο δύσκολη;»

«Πώς ένιωσες λέγοντας “όχι” ή ακούγοντάς το;»

4. Μετάβαση – Αυτο-Αγκαλιά (1 λεπτό)

Προσκάλεσε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αγκαλιάσουν σφιχτά τον εαυτό τους.

Πρόσκληση: «Μπορείς πάντα να προσφέρεις στον εαυτό σου παρηγοριά και φροντίδα. Ας πάρουμε μερικές βαθιές ανάσες, κλείσε τα μάτια και αγκάλιασε τον εαυτό σου.»

5. Δημιουργία Αντικειμένων Παρηγοριάς (25 λεπτά)

Εισαγωγή:

«Σκέψου ένα αντικείμενο που θα μπορούσε να σου φέρει χαρά ή παρηγοριά.»

«Είναι δώρο προς τον εαυτό σου, υπενθύμιση να φροντίζεις τις ανάγκες σου.»

«Διάλεξε χρώματα, υφές ή σύμβολα που σου μιλούν.»

Οι συμμετέχοντες δημιουργούν προσωπικά αντικείμενα με τα διαθέσιμα υλικά και ό,τι μπορούν να βρουν (φυσικά υλικά, είδη γραφείου, χαρτόνι, χαρτί, ύφασμα, κλωστές, χάντρες, πηλός κ.λπ.). Παίζει απαλή μουσική στο φόντο.

Προτροπές:

«Ακολούθησε το ένστικτό σου· μην το σκέφτεσαι πολύ. Μπορεί να είναι σχέδιο, γλυπτό, φιγούρα, βραχιόλι κ.ά.»

«Το αντικείμενό σου **δεν χρειάζεται να είναι όμορφο**· αρκεί να είναι **σημαντικό για σένα**.»

6. Αναστοχασμός & Κλείσιμο (15 λεπτά)

Μοίρασμα σε κύκλο. Προαιρετικά παρουσίαση του αντικειμένου παρηγοριάς σε ζευγάρι ή στην ομάδα.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

«Τι δημιούργησες και γιατί έχει σημασία για σένα; Τι αντιπροσωπεύει;»

«Πώς ένιωσες δίνοντας ή λαμβάνοντας κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων;»

«Ήταν εύκολο να αναγνωρίσεις και να εκφράσεις τις ανάγκες σου;»

«Τι έμαθες για τα όρια;»

Οδηγίες Διευκόλυνσης

Δώσε **σαφείς, βήμα-βήμα** οδηγίες.

Κανονικοποίησε το «όχι» και υπογράμμισε ότι το να επιλέξει κάποιος/α να μην συμμετάσχει είναι απολύτως θεμιτό.

Προσαρμόζεις την άσκηση στα όρια/ετοιμότητα της ομάδας.

Μαθησιακοί Στόχοι

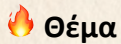
Εξάσκηση στην **αναγνώριση και έκφραση** προσωπικών αναγκών.

Ανάπτυξη **αυτοπεποίθησης** στη θέσπιση και στον σεβασμό ορίων.

Ενίσχυση της **επίγνωσης συναίνεσης** και της ασφαλούς επαφής.

Ενδυνάμωση πρακτικών **αυτοφροντίδας** μέσω δημιουργίας.

ΦΩΤΙΑ ΣΤΙΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ



Θέμα

Φωτιά, απελευθέρωση ανησυχιών/άγχους, αυτοαναστοχασμός



Στόχοι

Να προσφέρει στους συμμετέχοντες έναν συμβολικό και ευχάριστο τρόπο να «αφήσουν» τις ανησυχίες τους.

Να ενισχύσει την εσωτερική διερεύνηση, τον αναστοχασμό και την προσωπική ανάπτυξη.

Να καλλιεργήσει αυτοπεποίθηση, επικοινωνία και αίσθηση συνδεσιμότητας μέσα στην ομάδα.



Ομάδα-στόχος

Ηλικίες: 16+

Αριθμός: 6–30 συμμετέχοντες



Χώρος

Υπαίθριος χώρος με αρκετό χώρο ώστε οι συμμετέχοντες να κάθονται με ασφάλεια γύρω από φωτιά (ή κεριά, αν η φωτιά δεν είναι εφικτή).

Ήσυχο περιβάλλον που υποστηρίζει τη σύνδεση και τον αναστοχασμό.



Υλικά & Πόροι

Μπάρμπεκιου ή φωτιά σε ελεγχόμενο χώρο, ξύλα, κάρβουνα, προσάναμμα, αναπτήρας/κέρια A4 χαρτί και στυλό

Κουβάς με νερό / πυροσβεστήρας (υποχρεωτικό για ασφάλεια)

Τραπέζι ή υπόστρωμα για γραφή (πινακάκια)

Ηχείο με απαλή μουσική υπόκρουση (προαιρετικό)

Marshmallows & ξυλάκια για κάψιμο (προαιρετικό, ως τελετουργικό κλείσιμο)

Περιγραφή εργαστηρίου (60 λεπτά)

1 Καλωσόρισμα & Οδηγίες Ασφαλείας (5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο γύρω από τη φωτιά.

Ο/η συντονιστής/ρια εξηγεί τον σκοπό της άσκησης.

Λεκτικές οδηγίες συντονιστή:

«Αυτό είναι ένα συμβολικό τελετουργικό, για να αφήσουμε ό,τι μας βαραίνει.»

«Δεν χρειάζεται να μοιραστείτε αυτά που θα γράψετε, αν δεν το θέλετε.»

2 Σκέψη & Γραπτή Αποφόρτιση (5–10 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων παίρνει 3–5 μικρά χαρτάκια και ένα στυλό.

Γράφει σιωπηλά τις ανησυχίες, φόβους, δυσκολίες, ή οτιδήποτε θέλει να αποχωριστεί.

Προαιρετικά: απαλή μουσική υπόκρουση.

Λεκτικές οδηγίες συντονιστή:

«Σκεφτείτε σκέψεις, συναισθήματα ή καταστάσεις που θέλετε να αφήσετε πίσω σας.»

«Δεν χρειάζονται μεγάλες προτάσεις — μια λέξη, ένα σύμβολο, μια μικρή φράση αρκεί.»

«Αυτό είναι μόνο για εσάς — γράψτε με ειλικρίνεια, χωρίς κριτική.»

3 Τελετουργικό Φωτιάς – Πετώντας Μακριά τις Ανησυχίες (5 λεπτά)

Ένας–ένας οι συμμετέχοντες πλησιάζουν τη φωτιά και ρίχνουν μέσα τα χαρτιά.

Παρατηρούν τη φωτιά να τα καίει και φαντάζονται την απελευθέρωση που συμβαίνει.

Λεκτικές οδηγίες συντονιστή:

«Καθώς καίγεται το χαρτί, φανταστείτε την ανησυχία να χάνεται με τον καπνό.»

«Εισπνεύστε — και με την εκπνοή αφήστε ό,τι δεν σας εξυπηρετεί πια.»

«Αν το νιώθετε, πείτε από μέσα σας ένα σιωπηλό 'αντίο'.»

4 Αναστοχασμός & Μοίρασμα (5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στον κύκλο.

Προαιρετικά: σύντομο μοίρασμα εμπειριών.

Ερωτήσεις υποστήριξης:

«Πώς νιώσατε γράφοντας τις ανησυχίες σας;»

«Πώς ήταν η στιγμή που τις είδατε να καίγονται;»

«Προέκυψε κάποιο συναίσθημα ή σκέψη που σας εξέπληξε;»

🔥 5. Αναστοχασμός Ομάδας (5 λεπτά)

Περνάμε τον κύκλο και κάθε συμμετέχων/ουσα μοιράζεται μία λέξη ή μια μικρή πρόταση που εκφράζει την εμπειρία του/της.

Προτροπές συντονιστή/ριας:

«Διάλεξε μία λέξη που να περιγράφει πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή.»

«Τι παίρνεις μαζί σου από αυτή τη στιγμή;»

🔥 6. Τελετουργικό Κλεισίματος (προαιρετικό – 5 λεπτά)

Ψήνουμε marshmallows όλοι μαζί, ως μια ανάλαφρη στιγμή δεσίματος μετά τη συναισθηματική εκτόνωση.

Ο συντονιστής/η ευχαριστεί την ομάδα για την παρουσία και το μοίρασμα.

Προτροπή συντονιστή/ριας:

«Όπως γλυκαίνουμε τώρα τη στιγμή με ένα marshmallow, θυμηθείτε ότι μπορείτε να φέρνετε και στη ζωή σας μικρές πινελιές γλυκύτητας και ελαφρότητας.»

🔗 Κατευθυντήριες Γραμμές Συντονισμού

Ατμόσφαιρα: Ήρεμη φωνή, απαλή μουσική, φωτισμός από τη φωτιά για αναστοχαστικό κλίμα.

Ασφάλεια: Συνεχής επίβλεψη της φωτιάς, διαθέσιμος κουβάς/πυροσβεστήρας.

Ενσωμάτωση όλων: Το μοίρασμα είναι προαιρετικό — ο καθένας μπορεί να κρατήσει την εμπειρία για τον εαυτό του.

Στήριξη: Ετοιμότητα για υποστήριξη σε περίπτωση έντονων συναισθημάτων.

Κλείσιμο: Πάντα κλείνουμε με κάτι ανάλαφρο (π.χ. ομαδική στιγμή ή marshmallows), ώστε να εξισορροπείται η συναισθηματική αποφόρτιση.

🎯 Μαθησιακοί Στόχοι

Ενίσχυση της διαχείρισης άγχους και της συναισθηματικής ρύθμισης.

Καλλιέργεια ενσυνειδητότητας μέσα από συμβολική απελευθέρωση.

Χτίσιμο εμπιστοσύνης και σύνδεσης στην ομάδα (όταν γίνεται ομαδικά).

Υποστήριξη προσωπικής ανάπτυξης μέσω αναστοχασμού.



ComAS-KA2-TC, Estonia,

2024

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΜΙΑ ΝΕΑ ΧΩΡΑ

Θέμα

Δημιουργικότητα · Ομαδικότητα · Πολιτισμική Ταυτότητα

Στόχος

Να καλλιεργηθεί η δημιουργικότητα, η συνεργασία και η πολιτισμική συνείδηση μέσα από τη διαδικασία δημιουργίας μιας φανταστικής χώρας με:

δική της σημαία

εθνικό ύμνο

νόμισμα

ιστορία

Ομάδα-Στόχος

Ηλικίες: 14–30

Συμμετέχοντες: 15–30 (χωρισμένοι σε μικρές ομάδες)

Χώρος

Εξωτερικός ή μεγάλος εσωτερικός χώρος

Τραπέζια και καρέκλες για κάθε ομάδα

Υλικά & Πόροι

Χαρτιά και χρωματιστά φύλλα για σημαία

Ψαλίδια, μαρκαδόροι,μπογιές, κόλλες κ.λπ.

Χαρτί και χρωματιστά στυλό για σχεδιασμό νομίσματος

Μεγάλες κόλλες / flipcharts για ύμνο και ιστορία

Προαιρετικά: Ηχείο για μουσική

Περιγραφή εργαστηρίου (3 ώρες)

11. Καλωσόρισμα & Icebreaker (15 λεπτά)

Καλωσορίζουμε τους συμμετέχοντες και εξηγούμε τον στόχο:

«Σήμερα θα φανταστούμε και θα δημιουργήσουμε ολοκαίνουργια έθνη! Σε ομάδες, θα σχεδιάσετε τα πάντα — σημαία, ύμνο, νόμισμα και ακόμα και την ιστορία της χώρας σας. Στο τέλος, θα παρουσιάσουμε τα έθνη μας και θα σκεφτούμε τι μας διδάσκει αυτό για την κουλτούρα και την ταυτότητα.»

Διαμορφώνονται μεικτές ομάδες:

Κόβουμε διαφορετικές εικόνες σε ίσα κομμάτια (όσα και τα μέλη κάθε ομάδας). Μοιράζουμε ένα κομμάτι σε κάθε συμμετέχοντα και τους ζητάμε να βρουν τα υπόλοιπα κομμάτια που συμπληρώνουν την εικόνα τους — έτσι σχηματίζονται οι ομάδες.

2. Συνεδρία Καταιγισμού Ιδεών – Τα Θεμέλια του Έθνους (30 λεπτά)

Οι ομάδες κάθονται στα τραπέζια τους.

Καθοδήγηση:

«Ξεκινήστε ορίζοντας τα βασικά της χώρας σας: Ποιο είναι το όνομά της; Τι αξίες εκπροσωπεί; Τι είδους κοινωνία είναι; Γράψτε τις βασικές σας ιδέες όλοι μαζί.»

Ο/η συντονιστής/τρια περνά από τις ομάδες με καθοδηγητικές ερωτήσεις:

Ποιες είναι οι θεμελιώδεις αξίες του έθνους σας;

Τι κάνει τη χώρα σας διαφορετική από τις άλλες;

3. 3. Φάση Δημιουργίας – Σχεδιάζοντας το Νέο Έθνος (90 λεπτά)

Η δημιουργία χωρίζεται σε 4 μέρη:

Σημαία (20')

Οι ομάδες σχεδιάζουν και διακοσμούν τη σημαία του έθνους τους.

✂ Καθοδήγηση:

«Μια σημαία πρέπει να εκφράζει τις αξίες και την ταυτότητα της χώρας σας — ποια χρώματα και σύμβολα το κάνουν αυτό καλύτερα;»

Ύμνος (20')

Οι ομάδες γράφουν και προβάλλουν έναν μικρό εθνικό ύμνο (τραγούδι, ραπ, σύνθημα ή ποίημα).

✂ Καθοδήγηση:

«Δεν χρειάζεται να είναι μεγάλος — απλά κάτι περήφανο και αξέχαστο.»

Νόμισμα (20')

Οι ομάδες σχεδιάζουν χαρτονομίσματα ή κέρματα.

✂ Καθοδήγηση:

«Σκεφτείτε ποια σύμβολα ή εικόνες είναι σημαντικές για την οικονομία ή τον πολιτισμό σας.»

Ιστορία (30')

Οι ομάδες γράφουν μια σύντομη ιστορία προέλευσης της χώρας τους.

✂ Καθοδήγηση:

«Από πού προέρχεται το έθνος σας; Ποια είναι η πορεία του μέχρι σήμερα;»

Μπορεί να παίζει απαλή μουσική στο φόντο για έμπνευση.

Ο/η συντονιστής/τρια υπενθυμίζει τον χρόνο (π.χ. «Μένουν 20 λεπτά για τη σημαία!»).

4. Προετοιμασία Παρουσίασης (30 λεπτά)

Οι ομάδες οργανώνουν το υλικό τους για μια σύντομη παρουσίαση.

✂ Συμβουλή εμπυχωτή:

«Αποφασίστε ποιος θα παρουσιάσει τι. Κάντε το σαφές και διασκεδαστικό — σαν να υποδέχεστε επισκέπτες στη χώρα σας!»

5. Παρουσιάσεις Ομάδων (45 λεπτά)

Κάθε ομάδα παρουσιάζει το έθνος της μπροστά στην ολομέλεια.

Πρέπει να περιλαμβάνει:

- ✓ Σημαία και εξήγησή της
- ✓ Ερμηνεία του εθνικού ύμνου
- ✓ Παρουσίαση νομίσματος
- ✓ Αφήγηση της ιστορίας

Ο/η συντονιστής/τρια λειτουργεί ως παρουσιαστής:

«Ευχαριστούμε, Έθνος Χ! Ζητωκραυγές για τη δημιουργικότητά τους! Ποιοι είναι οι επόμενοι;»

6. Αναστοχασμός & Κλείσιμο (10 λεπτά)

Κύκλος ομάδας για συζήτηση.

✂ Ερωτήσεις:

Τι μάθατε για την ομαδική συνεργασία μέσα από τη δραστηριότητα;

Γιατί είναι σημαντική η πολιτισμική ταυτότητα για μια ομάδα ή χώρα;

Υπήρξε κάτι που σας εξέπληξε στον τρόπο που συνεργαστήκατε;

Κλείσιμο: Ο καθένας μοιράζεται **μία λέξη** για το πώς νιώθει.

Οδηγίες Εμπύχωσης

Καθορίστε σαφή χρονικά όρια και βοηθήστε τη ροή της δουλειάς.

Κυκλοφορείτε μεταξύ των ομάδων ώστε να βοηθάτε και να ενθαρρύνετε ισότιμη συμμετοχή.

Ενισχύστε τη δημιουργικότητα σε όλες τις μορφές!

Κατά τις παρουσιάσεις λειτουργήστε ως moderator, ενθαρρύνοντας χειροκρότημα και περιέργεια.

Μαθησιακοί Στόχοι

- 🎯 Ανάπτυξη Δημιουργικότητας & Συνεργασίας
- 🎯 Κατανόηση πολιτισμικών στοιχείων και συμβολισμών
- 🎯 Ενίσχυση ικανοτήτων παρουσίασης και δημόσιου λόγου
- 🎯 Εμπειρία συλλογικής λήψης αποφάσεων
- 🎯 Αναστοχασμός πάνω σε ταυτότητα και κοινές αξίες

ΔΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

Θεματική Ενότητα

Φύση · Δημιουργικότητα · Συνεργασία

Στόχος

Να ενθαρρυνθεί η δημιουργικότητα και η ομαδικότητα.

Να ενισχυθεί η σύνδεση με τη φύση και η περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση.

Να δημιουργηθούν συλλογικά έργα τέχνης από φυσικά στοιχεία του δάσους.

Ομάδα-Στόχος

Ηλικίες: **14–30 ετών**

Μέγεθος ομάδας: **10–30 άτομα** (ιδανικά σε μικρές ομάδες)

Χώρος

Δάσος ή εξωτερικός φυσικός χώρος

Ασφαλές σημείο με αρκετό χώρο για εξερεύνηση και δημιουργία

Υλικά & Πόροι

Δεν απαιτούνται εξωτερικά υλικά.

Οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν φυσικά αντικείμενα που βρίσκουν στο περιβάλλον:

 φύλλα – κλαδιά – πέτρες – κουκουνάρια – φλοιός – λουλούδια κ.ά.

Περιγραφή εργαστηρίου (150 λεπτά)

1. Καλωσόρισμα & Παιχνίδι Γνωριμίας (15 λεπτά)

Η ομάδα συγκεντρώνεται σε κύκλο.

Ο/η συντονιστής/τρια εξηγεί τον σκοπό της δραστηριότητας:

«Σήμερα θα χρησιμοποιήσουμε το ίδιο το δάσος ως εργαστήριο τέχνης. Με φυσικά υλικά που θα βρούμε γύρω μας, θα δημιουργήσουμε, θα συνεργαστούμε και θα δούμε πώς η δημιουργικότητα συνδέεται με τη βιωσιμότητα.»

Παιχνίδι ζεστάματος: Mini Nature Scavenger Hunt

Κάθε ομάδα λαμβάνει μια σύντομη λίστα (π.χ. «κάτι τραχύ, κάτι λείο, κάτι στρογγυλό»).

Σε 5 λεπτά συλλέγουν 3–5 αντικείμενα και τα παρουσιάζουν στον κύκλο.

Μετάβαση:

«Τώρα που ζεσταθήκαμε με την παρατήρηση, ας εξερευνήσουμε λίγο βαθύτερα για να συλλέξουμε υλικά για το έργο μας.»

Εξερεύνηση & Συλλογή Υλικών (45 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες (3–5 άτομα).

Οδηγία:

«Εξερευνήστε την περιοχή και συλλέξτε φυσικά αντικείμενα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε. Συλλέγουμε υπεύθυνα — μόνο ό,τι έχει ήδη πέσει ή είναι ασφαλές να παρθεί.»

 **Σημείωση Συντονιστή:**

Υπενθυμίστε να μην προκαλούν ζημιά σε ζωντανά φυτά ή οργανισμούς.

Δώστε ειδοποίηση όταν απομένουν 10 λεπτά ώστε να επιστρέψουν εγκαίρως.

3. Δημιουργία Έργων Τέχνης (60 λεπτά)

Ορίστε έναν χώρο «έκθεσης» (ένα ξέφωτο ή κεντρικό σημείο του δάσους).

Οι ομάδες συγκεντρώνονται με τα υλικά που έχουν συλλέξει.

Οδηγίες:

«Τώρα χρησιμοποιήστε τα φυσικά υλικά που βρήκατε για να δημιουργήσετε ένα συλλογικό έργο τέχνης.

Μπορεί να είναι μια γλυπτική σύνθεση, μια μαντάλα, ένα σύμβολο ή κάτι εντελώς αφηρημένο — το δάσος είναι ο καμβάς σας.»

Κάθε ομάδα τοποθετεί με προσοχή το έργο της στο έδαφος.

Αφήστε τους να δημιουργήσουν με ηρεμία, ακούγοντας τους φυσικούς ήχους ή απαλή μουσική εμπνευσμένη από τη φύση.

4. Στήσιμο Έκθεσης & Παρουσιάσεις (30 λεπτά)

Οι ομάδες παρουσιάζουν το έργο τους στην ολομέλεια:

«Αυτό είναι το δημιούργημά μας. Αυτά είναι τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε και η έμπνευσή μας.»

Χειροκροτούμε και γιορτάζουμε την παρουσίαση κάθε ομάδας.

5. Αναστοχασμός & Κλείσιμο (10 λεπτά)

Όλοι συγκεντρώνονται ξανά σε κύκλο.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

Πώς νιώσατε που δημιουργήσατε τέχνη μόνο με φυσικά υλικά;

Τι μάθατε για τη συνεργασία μέσα από αυτή τη διαδικασία;

Κλείσιμο: κάθε συμμετέχοντας μοιράζεται **μία λέξη** που περιγράφει την εμπειρία του.

Οδηγίες για τον/την Συντονιστή/τρια

Παρουσιάστε τη δραστηριότητα στον εξωτερικό χώρο και θέστε ξεκάθαρους κανόνες ασφάλειας κατά την εξερεύνηση του δάσους.

Ενθαρρύνετε τη **συλλογή υλικών με σεβασμό** στο περιβάλλον (χωρίς να τραυματίζονται ζωντανά φυτά).

Υπενθυμίστε ότι η τέχνη μπορεί να είναι **αφηρημένη**: σχήματα, μοτίβα ή συμβολικές συνθέσεις.

Στην έκθεση, καθοδηγήστε τις ομάδες να εξηγήσουν **τι και γιατί** δημιούργησαν.

Κατά τον αναστοχασμό, συνδέστε τη δραστηριότητα με έννοιες **βιωσιμότητας, ομαδικότητας και σύνδεσης με τη φύση.**

Μαθησιακοί Στόχοι

Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα έχουν:

- ✓ Ενισχύσει τη δημιουργικότητά τους χρησιμοποιώντας φυσικά υλικά
- ✓ Καλλιεργήσει συνεργατικότητα μέσα από συλλογική δημιουργία
- ✓ Εμβαθύνει στην περιβαλλοντική συνείδηση και στην επαφή με τη φύση
- ✓ Σκεφτεί βιώσιμους τρόπους καλλιτεχνικής έκφρασης



ComAS-KA2-TC, Ουγγαρία ,

2024

ΜΑΓΙΚΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ

Θέμα

Σχέδιο · Ενσυνειδητότητα · Κοινότητα

Σκοπός

Να διερευνηθεί η προσωπική ταυτότητα και η σχέση μας με τους άλλους και την κοινότητα.

Το εργαστήριο αξιοποιεί τη δημιουργική ζωγραφική και τον αναστοχασμό για να ενισχύσει τους κοινωνικούς δεσμούς, να ενθαρρύνει τον διάλογο και να υποστηρίξει την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη.

Ομάδα-στόχος

Ηλικίες: 16+

Αριθμός συμμετεχόντων: 6–30

Χώρος

Αίθουσα ή χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να καθίσουν γύρω από ένα μεγάλο τραπέζι (ή πολλά ενωμένα μεταξύ τους).

Υλικά & Πόροι

Φύλλα A4 (6 ανά συμμετέχοντα)

Καλύπτρες ματιών / μαντήλια (προαιρετικά)

Λαδοπαστέλ / μαλακά παστέλ, χρωματιστοί μαρκαδόροι και στυλό

Ένα μεγάλο ενιαίο χαρτί (μήκος προσαρμοσμένο στον αριθμό συμμετεχόντων — περίπου 1–2 τμήματα A3 ανά άτομο)

Περιγραφή εργαστηρίου (60–90 minutes)

1. Καλωσόρισμα (5–10 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν γύρω από το μεγάλο τραπέζι.

Σύντομη εισαγωγή στο εργαστήριο:

«Καλώς ήρθατε! Σε αυτή τη συνάντηση θα χρησιμοποιήσουμε το σχέδιο και την ενσυνειδητότητα για να εξερευνήσουμε την ταυτότητά μας και το πώς συνδεόμαστε με τους άλλους. Στο τέλος, θα δημιουργήσουμε όλοι μαζί ένα μεγάλο συνεργατικό έργο τέχνης.»

Γρήγορος κύκλος γνωριμίας:

Κάθε άτομο λέει το όνομά του και μία λέξη που εκφράζει πώς αισθάνεται αυτή τη στιγμή.

Δραστηριότητα Ζεστάματος – Τυφλό Σχέδιο (10–15 λεπτά)

Ετοιμάστε λαδοπαστέλ ή μαρκαδόρους και φύλλα A4 πάνω στο τραπέζι.

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.

Οδηγίες:

- Το ένα άτομο κάθεται με χαρτί και χρωματα, με κλειστά μάτια ή δεμένα μάτια.
- Το άλλο στέκεται πίσω του και ακουμπά απαλά τα χέρια στους ώμους του.
- Δείχνετε στο άτομο που στέκεται μία απλή εικόνα (π.χ. σπίτι, ήλιος, δέντρο).
- Εκείνο «σχεδιάζει» την εικόνα με το δάχτυλο πάνω στην πλάτη του καθιστού.
- Ο καθιστός προσπαθεί να αναπαραγάγει το σχέδιο στο χαρτί.
- Επαναλάβετε με 2–3 σχέδια και **αλλάξτε ρόλους**.

Στο τέλος, βάλτε τα παραγόμενα σχέδια και τα πρωτότυπα στο τραπέζι για σύγκριση.

Δώστε λίγο χρόνο στα ζευγάρια να σχολιάσουν την εμπειρία.

Μετάβαση:

«Εξαιρετικά! Τώρα θα περάσουμε από το παιχνιδές σχέδιο σε κάτι πιο στοχαστικό.»

33. Καθοδηγούμενος Οραματισμός (5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες κάθονται άνετα γύρω από το τραπέζι, με κλειστά μάτια.

Ο εμπυχωτής καθοδηγεί:

«Πάρτε μια βαθιά αναπνοή. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε ένα ήρεμο μέρος — πραγματικό ή φανταστικό. Νιώστε πώς είναι να βρίσκεστε εκεί. Τώρα φανταστείτε ότι γίνεστε κάτι που σας αντιπροσωπεύει αυτή τη στιγμή: ένα αντικείμενο, ένα ζώο, ένα φανταστικό πλάσμα, ένα σχήμα ή ένα χρώμα. Μείνετε με αυτή την εικόνα για λίγα λεπτά. Και σιγά-σιγά, αποχαιρετίστε την και επιστρέψτε στον χώρο.»

Στη συνέχεια, ανοίγουν τα μάτια και προετοιμάζονται για σχέδιο.

4. Ατομικό Σχέδιο στο Μεγάλο Χαρτί (15–20 λεπτά)

Τοποθετήστε ένα μεγάλο, μακρύ χαρτί στο τραπέζι, με χώρο για τον καθένα.

Οδηγίες:

«Τώρα, χρησιμοποιώντας τα παστέλ, σχεδιάστε την εικόνα σας στο τμήμα μπροστά σας. Μπορεί να είναι εμπνευσμένη από τον οραματισμό ή κάτι εντελώς διαφορετικό — οτιδήποτε εκφράζει ποιοι είστε ή πώς νιώθετε τώρα.»

Ενθαρρύνετε σιωπή και συγκέντρωση.

Υπενθύμιση χρόνου στο 15ο λεπτό.

5. Συμπληρωματικό Σχέδιο (10–20 λεπτά)

Εξήγηση:

«Τώρα θα προσθέσουμε στα σχέδια των άλλων. Κάθε λίγα λεπτά θα αλλάζετε θέση και θα συνεχίζετε το σχέδιο κάποιου άλλου — διακοσμώντας, ενώνοντας, προσθέτοντας λέξεις ή χρώματα ή γεμίζοντας τα κενά.»

Ο εμπυχωτής ειδοποιεί για τις αλλαγές θέσεων.

Οι περιστροφές συνεχίζονται έως ότου το χαρτί γίνει ένα **συλλογικό έργο τέχνης**.

Μετάβαση:

«Μόλις δημιουργήσατε κάτι όλοι μαζί. Ας κάνουμε ένα βήμα πίσω για να το δούμε και να μοιραστούμε την εμπειρία.»

6. Μοίρασμα & Αναστοχασμός (10–20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες στέκονται γύρω από το έργο.

Οδηγία:

«Ρίξτε μια ματιά στο σύνολο. Τι σας τραβά την προσοχή;»

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Πώς ήταν να σχεδιάσεις τη δική σου εικόνα;
- Γιατί επέλεξες αυτό που σχεδιάσες;
- Πώς ένιωσες όταν άλλοι πρόσθεσαν στο σχέδιό σου;
- Και πώς ένιωσες όταν πρόσθετες σε έργα άλλων;
- Τι έμαθες για εσένα ή για τον ρόλο σου στην ομάδα;
- Πώς σου φαίνεται το συλλογικό αποτέλεσμα;

Ο καθένας μοιράζεται σύντομα.

Κλείσιμο με ευχαριστίες και αναγνώριση του τελικού έργου ως **κοινή δημιουργία**.

Οδηγίες Εμπύχωσης

- Παρέχετε σαφείς οδηγίες σε κάθε στάδιο — διάλειμμα επίδειξης αν χρειαστεί.
- Καθοδηγήστε τη χαλάρωση με ήρεμη φωνή και παύσεις για φαντασία.
- Στις περιστροφές, υπενθυμίστε τον σεβασμό στο έργο των άλλων.
- Τονίστε τη σύνδεση και τη συνεργασία μεταξύ των εικόνων.
- Στον αναστοχασμό, επιτρέψτε σε όλους να μιλήσουν χωρίς πίεση.
- Γιορτάστε το αποτέλεσμα και ενισχύστε το μήνυμα της ταυτότητας και της κοινότητας.

Όνειρα στο νερό...

Θέμα

Θέσεις πρόθεσης, δημιουργικότητα, ενσυνειδητότητα, κοινότητα

Στόχος

Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνδεθούν με τα εσωτερικά τους όνειρα και τις προθέσεις τους μέσα από τελετουργία φύτευσης, δημιουργική έκφραση και στοχαστική παρατήρηση. Μέσα από σπόρους, χώμα και τέχνη, οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στο να θέτουν προθέσεις με έναν χειροπιαστό και συμβολικό τρόπο.

Ομάδα-Στόχος

- Ηλικίες: 14+ (προσαρμόσιμο για εφήβους και ενήλικες)
- Αριθμός: 8–25 συμμετέχοντες

Χώρος

- Υπαίθριος κήπος ή εσωτερικός χώρος με φυσικό φως
- Χώρος για κύκλο καθισμάτων, κεντρικό τραπέζι φύτευσης και προαιρετικό κοινόχρηστο «Κήπο Ονείρων»

Υλικά & Πόροι

- Βιοδιασπώμενα ποτηράκια ή μικρές πήλινες γλάστρες (1 ανά άτομο)
- Χώμα, ποτιστήρια ή ψεκαστήρες νερού
- Σπόροι εύκολης ανάπτυξης (λουλούδια, φασόλια, αρωματικά βότανα κ.ά.)
- Μαρκάδοροι/μπογιές για διακόσμηση γλαστρών
- Χαρτί & στυλό για προσωπικό ημερολόγιο/σημειώσεις
- Μαξιλάρια/στρωματάκια για κάθισμα σε κύκλο
- Ηχεία & playlist με απαλές/αισιόδοξες μουσικές
- Προαιρετικά: τραπέζι/χώρος για την ομαδική εγκατάσταση «Κήπος Ονείρων»

Περιγραφή εργαστηρίου (90 λεπτά)

1. Καλωσόρισμα & Γείωση (10 λεπτά)

Καλωσόρισμα σε κύκλο.

Σύντομη άσκηση γείωσης: βαθιές αναπνοές, τα πόδια στο πάτωμα, τα χέρια στην καρδιά.

Λεκτικές οδηγίες συντονιστή:

«Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε ότι μπαίνετε σε έναν μικρό εσωτερικό κήπο.

Περάστε λίγο χρόνο σε αυτόν τον ήρεμο χώρο μέσα σας — παρατηρήστε τις μυρωδιές, τις υφές, τα χρώματα, τη θερμοκρασία.

Τι φυτά βλέπετε;

Βρίσκετε ένα άνετο μέρος μέσα σε αυτόν τον κήπο για να καθίσετε και να χαλαρώσετε.

Καθώς ξεκουράζεστε, παρατηρείτε ένα μικρό φτυαράκι δίπλα σας και λίγο πλούσιο, γόνιμο χώμα.

Συνειδητοποιείτε ότι μπορείτε να φυτέψετε κάτι εδώ.

Πάρτε μια στιγμή να σκεφτείτε:

Τι θα θέλατε να φυτέψετε στον κήπο σας;

Θα μπορούσε να είναι ένα φυτό που συμβολίζει μια πρόθεση, ένα όνειρο, ή απλώς κάτι που θέλετε να θρέψετε και να αναπτύξετε.

Όταν είστε έτοιμοι, πάρτε τρεις βαθιές αναπνοές...

και αφήστε απαλά τον κήπο πίσω σας, επιστρέφοντας αργά εδώ, τώρα.»

2. Εξερεύνηση των Σπόρων μέσα μας (15 λεπτά)

Σιωπηλό ατομικό journaling ή ζωγραφική σχετικά με προθέσεις/όνειρα.

Έμφαση σε μικρούς, ρεαλιστικούς, φροντιστικούς στόχους.

Λεκτικές οδηγίες συντονιστή:

«Ποιο είναι ένα όνειρο ή μια πρόθεση που θα θέλατε να φυτέψετε σήμερα; Ποια αλλαγή θέλετε να κάνετε;»

«Δεν χρειάζεται να είναι κάτι μεγάλο — μερικές φορές οι μικροί σπόροι δημιουργούν τις πιο δυνατές ρίζες όταν φροντίζονται τακτικά.»

«Σκεφτείτε κάτι που θα μπορούσατε ρεαλιστικά να φροντίζετε στο χρόνο.»

3. Διακόσμηση του δοχείου με τον σπόρο (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες διακοσμούν τα κύπελλα/γλαστράκια με σύμβολα, λέξεις ή χρώματα που αντιπροσωπεύουν το επιλεγμένο όνειρό τους.

Ερωτήσεις του συντονιστή:

«Πώς θα έμοιαζε το όνειρό σου αν ήταν ένα σύμβολο ή ένα χρώμα;»

«Κάνε το δοχείο σου να αντανakλά αυτό που θέλεις να καλλιεργήσεις.»

4. Τελετουργία φύτευσης (20 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων γεμίζει το δοχείο του με χώμα, τοποθετεί τον σπόρο και το ποτίζει.

Ήρεμη μουσική παίζει στο παρασκήνιο· ενθαρρύνεται η σιωπηρή ενσυνειδητότητα.

Λεκτικές οδηγίες συντονιστή:

«Καθώς βάζεις το χώμα, φαντάσου ότι χτίζεις τα θεμέλια του ονείρου σου.»

«Τοποθέτησε τον σπόρο με πρόθεση — αυτή είναι η δέσμευσή σου να φροντίσεις.»

«Όταν ποτίζεις, φαντάσου ότι στέλνεις καλοσύνη και υπομονή.»

5. Διαδρομή Ονείρου (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες παίρνουν τα φυτά τους για έναν περίπατο.

Περπατούν αργά, κρατώντας το δοχείο τους.

Ο συντονιστής ορίζει μία διαδρομή μέσα στον χώρο (εσωτερικό ή εξωτερικό).

Οι συμμετέχοντες περπατούν σε σιωπή, παρατηρώντας το βάρος του δοχείου, το χώμα, το νερό — φανταζόμενοι τη διαδρομή ως το ταξίδι του ονείρου τους.

Σε συγκεκριμένα σημεία, ο συντονιστής ζητά μικρές παύσεις για αναστοχασμό.

Λεκτικές παρεμβάσεις συντονιστή:

«Καθώς περπατάς, φαντάσου ότι αυτό είναι το ταξίδι του ονείρου σου — σταθερά, βήμα προς βήμα.»

«Παρατήρησε πώς νιώθεις κρατώντας το. Είναι ελαφρύ, βαρύ, εύθραυστο;»

«Παύση. Κοίτα το σποράκι σου. Ψιθύρισε μία λέξη φροντίδας ή ενθάρρυνσης.»

6. Κύκλος Μοιράσματος και Κήπος Ονείρων (15 λεπτά)

Επιστροφή στον κύκλο.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν το όνειρο που φύτεψαν (προαιρετικό).

Δύο επιλογές:

Εκδοχή για το σπίτι: οι συμμετέχοντες παίρνουν το φυτό στο σπίτι τους για ατομική φροντίδα.

Συλλογικός Κήπος Ονείρων: τα δοχεία τοποθετούνται μαζί και σχηματίζουν έναν ομαδικό εγκαταστημένο κήπο.

Μπορεί να ξαναεπισκεφθεί αργότερα, να ποτιστεί συλλογικά ή να φωτογραφηθεί ως ανάμνηση κοινών προθέσεων.

Ερώτηση συντονιστή:

«Θα ήθελες να μοιραστείς ποια πρόθεση φύτεψες σήμερα;»

7. Τελικός Αναστοχασμός (5 λεπτά)

Η ομάδα αναπνέει μαζί.

Τελετουργία κλεισίματος:

«Όλοι κλείνουν τα μάτια και παίρνουν τρεις βαθιές αναπνοές.

Τοποθέτησε το χέρι σου πάνω στο δοχείο σου — ή στο στήθος σου, αν επέλεξες τον συλλογικό κήπο.

Φαντάσου τον σπόρο να φυτεύεται στον εσωτερικό σου κήπο.

Επανάλαβε σιωπηλά: *Θα φροντίσω.*»

Κλείσιμο με έναν κύκλο ευγνωμοσύνης:

κάθε άτομο μοιράζεται μία λέξη που θέλει να κρατήσει μαζί του.

Οδηγίες Συντονιστή

Ο ρόλος του συντονιστή είναι να δημιουργεί ήρεμη και ασφαλή ατμόσφαιρα· να υπενθυμίζει ότι τα όνειρα δεν χρειάζεται να είναι πολύ φιλόδοξα — ακόμη και οι μικρές, απλές προθέσεις έχουν σημασία.

Ενθαρρύνει τον αναστοχασμό και την έκφραση χωρίς κριτική.

Μαθησιακοί Στόχοι

Οι συμμετέχοντες:

εξασκούν τον καθορισμό ρεαλιστικών και ουσιαστικών προθέσεων

μαθαίνουν να συνδέουν μικρές ενέργειες με μακροπρόθεσμη ανάπτυξη

αποκτούν ένα συμβολικό υπενθυμιστικό (το δοχείο/φυτό) για συνέχιση της φροντίδας των ονείρων τους