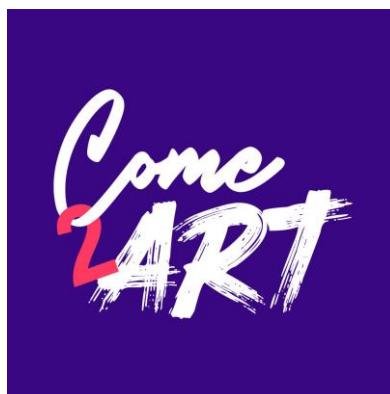




COME2ART: Introducing a collaborative scheme between artists & community members fostering life skills development and resilience through creative placemaking

Contract number: 2020-1-EL01-KA227-ADU-094692

Erasmus + project, Partnerships for Creativity



*«Ένα πρόγραμμα σπουδών για δεξιότητες ζωής μέσω των τεχνών
στο πλαίσιο της δημιουργικής βελτίωσης του δημόσιου χώρου»*



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ενότητα 1

Οι τέχνες σε περιόδους κρίσης: ένας τρόπος αυτορρύθμισης των συναισθημάτων

Εισαγωγή

Η σχέση μεταξύ τέχνης και συναισθημάτων αποτέλεσε το επίκεντρο πολλών κοινωνικών επιστημών: από την ψυχολογία έως εικαστική ψυχοθεραπεία, από την αισθητική έως τη νευροβιολογία. Η ενότητα αυτή πηγάζει από το υφιστάμενο γεγονός ότι οι εικαστικές πρακτικές και, πιο γενικά, οι δημιουργικές εμπειρίες ρυθμίζουν τα συναισθήματα, επηρεάζουν τη διάθεσή μας και επιδρούν στην ψυχική μας υγεία, αντί να ερευνά τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα δημιουργούν μία γέφυρα μεταξύ της εμπειρίας της τέχνης και της ζωής. Οι τέχνες μπορούν να διαδραματίσουν έναν ρόλο βοηθητικό ως προς τη διαχείριση του άγχους των ανθρώπων σε πολλαπλά πλαίσια και με διαφορετικούς τρόπους. Αναλογιζόμενοι το επίπεδο αναστάτωσης και αβεβαιότητας που πυροδότησε η παγκόσμια υγειονομική κρίση του 2020 και τον τεράστιο αντίκτυπο στην ανταπόκριση του άγχους και στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών, ιδιαίτερα στους νέους ανθρώπους, η πρώτη ενότητα του υλικού αυτού ξεκινά από την εσωτερική διάσταση των συναισθημάτων. Στοχεύει να παρέχει στους συμμετέχοντες περιεχόμενο και εργαλεία ώστε να αναγνωρίσουν και διαχειριστούν τα δικά τους συναισθήματα αλλά και τα συναισθήματα των άλλων ως την προκαταρκτική δραστηριότητα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και ανθεκτικότητας καθώς συμμετέχουν σε συλλογικές εικαστικές πρακτικές. Η πρώτη ενότητα αποτελείται από δύο κεφάλαια: στο πρώτο κεφάλαιο εμβαθύνουμε στον ορισμό των συναισθημάτων, την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και πρακτικά εργαλεία προς εφαρμογή σε εικαστικό πλαίσιο. Το δεύτερο κεφάλαιο επικεντρώνεται σε δημιουργικούς τρόπους που μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία, δίνοντας έναυσμα σε μία εμπειρία που προωθεί το κίνητρο και την ικανότητα για αυτορρύθμιση, για ενίσχυση του ρόλου των δημιουργικών δεξιοτήτων και πρακτικών που διαδραμάτισαν σημαντικό ρόλο στον τρόπο που οι άνθρωποι



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

αντιμετώπισαν την υγειονομική κρίση, ιδιαίτερα οι νέοι πολίτες. Και τα δύο κεφάλαια προσφέρουν μία θεωρητική εισαγωγή που ακολουθείται από εργαλεία και μελέτες περίπτωσης που ελπίζουμε ότι θα εμπνεύσουν το έργο σας με τα μέλη της κοινότητας.

Κεφάλαιο 1.1: Συναισθήματα και θεωρία συναισθηματικής νοημοσύνης

Το κεφάλαιο αυτό εισάγει τους εκπαιδευόμενους στις πρόσφατες θεωρίες σχετικά με την ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων μας και των συναισθημάτων των ανθρώπων γύρω μας.

Το κεφάλαιο περιλαμβάνει:

- Τι είναι ένα συναίσθημα
- Θεωρία συναισθηματικής νοημοσύνης
- Τη σχέση μεταξύ τέχνης και συναισθημάτων
- Μελέτες περίπτωσης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.2.: Δημιουργικές τεχνικές για την αυτορρύθμιση συναισθημάτων

Το κεφάλαιο αυτό ασχολείται με τους δημιουργικούς τρόπους που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όπως την αφήγηση ιστοριών (storytelling), ζωγραφική, σχέδιο και την ενσυνειδητότητα (mindfulness) ώστε να ενισχύσουμε τον ρόλο των δημιουργικών δεξιοτήτων και πρακτικών που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιμετώπισαν την υγειονομική κρίση, ιδιαίτερα οι νέοι πολίτες. Η τέχνη και οι δημιουργικές τεχνικές είναι βασικές για την βελτίωση της ευημερίας, της ευελιξίας, της αυτορρύθμισης συναισθημάτων, της ενίσχυσης του κινήτρου, της επικοινωνίας, των δεξιοτήτων συνεργασίας, της ενσυναίσθησης και της κριτικής σκέψης.

Το κεφάλαιο καλύπτει τις παρακάτω θεματικές:

- Αφήγηση ιστοριών (storytelling) ως διαδικασία θεραπείας



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Εικαστικές και δημιουργικές πρακτικές για ενσυνειδητότητα
- Ζωγραφική/σχέδιο για ρύθμιση συναισθημάτων
- Μελέτες περίπτωσης

Και τα δύο κεφάλαια προσφέρουν μία θεωρητική εισαγωγή που ακολουθείται από εργαλεία και μελέτες περίπτωσης που ελπίζουμε ότι θα εμπνεύσουν το έργο σας με τα μέλη της κοινότητας.

Οι βασικοί εκπαιδευτικοί στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- Περιγραφή της αυτορρύθμισης των συναισθημάτων και των θεωριών συναισθηματικής νοημοσύνης
- Περιγραφή μελετών περίπτωσης όπου τα εικαστικά project χρησιμοποιήθηκαν ώστε να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους
- Θεωρία αφήγησης ιστοριών και εργαλεία ως διαδικασία θεραπείας σε προσωπικό και ομαδικό επίπεδο
- Κατανόηση και εφαρμογή ασκήσεων ενσυνειδητότητας σε εικαστικές πρακτικές

Αξιολόγηση

Το επίπεδο επιτυχίας των εκπαιδευτικών στόχων θα αξιολογηθεί μέσω:

- Παράδειγμα:
- Ανάλυση των αποτελεσμάτων κάθε ανάθεσης
- Ερωτηματολόγια
- Εκθέσεις
- Ομαδική συζήτηση
- Συνέντευξη ένας προς έναν με τον καλλιτέχνη-εκπαιδευτή
- Αξιολόγηση των δημιουργικών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την εκπαιδευτική διαδικασία



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Κεφάλαιο 1.1: Συναισθήματα και θεωρία συναισθηματικής νοημοσύνης

Εισαγωγή

«Ένα από τα πιο αρνητικά πράγματα που διδασκόμαστε είναι ότι έχουμε συναίσθημα στη μία πλευρά και ορθολογισμό και λόγο από την άλλη».

Liz Fosslien

Η γνώση και τα συναισθήματα ανέκαθεν θεωρούνταν ότι ανήκουν σε δύο διαφορετικούς τομείς. Φαινομενολογικές μελέτες στον νου και πρόσφατες νευροεπιστημονικές έρευνες τονίζουν ότι νους και εγκέφαλος δεν είναι χωριστά.

Η γνώση και, πιο γενικά, η κατανόηση κάποιου πράγματος απαιτεί την εμπλοκή ενός συναισθήματος.

Το κεφάλαιο αυτό εισάγει τους εκπαιδευόμενους σε πρόσφατες θεωρίες σχετικά με την ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων μας και των συναισθημάτων των ανθρώπων γύρω μας.

Το Κεφάλαιο αυτό παρουσιάζει πώς ορίζονται τα συναισθήματα και, ως εκ τούτου, τι είναι συναισθηματική νοημοσύνη και πώς η τέχνη και ο πολιτισμός αποτελούν τα μέσα που καθιστούν τη συναισθηματική νοημοσύνη παράδοση και προωθούν την πρόσληψη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Τέλος, θα περιγράψει γιατί είναι απαραίτητο να τελειοποιήσουμε την ικανότητα αυτή και να παρέχουμε πρακτικές ασκήσεις για διαχείριση των συναισθημάτων μας, πώς να έχουμε ενσυνειδητότητα και να κάνουμε εξάσκηση στην κοινότητά μας.

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει:



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Τον ορισμό του συναισθήματος (συντονισμός με την υπόλοιπη ομάδα – προκαταρκτικό μάθημα)
- Θεωρία συναισθηματικής νοημοσύνης
- Σχέση μεταξύ τέχνης και συναισθημάτων
- Μελέτες περίπτωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Με την ολοκλήρωση του Κεφαλαίου 1, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Ορίζουν τι είναι συναίσθημα
- Αναγνωρίζουν τουλάχιστον 1 μελέτη περίπτωσης όπου οι τέχνες είχαν θεραπευτική επίδραση στην κοινότητα
- Εκφράζουν τι είναι συναίσθημα
- Αναγνωρίζουν τουλάχιστον δύο συναισθήματα στους άλλους
- Παρουσιάσουν πώς τα μέλη της κοινότητας αντιλαμβάνονται τη συναισθηματική νοημοσύνη

Το εκπαιδευτικό αυτό υλικό επιλέχθηκε για να παρέχει στους εκπαιδευτές κατανόηση ορισμένων βασικών εννοιών και θεωριών ώστε να εμπνέονται καθώς παραδίδουν την Ενότητα 1:

1.1.α. «Τι είναι συναίσθημα» από την Antonia Silvaggi

Το άρθρο αυτό εισάγει τους συμμετέχοντες στην έννοια του συναισθήματος και εφόσον είναι σημαντικό να συντονιστείς με τους συμμετέχοντες σου σε συναισθηματικό επίπεδο, θα βρεις και μία άσκηση για να κατανοήσεις τα συναισθήματα των συμμετεχόντων σου καθώς συμμετέχουν στο εργαστήρι.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.1.β. «Συναισθήματα και εγκέφαλος» (2 λεπτά, Αγγλικά)

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό μας καθώς βιώνουμε τα συναισθήματά μας – εκείνα που μας βοηθούν και εκείνα που δεν μας βοηθούν! Το βίντεο αυτό δείχνει ότι ενώ κάποιες φορές τα συναισθήματά μας ενδέχεται να καταλαμβάνουν τη λογική μας σκέψη, έχουμε επίσης τη δύναμη να τα διαχειριστούμε με συνειδητή σκέψη.

<https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUtH3g&t=57s>

1.1.γ.: Τι είναι συναισθηματική νοημοσύνη;

Οι Peter Salovey και John Mayer όρισαν τη **συναισθηματική νοημοσύνη** ως «**την ικανότητα να παρακολουθούμε τα δικά μας συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, να διακρίνουμε μεταξύ διαφορετικών συναισθημάτων και να τα ονομάζουμε καταλλήλως και να χρησιμοποιούμε συναισθηματικές πληροφορίες για να καθοδηγούμε τη σκέψη και τα συναισθήματά μας**».

Τη δεκαετία του '90, ο Daniel Goleman έμαθε για το έργο των Salovey και Mayer, το οποίο οδήγησε στο βιβλίο του, *Συναισθηματική Νοημοσύνη*. Ο Goleman ήταν επιστημονικός συγγραφέας για τη New York Times, με ειδικευση στην έρευνα για τον εγκέφαλο και τη συμπεριφορά.

Ένας γενικός ορισμός για τη συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) περιλαμβάνει την ενσυναίσθηση, τη διαχείριση της διάθεσης, το κίνητρο, την αυτεπίγνωση και τις κοινωνικές δεξιότητες. Η σύνδεση μεταξύ Συναισθηματικής Νοημοσύνης και συμπεριφοράς ηγεσίας γίνεται εμφανής στην ικανότητα του ατόμου να οργανώνει ομάδες, να διαπραγματεύεται λύσεις, να συνάπτει προσωπικές συνδέσεις και να δείχνει ενδιαφέρον για τα συναισθήματα και τα κίνητρα του άλλου.

Το άρθρο αυτό περιλαμβάνει ένα 7λεπτο βίντεο που εξηγεί τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη και η θεωρία Goleman. Αν θέλετε να μεταβείτε απευθείας στο βίντεο, κάντε αντιγραφή και επικόλληση τον σύνδεσμο αυτό <https://hbr.org/video/5236216251001/what-makes-a-leader>.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.1.δ. Για να εμβαθύνετε στον ορισμό της συναισθηματικής νοημοσύνης και τη σύνδεση της με τις τέχνες και τον πολιτισμό, μοιραζόμαστε αυτό το βλεπτο βίντεο από την εταιρεία The School of Life
<https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s>

1.1.ε. Ασκήσεις για τη βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης

Το άρθρο αυτό περιλαμβάνει 3 ασκήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με τους συμμετέχοντές σας ώστε να αναπτύξετε τις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης (από την Sessionlab):

- **Δραστηριότητες για τη βελτίωση της αυτεπίγνωσης**
 - 1. Πώς είναι ο καιρός
 - 2. «Όταν νιώθω...
- **Δραστηριότητες για καλύτερη διαχείριση του εαυτού**
 - 3. Επιστολή προς τον εαυτό μου

1.1.στ. Γιατί ενδέχεται να είναι το σώμα σας και όχι το μυαλό σας (από το School of Life)

Ένα από τα παράδοξα προσπαθώντας να κατανοήσουμε τον νου μας είναι ότι, σε συγκεκριμένες στιγμές, έχουμε την ανάγκη να αναγνωρίσουμε ότι οτιδήποτε περνά μέσα από αυτά ενδέχεται να μην έχει καθόλου να κάνει με τις εργασίες του νου αλλά αντίθετα, με το σώμα μας.

Δείτε αυτό το βίντεο και ανακαλύψτε γιατί ενδέχεται να είναι το σώμα σας και όχι το μυαλό σας

<https://www.youtube.com/watch?v=jVIDbEd5UcU>

1.1.ζ. Εικαστική μελέτη περίπτωσης

Το άρθρο αυτό περιλαμβάνει μία εικαστική πρακτική από 64 εκατομμύρια καλλιτέχνες



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

[1] που έλαβε χώρα κατά τη διάρκεια της πανδημίας “Create to Connect”: δύο εβδομάδες με διασκεδαστικές, δωρεάν προκλήσεις στις οποίες μπορούσαν να συμμετέχουν όλοι αν είχαν απομονωθεί ή κρατήσει αποστάσεις ή εργάζονταν από το σπίτι τους.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.1.α. Τι είναι συναίσθημα

Εισαγωγή

Το άρθρο αυτό εισάγει τους συμμετέχοντες στην έννοια του συναισθήματος, με αναφορά σε πρόσφατες έρευνες. Παρουσιάζει επίσης μία άσκηση, το **μέτρο Διάθεσης**, η οποία μπορεί να γίνει με τους συμμετέχοντες για να τους βοηθήσει να συζητήσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους ως σημαντικό βήμα για να συντονιστούν με τους συμμετέχοντες.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ;

Όλοι γνωρίζουν τι είναι συναίσθημα μέχρι να ζητήσουν να τους δοθεί ένας ορισμός. Η πιο ορατή πτυχή ενός συναισθήματος είναι η έκφραση του προσώπου.



Figure 1© Verywell, 2017



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Αν μας ζητούσαν να δείξουμε τι είναι φόβος, θα έλεγε κανείς ότι θα ανοίγαμε διάπλατα τα μάτια και το στόμα. Θα μπορούσε, όμως, οποιοσδήποτε άνθρωπος, σύμφωνα με τον τρόπο και τον τόπο που μεγάλωσε, να το ερμηνεύσει;

Τα επιχειρήματα των ερευνητών χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

- 1** **ότι οι άνθρωποι μοιράζονται ένα έμφυτο σύνολο συναισθημάτων, τα οποία εκφράζουν με παρόμοιο τρόπο.** Η πλοκή της ταινίας PIXAR Inside Out βασίζεται σε αυτή τη θεωρία.
- 2** **Τα συναισθήματα δεν είναι καθολικά αλλά μάλλον μαθαίνονται και διαμορφώνονται από τον πολιτισμό.** Κάποιοι πολιτισμοί, για παράδειγμα, όπως οι Ταϊτινοί δεν έχουν λέξη για την έκφραση λύπης. Κάποιες κουλτούρες, για παράδειγμα, από την Ταϊτή δεν έχουν λέξη που να περιγράφει τη λύπη. Η Lisa Feldman Barrett, κορυφαία υποστηρικτής της άποψης αυτής, υποστηρίζει ότι «Τα συναισθήματα δεν είναι η αντίδρασή σου στον κόσμο. Είναι ο τρόπος που διαθέτει το μυαλό σου ώστε να βγάξει νόημα». Κατανοούμε το εν λόγω συναίσθημα γιατί είμαστε εκπαιδευμένοι να το κάνουμε.

Τι είναι, λοιπόν, τα συναισθήματα;

Τα συναισθήματα είναι μια κατάσταση του νου, τα αποτελέσματα της οποίας μπορούν να επηρεάσουν τις ανθρώπινες σκέψεις και συμπεριφορές. Πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι «σκεπτόμαστε» με δύο τρόπους:

- 1** πρώτον, με ανάλυση, λογική, διαδικασία, γνώση.
- 2** δεύτερον με διαίσθηση, αμεσότητα, απλότητα, συναίσθημα.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Η φιλοσοφία πάντοτε ευνοούσε το πρώτο υπέρ του δεύτερου, θέτοντας τη συναισθηματική διάσταση σε υποδεέστερη θέση συγκριτικά με τη γνωστική. Η γνώση και το συναίσθημα ανέκαθεν θεωρούνταν ότι ανήκουν σε δύο διακριτούς τομείς. Η παραδοσιακή καρτεσιανή φιλοσοφία του δυϊσμού περιορίζει τη γνώση και τη μαθησιακή διαδικασία στη γνωστική και εννοιολογική φράση *cogito ergo sum* (σκέφτομαι άρα υπάρχω). René Descartes.

Οι πρόσφατες εξελίξεις στη νευροεπιστήμη υπογραμμίζουν μια σύνδεση μεταξύ γνωστικών και συναισθηματικών λειτουργιών που επηρεάζει την κατανόηση της μάθησης σε επίσημα πλαίσια όπως τα σχολεία, αλλά και σε άτυπα πλαίσια, όπως μουσεία, θέατρα κ.λπ.



Η μετάδοση συναισθημάτων και η εξερεύνηση συναισθημάτων είναι σημαντική σε ένα μαθησιακό πλαίσιο.

«Όταν εμείς οι εκπαιδευτικοί αποτυγχάνουμε να εκτιμήσουμε τη σημασία των συναισθημάτων των μαθητών, αποτυγχάνουμε να εκτιμήσουμε μια κρίσιμη δύναμη στη μάθηση των μαθητών. Θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει, στην πραγματικότητα, ότι αδυνατούμε να εκτιμήσουμε τον ίδιο τον λόγο για τον οποίο οι μαθητές μαθαίνουν.»

Τα συναισθήματα βασίζονται στο πλαίσιο και επηρεάζουν τη νόηση και τις λογικές επιλογές γιατί έχουν δύναμη και, ουσιαστικά, αποτελούν ενέργεια εν κινήσει. Είναι ένα συνονθύλευμα φυσιολογικών και πνευματικών καταστάσεων που βιώνονται σε δεδομένη χρονική στιγμή.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Όλα τα συναισθήματα είναι, στην ουσία, ώθηση για δράση. Η ίδια η ρίζα της λέξης συναίσθημα προέρχεται από το λατινικό «movere» «να κινούμαι», συν το πρόθεμα «e-» που σημαίνει «Απομακρύνομαι».

Ένας περιεκτικός ορισμός συναισθημάτων παρατίθεται από τους Paul Ekman και Richard Davidson στο δοκίμιό τους με τίτλο The Nature of Emotion – Fundamental Questions (Η φύση του συναισθήματος – Βασικές ερωτήσεις) και αναφέρει ότι «Τα συναισθήματα αποτελούν σύνθετες καταστάσεις του μυαλού που περιλαμβάνουν φυσιολογικούς συσχετισμούς, κοινωνικούς ρόλους και γνωστικούς παράγοντες. Τα συναισθήματα δίνουν στον άνθρωπο την ενέργεια για μία συμπεριφορά αντίδρασης με την πιθανότητα καθυστέρησης και, ως εκ τούτου, ελέγχου της πραγματικής ανταπόκρισης».

Η φιλοσοφία, οι νευροεπιστήμες και η γνωστική επιστήμη ανακαλύπτουν την απόλυτη σχετικότητα της διάστασης του σώματος σε γνωστικές διαδικασίες. Φαινομενολογικές μελέτες για τον νου και πρόσφατες νευροεπιστημονικές έρευνες τονίζουν ότι νους και εγκέφαλος δεν είναι χωριστά.

Η γνώση, και πιο γενικά, η αντίληψη κάποιου πράγματος, απαιτεί τη συμμετοχή ενός συναισθήματος. Το σώμα και το πλαίσιο (κατάσταση, οικογένεια, κοινωνικο-οικονομικό πλαίσιο, κουλτούρα, ιστορική περίοδος, φύλο...) μπορούν να επηρεάσουν τις αντιλήψεις, τις σκέψεις και τις αποφάσεις μας.

Τα συναισθήματά μας συνδέονται στενά με τις βιολογικές λειτουργίες του σώματός μας.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Η αναγνώριση των συναισθημάτων μας και, εν συνεχεία, η αναγνώριση της γενικότερης συναισθηματικής κατάστασης κάποιου άλλου είναι βασική. Μπορείς να το κάνεις με πολλούς τρόπους, χρησιμοποιώντας εικαστικές πρακτικές.

Η αναγνώριση είναι το πρώτο βήμα προς την κατανόηση της τρέχουσας συναισθηματικής κατάστασης του εαυτού μας και των άλλων. Κατανοούμε ότι δεν είναι εύκολο.

Εδώ σας ζητούμε να χρησιμοποιήσετε την τέχνη σας για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και πώς αισθάνονται που εισέρχονται στον χώρο του εργαστηρίου. Με βάση ποιον έχετε στον χώρο, ένα από τα εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να εξετάσετε διάφορα συναισθήματα είναι το μέτρο Διάθεσης (Mood meter).

Το διάγραμμα σχεδιάστηκε για να χαρτογραφήσει κάθε συναίσθημα που μπορεί να βιώσει κάθε άνθρωπος και να το αποτυπώσει σε ένα γράφημα.

Μας επιτρέπει να χαρτογραφήσουμε τις παρατηρήσεις μας σχετικά με την έννοια της ευχαρίστησης και την ενέργεια ώστε να κατανοήσουμε βασικές πληροφορίες σχετικά με τα συναισθήματα με μία ματιά. Χρησιμοποιώντας το εργαλείο, μπορούμε άμεσα να έχουμε εικόνα εκατοντάδων συναισθημάτων από την οργή έως τη γαλήνη, από την έκσταση έως την απελπισία, τη συνεμφάνιση αυτών και τα πάντα στο ενδιάμεσο.

Ενδέχεται να διαφέρουν σε ένταση. Στο βιβλίο του Marc Brackett, Permission to Feel (άδεια για να νιώσω), Ph.D. μας δίνει την ευκαιρία να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας με περισσότερο βάθος. Η έρευνά του ως Διευθυντής του Κέντρου Συναισθηματικής



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Νοημοσύνης του Yale δηλώνει ότι αν έχουμε ικανότητες RULER (αναλύονται παρακάτω), έχουμε συναισθηματική νοημοσύνη.

R: Αναγνωρίζω

U: Καταννώ

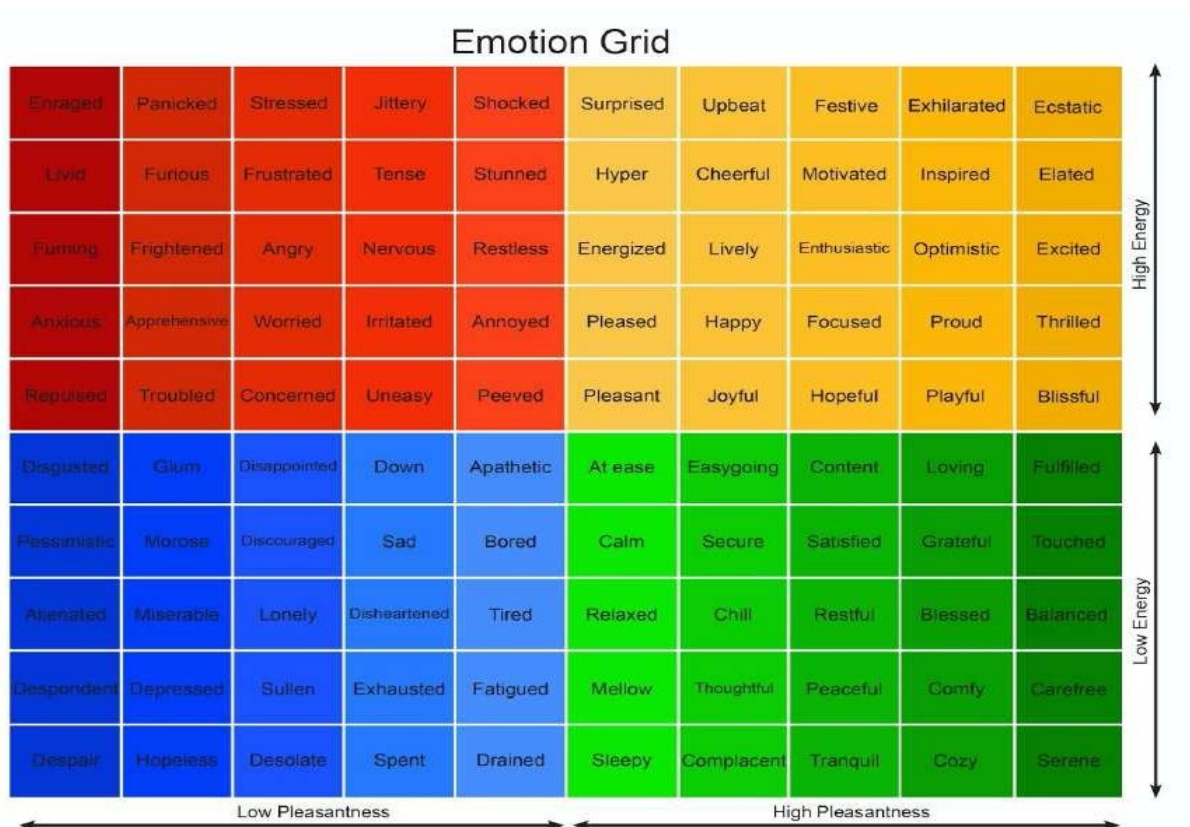
L: Κατονομάζω

E: Εκφράζω

R: Ρυθμίζω

Ο Bracketts προτείνει διάφορες ασκήσεις που μπορείς να χρησιμοποιήσεις μοιραζόμενος αυτόν τον πίνακα με τους συμμετέχοντές σου:

Πίνακας συναισθημάτων



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΤΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

Το διάγραμμα είναι ένα παραλληλόγραμμο που χωρίζεται ίσα από τον οριζόντιο άξονα (αίσθημα ευχαρίστησης) και τον κάθε άξονα (ενέργεια) σε τέσσερα τεταρτημόρια.

Στην τελευταία αριστερή άκρη του οριζόντιου άξονα είναι η υπερβολική αίσθηση δυσαρέσκειας την οποία αναπαριστούμε με -5. Στην τελευταία δεξιά άκρη είναι το ακριβώς αντίθετο – πολύ ευχάριστο, με 5+. Ομοίως, στην κορυφή του οριζόντιου άξονα είναι η υψηλή ενέργεια και στο κάτω, το αντίθετο.

Μετρούμε τα πάντα και στους δύο άξονες με αριθμούς – στο κέντρο του γραφήματος είναι το ουδέτερο όσον αφορά και την ευχαρίστηση και την ενέργεια – και βαθμολογείται με 0. Σε κάθε τεταρτημόριο έδωσαν διαφορετικό χρώνο, επιλεγμένο ώστε να δείχνει τη συναισθηματική κατάσταση.

Το επάνω δεξί τεταρτημόριο είναι κίτρινο. Εκεί βιώνουμε μεγάλα επίπεδα ευχαρίστησης και ενέργειας. Αν είστε στο κίτρινο, αισθάνεστε χαρούμενοι, ενθουσιασμένοι και θετικοί. Η στάση σας είναι πιθανώς ευθυτενής και τα μάτια σας πιθανότατα λάμπουν. Νιώθετε ενέργεια και είστε έτοιμοι να κατακτήσετε τον κόσμο. Επάνω αριστερά είναι κόκκινο. Αυτό είναι το τεταρτημόριο με τη χαμηλή αίσθηση ευχαρίστησης αλλά υψηλή ενέργεια. Εδώ ενδεχομένως να είστε θυμωμένος, αγχωμένος, απογοητευμένος ή φοβισμένος, αλλά και ενθουσιώδης, αποφασισμένος, ανταγωνιστικός. Στο σώμα σας ενδέχεται να υπάρχει ένταση, η αναπνοή σας πιθανότατα είναι κοφτή και η καρδιά σας μάλλον χτυπάει δυνατά.

Αυτό είναι ένα εργαλείο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με τους συμμετέχοντές σας για να κατανοήσετε τα συναισθήματά τους σε διαφορετικές στιγμές στο εργαστήρι. Το περαιτέρω βήμα είναι να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν, να μιμηθούν ή να σχεδιάσουν πώς βιώνουν το συναίσθημα αυτό και να το συζητήσουν.

Εδώ είναι ο σύνδεσμος για μια πιο συνολική οπτική και περισσότερες ασκήσεις:

<https://www.thewell.world/files/resources/permission.pdf>



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Οι άνθρωποι συνήθως δεν αποτυπώνουν τις ερωτήσεις με λόγια. Στέλνουμε αρκετά μη λεκτικά σήματα, με τις εκφράσεις του προσώπου, τη γλώσσα του σώματος και τον τόνο της φωνής.

Σημείωση κλεισίματος: Αισθήσεις ή Συναίσθημα

Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τις λέξεις «αίσθημα» και «συναίσθημα» ως συνώνυμα, αλλά δεν είναι ταυτόσημες. Ενώ έχουν παρόμοια στοιχεία, υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ αισθημάτων και συναισθημάτων. Η κυριότερη είναι ότι οι αισθήσεις βιώνονται συνειδητά, ενώ τα συναισθήματα εκδηλώνονται συνειδητά ή υποσυνειδητά. Κάποιοι άνθρωποι αφιερώνουν χρόνια ή ακόμη και μια ζωή δίχως να κατανοούν το βάθος των συναισθημάτων τους.

Βιβλιογραφία

Brackett, Ph.D., Marc. Permission to Feel (p.19). Celadon Books, Kindle Ed.

Fosslien, Liz and West Mollie Duffy No Hard Feelings: The Secret Power of Embracing Emotions At Work, and, 2019, Penguin Books

GOLEMAN, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam.

Mazzanti P, Sani, M EMOTIONS and LEARNING in MUSEUMS A NEMO Report by LEM – The Learning Museum Working Group EMOTIONS and LEARNING in MUSEUMS

(downloaded Sept 2022 https://www.nemo.org/fileadmin/Dateien/public/Publications/NEMO_Emotions_and_Learning_in_Museums_WG-LEM_02.2021.pdf)



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.1.γ. Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη;

Εισαγωγή

Ο ορισμός που έδωσαν οι Peter Salovey και John Meyer για τη συναισθηματική νοημοσύνη είναι «η ικανότητα ελέγχου των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων, η διάκριση μεταξύ διαφορετικών συναισθημάτων και η σωστή ονομασία τους και η χρήση συναισθηματικών πληροφοριών για καθοδήγηση της σκέψης και της συμπεριφοράς μας».

Τη δεκαετία του '90, ο David Goleman έμαθε για το έργο των Salovey και Mayer που οδήγησε στο βιβλίο του, *Emotional Intelligence (Συναισθηματική Νοημοσύνη)*.

Ο Goleman ήταν επιστημονικός συγγραφέας για την New York Times που ειδικευόταν στην έρευνα σχετικά με τον νου και τη συμπεριφορά. Ένας γενικός ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) περιλαμβάνει την ενσυναίσθηση, τη διαχείριση της διάθεσης, το κίνητρο, την αυτεπίγνωση και τις κοινωνικές δεξιότητες.

Ο Goleman επεκτείνει τον ορισμό αυτό και αναφέρει τις δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης ως την ικανότητα:

- να κινητοποιεί κάποιος τον εαυτό του και να επιμένει όταν έρχεται αντιμέτωπος με δυσκολίες
- να ελέγχει την παρόρμησή του και να καθυστερεί την ευχαρίστησή του
- να ελέγχει τη διάθεσή του και να μην επιτρέπει στο άγχος να θολώσει την ικανότητά του να σκεφτεί
- να διαθέτει ενσυναίσθηση
- να ελπίζει

Η σύνδεση μεταξύ Συναισθηματικής Νοημοσύνης και συμπεριφοράς ηγεσίας γίνεται εμφανής στην ικανότητα ενός ατόμου να οργανώνεται σε ομάδες, να



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



διαπραγματεύεται λύσεις, να συνάπτει προσωπικές σχέσεις και να ενδιαφέρεται για τα συναισθήματα και τα κίνητρα των άλλων.

Βασικές αρχές της συναισθηματικής νοημοσύνης

Ο Daniel Goleman, συγγραφέας της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (1995) και του επιδραστικού άρθρου «Τι συνιστά έναν ηγέτη;» που δημοσιεύθηκε από το Harvard Business Review το 1998, ερεύνησε τη σύνδεση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ηγεσίας. Επιχειρηματολογεί ότι όλοι οι ηγέτες έχουν υψηλό επίπεδο από αυτό που αποκαλούμε συναισθηματική νοημοσύνη. Αναφέρει επίσης ότι το IQ και οι εξειδικευμένες δεξιότητες μετρούν, αλλά αυτό που κάνει τη διαφορά είναι η συναισθηματική νοημοσύνη. Στην έρευνά του, επικεντρώθηκε στον τρόπο λειτουργίας της συναισθηματικής νοημοσύνης στην εργασία και παρουσίασε ποιες δεξιότητες σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη, όπως η ικανότητα συνεργασίας και η αποτελεσματικότητα όταν θέλουμε να φέρουμε την αλλαγή.

Ο Daniel Goleman, στη σημαντική έρευνά του, ανακάλυψε ότι «η νοημοσύνη ήταν κινητήριοις δύναμη για εξαιρετική απόδοση, γνωστικές δεξιότητες όπως η ικανότητα να βλέπεις τη μεγάλη εικόνα και το μακροπρόθεσμο όραμα ήταν σημαντικά, αλλά η συναισθηματική νοημοσύνη αποδείχθηκε δύο φορές πιο σημαντική από τα άλλα».

Πατήστε τον σύνδεσμο αυτό για να δείτε το βίντεο «Τι συνιστά έναν ηγέτη;»

<https://hbr.org/video/5236216251001/what-makes-a-leader>



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ποια είναι τα πέντε στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης στην εργασία;

5 Components of Emotional Intelligence



Emotional Intelligence Domains and Competencies

SELF-AWARENESS	SELF-MANAGEMENT	SOCIAL AWARENESS	RELATIONSHIP MANAGEMENT
Emotional self-awareness	Emotional self-control	Empathy	Influence
	Adaptability		Coach and mentor
	Achievement orientation	Organizational awareness	Conflict management
	Positive outlook		Teamwork
			Inspirational leadership

SOURCE MORE THAN SOUND, LLC, 2017

© HBR.ORG



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ανεξαρτήτως σε ποιο σημείο της καριέρας σας βρίσκεστε ή ποια θέση κατέχετε σε έναν οργανισμό, γνωρίζοντας τον τρόπο διαχείρισης και πώς να σχετιστείτε με τους άλλους είναι σημαντικό για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο η συνεργασία αποτελεί τον πυρήνα των αξιών ενός οργανισμού. Επιπλέον, φαίνεται ότι η επιτυχημένη ηγεσία αφορά κυρίως στον χαρακτήρα, τη στάση και τη συμπεριφορά, με τις ικανότητες να είναι δευτερεύουσας σημασίας (John Tusa). Εδώ και χρόνια συζητάται το ερώτημα αν οι ηγέτες γεννιούνται ή γίνονται. Μπορούμε να θέσουμε το ίδιο ερώτημα για τη συναισθηματική νοημοσύνη: οι άνθρωποι γεννιούνται με συγκεκριμένα επίπεδα ενσυναίσθησης ή αποκτούν ενσυναίσθηση ως αποτέλεσμα των εμπειριών της ζωής τους; Η απάντηση είναι, και τα δύο.

Η εξάσκηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης είναι χρήσιμη για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που θεωρούνται οι δεξιότητες του 21^{ου} αιώνα:

Κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, συνεργασία, επικοινωνία

Κριτική σκέψη: η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων

Δημιουργικότητα: η ικανότητα να σκέφτεσαι έξω από το κουτί

Συνεργασία: να συνεργάζεσαι καλά με άλλους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου

Επικοινωνία: γνωρίζοντας πώς να μεταφέρεις τις ιδέες σου με τον καλύτερο τρόπο

Βιβλιογραφία

GOLEMAN, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam.

GOLEMAN, D. (2013), 'The Focused Leader: How effective executives direct their own - and their organizations' - attention', Harvard Business Review.

GOLEMAN, D. 2015. 'What makes a leader?' originally published in 1996, in HBR's 10 Must Reads, Harvard Business Review.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Γλωσσάρι

Συναισθηματική νοημοσύνη: πέντε δεξιότητες που επιτρέπουν στους ηγέτες να μεγιστοποιούν τη δική τους απόδοση και την απόδοση των ακολούθων τους

Αυτεπίγνωση: Γνωρίζοντας τα δικά μας συναισθήματα, τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τα κίνητρα, τις αξίες και τους στόχους και τον αντίκτυπό τους στους άλλους

Αυτορρύθμιση/ Αυτοδιαχείριση: έλεγχος ή ανακατεύθυνση των συναισθημάτων και παρορμήσεων που προκαλούν ταραχή

Κοινωνικές δεξιότητες: διαχείριση σχέσεων ώστε να κινούμαι τους ανθρώπους στην επιθυμητή κατεύθυνση

Ενσυναίσθηση: Λαμβάνοντας υπόψη τα συναισθήματα των άλλων, ιδιαίτερα όταν παίρνουμε αποφάσεις. Κάνουμε λόγο για την ενσυναίσθηση πιο συχνά ως μεμονωμένο χαρακτηριστικό. Αλλά μια πιο κοντινή ματιά σε ποιο σημείο επικεντρώνονται οι ηγέτες όταν την παρουσιάζουν, μας αποκαλύπτει τρία διαφορετικά στοιχεία, το καθένα πολύ σημαντικό για την αποτελεσματικότητα της ηγεσίας:

- η γνωστική ενσυναίσθηση: η ικανότητα κατανόησης της οπτικής του άλλου
- η συναισθηματική ενσυναίσθηση: η ικανότητα να αισθανόμαστε ό,τι αισθάνεται κάποιος άλλος
- η έγνοια με ενσυναίσθηση: η ικανότητα να αισθανόμαστε τι χρειάζεται ο άλλος από εμάς



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.1.ε. Ασκήσεις για τη βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης

Εισαγωγή



Ο καθορισμός ορίων στην αρχή ενός εργαστηρίου είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της συζήτησης που θα διεξαχθεί στο χώρο εκείνο. Οι ασκήσεις συναισθηματικής νοημοσύνης διερευνούν βαθιές πτυχές της ζωής των ανθρώπων, ιδιαίτερα σε ότι αφορά στην αναγνώριση και διαμοίρασμα τόσων συναισθημάτων. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αισθάνονται ασφαλείς για να μοιράζονται τα συναισθήματα τους χωρίς τον φόβο ότι θα κριθούν

Κατά την επιλογή ομαδικών δραστηριοτήτων που έχουν ως στόχο την ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης σε μία ομάδα είναι σημαντικό να υπάρχει συντονιστής που να τις κατανοεί. Ο συντονιστής θα πρέπει επίσης να διαθέτει βασικές δεξιότητες σχετικά με τη συνοχή της ομάδας και να μπορεί να εντοπίζει διαμάχες ή ζητήματα προτού ξεκινήσει τη δραστηριότητα. Δεν θα αισθάνονται όλοι έτοιμοι να συμμετέχουν, γεγονός που θα πρέπει να γίνει σεβαστό από τον συντονιστή και την ομάδα.

Είναι σημαντικό να αναπτύξει δημιουργικούς τρόπους ώστε η ομάδα να επιτύχει τους στόχους της να κατανοήσει τα διαφορετικά συναισθήματα και να αναπτύξει συναισθηματική νοημοσύνη. Αν στόχος σας είναι η βελτίωση της επικοινωνίας και της συναισθηματικής σύνδεσης, μπορείτε να επιλέξετε ασκήσεις ακρόασης ώστε να τους βοηθήσετε να επιτύχουν τον σκοπό τους. Ο εντοπισμός επιπέδων κινδύνου σχετικά με την κοινοποίηση στοιχείων για τον εαυτό είναι σημαντικός ώστε να δημιουργεί μία ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης όπου όλοι θα μπορούν να αναπτύξουν συναισθηματική νοημοσύνη.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Δραστηριότητες για τη βελτίωση της αυτεπίγνωσης Weather Check-In

Όταν ελέγχουμε τον εαυτό μας και επικοινωνούμε τα συναισθήματά μας με την ομάδα μας είναι το πρώτο βήμα για να αποκτήσουμε αυτεπίγνωση. Ο τρόπος που αισθανόμαστε τα συναισθήματά μας διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και όταν αυτό γίνεται κατανοητό μας βοηθά να αναπτύξουμε αυτεπίγνωση και ενσυναίσθηση σχετικά με το πώς νιώθουν οι άλλοι.

Επί παραδείγματι, η Gill Hasson θέτει το ερώτημα στο βιβλίο της Emotional Intelligence Pocketbook, Little Exercises for an Intuitive Life (Το μικρό βιβλίο της συναισθηματικής νοημοσύνης, μικρές ασκήσεις για διαισθητική ζωή). «Όταν κάποιος λέει ότι είναι χαρούμενος, τι είδους χαρούμενος είναι;» Η λέξη «χαρούμενος» ενέχει για κάποιους ένα ανάλαφρο, εμπυχωτικό συναίσθημα. Για άλλους, η ευτυχία ενδέχεται να σημαίνει ηρεμία χωρίς ίχνος άγχους ή ένα αίσθημα ζεν.

Η άσκηση Weather Check-In χρησιμοποιεί τον καιρό μεταφορικά για να περιγράψει τα συναισθήματά μας. Μ' αυτόν τον τρόπο ερχόμαστε πιο κοντά στα συναισθήματά μας και οι άνθρωποι γίνονται πιο ειλικρινείς με τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε την άσκηση αυτή στην αρχή και στο τέλος ενός εργαστηρίου για να συγκρίνετε τυχόν αλλαγές.

Δραστηριότητες για τη βελτίωση της αυτεπίγνωσης

«Όταν νιώθω...»

του Fred Brown για την Erica Marx Coaching

3 – 10 λεπτά

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν με τη σειρά πώς νιώθουν και αναφέρουν τι κάνουν όταν αισθάνονται αυτό που αισθάνεται κάποιος άλλος.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Οδηγίες

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους, να ελέγξουν τον εαυτό τους και να εντοπίσουν πώς νιώθουν χρησιμοποιώντας μία ή δύο λέξεις. Όταν ξέρουν τη λέξη ή τη φράση τους, ανοίγουν τα μάτια.

Μόλις είναι όλοι έτοιμοι, όποιος είναι έτοιμος, αναφέρει πώς νιώθει και στη συνέχεια αναφέρει το όνομα κάποιου άλλου συμμετέχοντα.

Το δεύτερο άτομο στη συνέχεια λέει «Όταν νιώθω [το συναίσθημα που ανέφερε το πρώτο άτομο], [πώς εκφράζουν αυτό το συναίσθημα ή τι κάνουν]».

Π.χ. «Όταν είμαι λυπημένος, ξαπλώνω, ακούω μελαγχολική μουσική και κλαίω».

Στη συνέχεια, το δεύτερο άτομο αναφέρει το δικό του συναίσθημα και αναφέρουν ένα όνομα και ούτω καθεξής.

Μόλις κάποιος αναφέρει τι κάνει, η υπόλοιπη ομάδα μιμείται ή κάνει αυτό ακριβώς (παίρνει μία ανάσα, κάνει γιόγκα, κάνει ποδήλατο, κτλ.)

Ο συντονιστής αναγνωρίζει ότι τα συναισθήματα ενδέχεται να αλλάξουν, επομένως ζητείται από τους συμμετέχοντες να κατονομάσουν το συναίσθημά τους εκείνη τη στιγμή (ακόμη κι αν έχει αλλάξει από τη στιγμή της έναρξης). Αυτό δίνει τη δυνατότητα στην ομάδα να επηρεάσουν ο ένας τον άλλον.

Υπόβαθρο

Αρχικά δημιουργήθηκε από Robin Fox

<https://www.social-eyes.org/about/>

Οι παραλλαγές έγιναν στο AIN Open Space

Δραστηριότητες για καλύτερη διαχείριση του εαυτού

Γράμμα στον εαυτό μου

από Hyper Island, @Sessionlab

Η γραφή συχνά αποτελεί καθαρτική διαδικασία για την κατανόηση των συναισθημάτων μας και να αναλογιστούμε οπτικές που μας επιτρέπουν να δούμε τα πράγματα ξεκάθαρα. Από την οπτική της στοχοθεσίας, η λεπτομερής καταγραφή



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



των φιλοδοξιών μας μπορεί να μας βοηθήσει να εδραιώσουμε τις ιδέες μας και να χρησιμεύσουν ως οπτικό στοιχείο.

Η «εφαρμογή» ξεκινά και ενώ αποτελεί καλό σημείο αφετηρίας, οι στόχοι, δίχως δράση, σπανίως πραγματοποιούνται.

Η άσκηση Γράμμα στον εαυτό μου λειτουργεί με παρόμοιο τρόπο. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να επικεντρωθούν σε βασικές δράσεις στις οποίες θα ήθελαν να προβεί ο μελλοντικός τους εαυτός και τα κίνητρά τους. Ο Goleman αναφέρει στο βιβλίο του, Συναισθηματική Νοημοσύνη, «Οι άνθρωποι με μεγαλύτερη βεβαιότητα για τα συναισθήματά τους έχουν καλύτερο έλεγχο της ζωής τους, έχουν πιο σίγουρη αίσθηση για το πώς αισθάνονται για τις προσωπικές τους αποφάσεις, από το ποιον θα παντρευτούν έως ποια δουλειά θα επιλέξουν». Η άσκηση αυτή διεξάγεται συνήθως στο τέλος ενός εργαστηρίου ή ενός προγράμματος, με σκοπό να υποστηρίξει τους συμμετέχοντες στην εφαρμογή των γνώσεων και όσων έχουν διδαχτεί γράφοντας ένα γράμμα και αποστέλλοντάς το στον μελλοντικό τους εαυτό. Μπορούν να ορίσουν βασικές δράσεις στις οποίες θα ήθελαν να προβεί ο μελλοντικός τους εαυτός και να εκφράσουν τους λόγους γιατί απαιτείται αλλαγή.

Στόχος

Η στήριξη των συμμετεχόντων στην εφαρμογή των γνώσεών τους και όσων έχουν μάθει γράφοντας ένα γράμμα και στέλνοντάς το στον μελλοντικό τους εαυτό.

Υλικά

- Στυλό
- Καρτ ποστάλ / Χαρτί επιστολών και φάκελοι
- Γραμματόσημα
- Πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) / Λευκός πίνακας / Μαρκαδόροι



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Οδηγίες

Βήμα 1:

Μοιράστε στυλό και καρτ ποστάλ/χαρτί επιστολών. Εξηγήστε ότι πρόκειται να γράψουν ένα γράμμα στον μελλοντικό εαυτό τους και ότι αυτό θα τους βοηθήσει να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους και όσα έμαθαν από το εργαστήριο/πρόγραμμα. Πείτε τους ότι θα αναρτήσετε την κάρτα/τα γράμματα σε Χ αριθμούς και ότι θα πρέπει να το λάβουν υπόψη όταν τα γράφουν. Μπορείτε να ορίσετε το χρονικό πλαίσιο με την ομάδα.

Βήμα 2:

Γράψτε μία βασική ερώτηση ή εικόνες σε έναν πίνακα παρουσιάσεων ή σε έναν λευκό πίνακα. Αυτά ορίζονται είτε από εσάς είτε κατόπιν συζήτησης με την ομάδα.

Για παράδειγμα:

- Τι θα πετύχω έως την Χ ημερομηνία;
- Τι θα κάνω αύριο, την επόμενη εβδομάδα, τον επόμενο μήνα;
- Πώς αισθάνομαι για την εργασία μου, τη δουλειά μου, την ομάδα μου; Και πώς θέλω να αισθάνεται ο μελλοντικός μου εαυτός;
- Μην ξεχνάς...
- Θέλω να αλλάξω...γιατί...
- Δώστε τους περίπου 10 λεπτά για να ολοκληρώσουν τις κάρτες/τα γράμματά τους και περισσότερη ώρα αν τη χρειάζονται και αν είστε ευέλικτοι.

Βήμα 3:

Συγκεντρώστε τις κάρτες/τα γράμματα, τοποθετήστε τα σε ασφαλές μέρος και αναρτήστε τα κατά την ημερομηνία που συμφωνήσατε.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.1.g. Μελέτη περίπτωσης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άρθρο αυτό παρουσιάζει μία εικαστική πρακτική Create to Connect από την 64 Million Artists¹ που έλαβε χώρα κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Δύο διασκεδαστικές εβδομάδες, δωρεάν δημιουργικές προκλήσεις στις οποίες μπορούσε να συμμετέχει καθένας που ήταν σε απομόνωση, που κρατούσε αποστάσεις ή εργαζόταν από το σπίτι.

Τι έγινε;

Γνωρίζουμε ότι η ενασχόληση με τις εικαστικές τέχνες συμβάλλει θετικά στην ψυχική ευημερία εδραιώνοντας δραστηριότητες με νόημα και θετικά συναισθήματα, βοηθώντας να δημιουργηθούν συνδέσεις, παρέχοντας συνεχείς ευκαιρίες και αναπτύσσοντας μία αίσθηση επιτυχίας. Τα project με βάση τη δημιουργικότητα υποστηρίζουν πολλά από αυτά. Λειτουργούν, όμως, και μέσω διαδικτύου;

Καθώς πολλές ομάδες και οργανισμοί, παραδοσιακά εκτός διαδικτύου, μαθαίνουν γρήγορα πώς να λειτουργούν και να επιτυγχάνουν online, πρόκειται για σημαντική ερώτηση.

Η 64 Million Artists τρέχει προγράμματα συμμετοχής με βάση τη δημιουργικότητα που είναι δωρεάν, διασκεδαστικά και επικεντρώνονται στην ευημερία. Η απάντηση τους στην κατάσταση με τον κορονοϊό ήταν με το πρόγραμμα Create to Connect: δύο εβδομάδες διασκεδαστικών, δωρεάν εμπειριών στις οποίες μπορούσε να συμμετέχει καθένας που ήταν σε απομόνωση, που κρατούσε αποστάσεις ή που εργαζόταν από το σπίτι.

Στη βασική εκστρατεία του, The January Challenge, συμμετείχαν χιλιάδες άτομα σε

¹ Ο Chris Rolls, η 64 Million Artists και η Δρ. Rachel H. Tribe, κλινική ψυχολόγος με έδρα το UC ερευνούν πώς οι δημιουργικές διαδικτυακές ομάδες μπορούν να συμβάλλουν θετικά στην ψυχική υγεία.





απλές προκλήσεις με βάση τη ζωγραφική, τις κατασκευές, την ενσυνειδητότητα, την κίνηση και τη μαγειρική. Πολλοί οργανισμοί πλέον συμμετέχουν στις προκλήσεις αυτές, μεταξύ άλλων νοσοκομεία, βιβλιοθήκες και μουσεία. Παίρνουν μέρος για να τονώσουν την ευημερία στο εργασιακό περιβάλλον.

Παράλληλα με τις καθημερινές προκλήσεις, θα μοιράζουν δωρεάν προσαρμοσμένα πακέτα δραστηριοτήτων που θα σου δίνουν τη δυνατότητα να έχεις και άλλους από την κοινότητά σου που θα συμμετέχουν.

Αποδεικτικό κενό στην εικονική δημιουργικότητα

Οι συμμετέχοντές μας συχνά μας λένε ότι αισθάνονται καλά όταν συμμετέχουν σε προγράμματα δημιουργικών προκλήσεων. Ήδη υπάρχουν αποδείξεις για τον αντίκτυπο των εικαστικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων στην ευημερία, ωστόσο υπάρχουν ελάχιστες αποδείξεις για τις διαδικτυακές παρεμβάσεις με βάση τη δημιουργικότητα, όπου οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τον εικονικό χώρο. Ερευνήσαμε ποια ήταν τα συγκεκριμένα στοιχεία που βελτίωσαν τη διάθεσή τους.

Συνεργαστήκαμε με το Τμήμα Ψυχολογίας και Βιοεπιστημών του UCL για να σχεδιάσουμε ένα project, το Creativity in Mind, για ανθρώπους που αναφέρουν οι ίδιοι τους ότι δεν έχουν καλή διάθεση και έχουν άγχος. Τους καλέσαμε να συμμετέχουν σε δημιουργικές προκλήσεις για 30 ημέρες και τους ζητήσαμε να ανεβάσουν το έργο τους και την εμπειρία τους στις ομάδες στο WhatsApp. Μέλη της 64 Million Artists συντόνιζαν και ήταν σε συνεχή διάλογο με έναν κλινικό ψυχολόγο από το UCL που ήταν κι αυτός σιωπηλός μέλος της ομάδας.

Ζητήθηκε από τις τρεις ομάδες να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια αξιολόγησης των επιπέδων άγχους, κατάθλιψης και χρόνιου άγχους, όπως επίσης και της ευημερίας τους σε κλινικές κλίμακες. Μετρήθηκαν πριν, αμέσως μετά και δύο μήνες



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



έπειτα από το πρόγραμμα των 30 ημερών. Το UCL διεξήγαγε και συνεντεύξεις με τυχαία επιλεγμένους συμμετέχοντες για τον εντοπισμό βασικών θεμάτων και για να εντοπίσει τους βασικούς παράγοντες αλλαγής στην εμπειρία τους.

Βασικά ευρήματα

Τα ποιοτικά και ποσοτικά ευρήματα της Δρ. Rachel H. Tribe ήταν ότι:

- Σε γενικές γραμμές, τα συμπτώματα των χρηστών μειώθηκαν, σύμφωνα με την κλίμακα κατάθλιψης, χρόνιου άγχους και στρες (DASS)
- Η ευημερία αυξήθηκε σε επίπεδο κλινικής σημασίας στην κλίμακα

Ο μηχανισμός αλλαγής της Creativity in Mind ταιριάζει σε τρεις ευρείς κατηγορίες:

- (1) Τη δομή των καθημερινών διαδικτυακών εικόνων
 - (2) Να είσαι δημιουργικός ως ανακάλυψη και περισπασμό
 - (3) Δημιουργικός διαμοιρασμός (sharing) με μία υποστηρικτική ομάδα στην οποία θα είσαι υπόλογος
- η ίδια η δημιουργικότητα έγινε αντιληπτή από τους χρήστες ως βασικό κομμάτι της θετικής εμπειρίας τους, γεγονός που θα χαροποιήσει ιδιαίτερα τους υποστηρικτές της δημιουργικότητας σε υγειονομικά περιβάλλοντα.

Μία από τις συμμετέχουσες στην Creativity in Mind συμμετείχε στις προκλήσεις προσκαλώντας την να βγει και να συμμετέχει στο τοπικό της περιβάλλον. Στη συνέχεια αποκάλυψε ότι είχε λάβει μέρος μόνο στη φαντασία της καθώς είναι σωματικά ανάπηρη και κλεισμένη στο σπίτι. Η μελέτη αυτή προσθέτει στην

υπάρχουσα έρευνα δείχνοντας ότι οι ψηφιακές πλατφόρμες μπορούν να διαδραματίσουν ρόλο στην εξάλειψη της κοινωνικής απομόνωσης. Έχει επίσης υποσχόμενες εφαρμογές στην προσέγγιση social prescribing που συνδέει



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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



ανθρώπους με δραστηριότητες, ομάδες και υπηρεσίες ώστε να καλυφθούν ανάγκες που αφορούν την υγεία και την ευημερία τους.

Για να μάθετε περισσότερα:

<https://www.culturehive.co.uk/resources/online-creativity-groupsand-mental-wellbeing/>



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





Κεφάλαιο 1.2: Δημιουργικές τεχνικές για την αυτορρύθμιση των συναισθημάτων

Εισαγωγή

Το κεφάλαιο αυτό επικεντρώνεται στο πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε δημιουργικούς τρόπους όπως την αφήγηση ιστοριών, τη ζωγραφική, το σχέδιο και την ενσυνειδητότητα για να ενισχύουμε τις δημιουργικές δεξιότητες και πρακτικές που διαδραματίζουν βασικό ρόλο στον τρόπο που οι άνθρωποι τα βγάζουν πέρα κατά τη διάρκεια της υγειονομικής κρίσης, ιδιαίτερα οι νέοι πολίτες. Οι τέχνες και οι δημιουργικές τεχνικές είναι σημαντικές για τη βελτίωση της ευημερίας, της ευελιξίας, της αυτορρύθμισης συναισθημάτων, της ενίσχυσης του κινήτρου, της επικοινωνίας, των δεξιοτήτων συνεργασίας, της ενσυναίσθησης και της κριτικής σκέψης.

Η πρώτη μέθοδος που περιγράφεται είναι αυτή της αφήγησης ιστοριών: βοηθώντας άλλους να πουν την ιστορία τους. Πρόκειται για μία τεχνική για την έκφραση των συναισθημάτων μας.

Η αφήγηση ιστοριών είναι εγγενές ανθρώπινο ένστικτο. Ανέκαθεν αφηγούμασταν ιστορίες για να κατανοήσουμε τον κόσμο γύρω μας. Πρόσφατες έρευνες αναφέρουν ότι το ανθρώπινο μυαλό διαμορφωνόταν από τις ιστορίες ώστε οι ιστορίες να μπορούν να το διαμορφώνουν.

Ως εκ τούτου, η αφήγηση ιστοριών αποτελεί εργαλείο που χρησιμοποιείται σε θεραπευτικές διαδικασίες για να μιλήσουμε για συναισθήματα διότι, μόλις τα αναγνωρίσουμε και τα κατανοήσουμε, είναι σημαντικό να έχουμε έναν τρόπο με τον οποίο θα τα εκφράσουμε και θα τα μοιραστούμε.

Στο κεφάλαιο αυτό, θα σας παρουσιάσουμε μία μέθοδο από το StoryCentre και πώς μπορείτε να την εφαρμόσετε στο δικό σας πλαίσιο και να βοηθήσετε άλλους να διηγηθούν τις ιστορίες τους.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Η αφήγηση ιστοριών αποτελεί ισχυρό εργαλείο για να κοιτάξεις τη ζωή κάποιου και να προσπαθήσεις να κατανοήσεις πώς οι προσωπικές εμπειρίες του διαμόρφωσαν τον τρόπο που μπορεί να αντιμετωπίσει και να διαχειριστεί τη ζωή του και όχι μόνο τις επαγγελματικές του δραστηριότητες.

Εφόσον νους και ψυχή συνδέονται, θα σας παρουσιάσουμε την έννοια της Ενσυνειδητότητας - την ικανότητα να ζούμε πλήρως τη στιγμή - και πώς έχει χρησιμοποιηθεί σε εικαστικές και δημιουργικές πρακτικές.

Επιπλέον, άλλα εργαλεία όπως η ζωγραφική και το σχέδιο μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μέλη της κοινότητας.

Συμβουλή μας είναι να κρατήσετε ημερολόγιο με τα μέλη της κοινότητάς σας και να χρησιμοποιήσετε τεχνικές ζωγραφικής και σχεδίου για την έκφραση των συναισθημάτων.

Το κεφάλαιο καλύπτει τις παρακάτω θεματικές:

- Αφήγηση ιστοριών ως θεραπευτική διαδικασία
- Εικαστικές και δημιουργικές πρακτικές για την ενσυνειδητότητα
- Ζωγραφική/σχέδιο για τη ρύθμιση συναισθημάτων
- Μελέτες περίπτωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Με την ολοκλήρωση του 2^{ου} Κεφαλαίου, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- Εντοπίζουν τουλάχιστον 3 χαρακτηριστικά σε μία ιστορία



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Εντοπίζουν τουλάχιστον 3 δεξιότητες που μπορούν να αναπτυχθούν με τη βοήθεια της αφήγησης ιστοριών
- Εντοπίζουν τουλάχιστον 1 τεχνική αφήγησης ιστοριών για θεραπεία της κοινότητας
- Πειραματιστούν με τουλάχιστον μία άσκηση ενσυνειδητότητας για θεραπεία της κοινότητας
- Σχεδιάσουν ένα καλλιτεχνικό project που να περιλαμβάνει συνοπτικά τα συναισθήματα των άλλων
- Ακούν προσεκτικά ιστορίες και να τις θυμούνται
- Πειραματίζονται με τουλάχιστον μία άσκηση αφήγησης ιστοριών με τους συμμετέχοντες

Το εκπαιδευτικό αυτό υλικό επιλέχθηκε ώστε να παρέχει στους εκπαιδευόμενους κατανόηση βασικών εννοιών και θεωριών ώστε να εμπνέονται όταν θα παραδίδουν την ενότητα 1:

1.2.α. Η Επιστήμη πίσω από την αφήγηση ιστοριών (επισυνάπτεται)

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας; Να αφηγηθούμε ιστορίες! Η αφήγηση ιστοριών δεν είναι μία κοινότοπη έννοια. Υπάρχει επιστήμη που αναφέρει πώς λειτουργεί η αφήγηση ιστοριών. Η αφήγηση παραμένει στον εγκέφαλό μας, μας μετακινεί (κυριολεκτικά) και ενισχύει την ενσυναίσθηση. Στην παρουσίαση που επισυνάπτεται θα εξηγήσουμε τη βασική έρευνα που κρύβεται πίσω από αυτή την έννοια.

1.2.β. Η μέθοδος StoryCenter (επισυνάπτεται)

Υπάρχουν πολλές μέθοδοι ανάπτυξης ή δημιουργίας ιστοριών. Στο άρθρο αυτό, θα εξηγήσουμε τη μέθοδο StoryCenter γιατί αποτελεί μία μέθοδο με στόχο την ενδυνάμωση ανθρώπων κάθε ηλικίας, ανεξαρτήτως ηλικίας, να πουν μία ιστορία. Η μέθοδος αυτή λειτουργεί καλύτερα σε επίπεδο εργαστηρίου. Μάλιστα, οι



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



επαγγελματίες που εφαρμόζουν την ψηφιακή αφήγηση ιστοριών (digital storytelling) ενθουσιάζονται από το δυναμικό που προσφέρει η αφήγηση ιστοριών στο πλαίσιο μιας ομάδας. Πρόκειται για μία μεθοδολογία που απαιτεί συμμετοχική διαδικασία, διαμοίρασμα (sharing) και αμοιβαία βοήθεια σε κάθε στάδιο.

1.2.γ. Πώς να διεξάγετε έναν κύκλο ιστορίας (storycircle): συμβουλές και ασκήσεις (επισυνάπτεται)

Το άρθρο αυτό εξηγεί τον κύκλο ιστορίας, τη σημασία του και πώς να τον λειτουργήσετε

1.2.ε. Η σημασία της Ενσυνειδητότητας (επισυνάπτεται)

Το άρθρο αυτό επεξηγεί την ενσυνειδητότητα και πώς μπορεί να βελτιώσει την ευημερία και παρουσιάζει στρατηγικές ενίσχυσης των τεσσάρων στοιχείων για έναν υγιή νου: την επίγνωση, τη σύνδεση, τη γνώση και τον σκοπό. Δείχνει επίσης πώς η ενσυνειδητότητα έχει κοινά σημεία με την κατάσταση ροής (flow state), έναν όρο που αποδίδεται στον Mihaly Csikszentmihalyi.

1.2.στ. Ασκήσεις ενσυνειδητότητας που μπορείτε να δοκιμάσετε με μέλη της κοινότητάς σας (επισυνάπτεται)

Το άρθρο εξηγεί πώς να βάλεις σε εφαρμογή απλές ασκήσεις ενσυνειδητότητας με τους συμμετέχοντές σας.

1.2.ζ. Η άσκηση ροής (flow)

Εδώ παρουσιάζουμε μία ακόμη άσκηση την οποία μπορείτε να κάνετε με τους συμμετέχοντές σας για να εξερευνήσετε την κατάσταση ροής τους, δηλαδή πόσο επικεντρωμένοι είναι σε καθετί που κάνουν.

1.2.η. Μελέτη περίπτωσης

Ένα παράδειγμα από το project από το πρόγραμμα Creative People and Places Hounslow από το Συμβούλιο Τεχνών του Ηνωμένου Βασιλείου, "Walking with the



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Unseen”, ένα πρότζεκτ από ανθρώπους της τοπικής κοινωνίας χωρίς εξειδικευμένη εμπειρία στην τέχνη και στην πολιτιστική ηγεσία. Αναφέρει πώς, συνεργαζόμενοι και μελετώντας τα θέματα που αναγνώρισαν τοπικά, ανέπτυξαν την ιδέα που αντιμετώπισε το μείζον θέμα της ψυχικής υγείας με δημιουργικό και υποστηρικτικό τρόπο.

<https://www.culturehive.co.uk/resources/using-creative-self-expression-to-support-mental-wellbeing/>

1.2.α Η επιστήμη πίσω από το Storytelling

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας; Η αφήγηση ιστοριών

Η αφήγηση ιστοριών δεν είναι απλώς μία κοινότοπη έννοια. Υπάρχει επιστήμη που εξηγεί πώς λειτουργεί η αφήγηση ιστοριών.

Η αφήγηση μένει στον εγκέφαλό μας, μας μετακινεί (κυριολεκτικά) και ενισχύει την ενσυναίσθηση.

Στην επόμενη παράγραφο, θα εξηγήσουμε τη βασική έρευνα που υπάρχει πίσω από την αφήγηση ιστοριών.

«Θέλουμε ιστορίες. Μας αρέσουν οι ιστορίες. Οι ιστορίες μας κρατούν ζωντανούς. Οι ιστορίες προέρχονται από ένα μέρος με βαθιά γνώση και με γνωστό βλέμμα προς το κοινό τους και ιστορίες που μας βάζουν σε πειρασμό να εξετάσουμε τα δικά μας συναισθήματα και πεποιθήσεις και ιστορίες που μας καθοδηγούν στο δικό μας μονοπάτι. Αλλά, κυρίως, ιστορίες που διατυπώνονται ως ιστορίες».

Joe Lambert, *Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community*



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Τι είναι η αφήγηση ιστοριών;

Με απλά λόγια, η αφήγηση ιστοριών είναι η τέχνη της αφήγησης ιστοριών. Ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες, όπως:

- Έχει ένα αφηγηματικό τόξο (μία αρχή, μία ανάπτυξη και ένα τέλος), μία αμετάκλητη αλλαγή και νόημα. Έχει να κάνει με την υπερπήδηση μιας σύγκρουσης
- Περιλαμβάνει προσωπικά συναισθήματα μεταξύ όσων αφηγούνται ιστορίες και ακροατών
- Αξιοποιεί καθολικά συναισθήματα όπως χαρά, φόβο που επιτρέπουν τη δημιουργία μακροπρόθεσμων σχέσεων χάρη στην ενσυναίσθηση
- Δίνει στους ανθρώπους μία αίσθηση του ανήκειν: αποτελεί μέρος της ανθρώπινης κατάστασης. Επιθυμούμε να ανήκουμε. Αναζητούμε τη σύνδεση.

Η επιστήμη πίσω από την αφήγηση ιστοριών.

Η αφήγηση ιστοριών δεν είναι απλώς μία κοινότοπη λέξη. Οι επιστημονικές ενδείξεις αναφέρουν ότι:

Ο ανθρώπινος νους έχει διαμορφωθεί για ιστορίες, ώστε να μπορεί να διαμορφώνεται από ιστορίες.

Το μυαλό μας είναι σχεδιασμένο να μαθαίνει και να συγκεντρώνει πληροφορίες από την παρατήρηση των πράξεων και των συναισθημάτων των συνανθρώπων μας μέσω του συστήματος νευρώνων καθρεφτών, το οποίο αποτελεί ένα σύνολο εξειδικευμένων νευρώνων που «καθρεφτίζουν» τις πράξεις και τη συμπεριφορά των άλλων.

Η λειτουργία αυτή του εγκεφάλου μας επιτρέπει να κατανοούμε και να αναμένουμε



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



πράξεις, κινήσεις και προθέσεις των άλλων ανθρώπων. Αυτό μας βοηθάει να μαθαίνουμε από τους άλλους.

Η αφηγηματική σκέψη αποτελεί μία δεξιότητα, αποτελεί μία ικανότητα να λαμβάνουμε και να δημιουργούμε συνδέσεις μεταξύ αλληλουχιών πράξεων και συναισθημάτων (Falchetti, 2014).

Η επιστήμη πίσω από την αφήγηση ιστοριών

Σε έναν κόσμο όπου βομβαρδιζόμαστε από πληροφορίες, οι ιστορίες τραβούν την προσοχή μας.

Σε μία πρόσφατη έρευνα για την οξυτοκίνη, τη χημική ουσία που σχετίζεται με τη φροντίδα, τη σύνδεση και την ενσυναίσθηση, βρέθηκε ότι απελευθερώνεται οξυτοκίνη στον εγκέφαλό μας όταν ακούμε μία καλή ιστορία.

Ο Paul Zak, που διεξήγε την έρευνα μας λέει ότι «Η οξυτοκίνη είναι υπερβολικά σημαντική στην αφήγηση ιστοριών γιατί, όπως γνωρίζουμε, οι ιστορίες αλλάζουν τη συμπεριφορά μας. Όταν ο εγκέφαλός μας ακούει μία καλή ιστορία, απελευθερώνει οξυτοκίνη και μας κάνει να αισθανόμαστε ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση είναι εκείνο που μας προκαλεί να θέλουμε να αναλάβουμε δράση».

Σύμφωνα με τον Zak, μία ιστορία πρέπει να έχει ένα δραματικό τόξο ώστε να προκαλεί τη συναισθηματική σύνδεση του κοινού με τους χαρακτήρες.

Όταν μία ιστορία την αφηγούνται καλά, την αναγνωρίζουμε και το μυαλό μας συγχρονίζεται με τους χαρακτήρες στην ιστορία, ανεξαρτήτως του θέματος. Είμαστε όντα κοινωνικά και ακμάζουμε όταν είμαστε σε σύνδεση με τους άλλους.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



ΜΑΣ ΚΙΝΕΙ

Τα μηχανήματα λειτουργικής απεικόνισης μαγνητικού συντονισμού δείχνουν ότι συγκεκριμένη γλώσσα (όπως, η περιγραφική και η αλληγορική) φωτίζουν τις νευρολογικές περιοχές που κινούν πράξη και κίνηση.

ΜΑΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ

Όταν ακούμε ισχυρές και συναισθηματικές ιστορίες, ο εγκέφαλός μας συχνά απελευθερώνει ντοπαμίνη. Η ντοπαμίνη μας βοηθά να θυμόμαστε την εμπειρία με μεγαλύτερη ακρίβεια.

ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Οι ψυχολόγοι και οι νευρολόγοι ανακάλυψαν ότι οι ιστορίες διεγείρουν μέρη του εγκεφάλου που μας βοηθούν να δισθανόμαστε τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων.

ΠΡΩΘΟΥΝ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Ο εγκέφαλός μας παράγει οξυτοκίνη μετά που ακούσουμε μία ιστορία με κεντρικό χαρακτήρα. Η οξυτοκίνη έχει αποδειχθεί ότι μας βοηθά να κινητοποιηθούμε προς τη συνεργασία.

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΩΝ

Η αφήγηση ιστοριών είναι συμπεριληπτική, εμπλέκει άλλους, «ευχάριστη/απολαυστική» γιατί κάνει αναφορά σε ανθρώπινες εμπειρίες, γνώσεις, συναισθήματα, κτλ., όλες τις πτυχές τις οποίες μπορούν όλοι οι άνθρωποι εγγενώς



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



να μοιραστούν και να κατανοήσουν.

- Η αφήγηση ιστοριών μας βοηθά να δημιουργούμε άλλες ιστορίες, μία νέα πραγματικότητα, δεδομένα, ιδέες...
- Η αφήγηση ιστοριών ενισχύει τη δημιουργικότητα των ανθρώπων
- Η αφήγηση ιστοριών μας βοηθά να εξηγήσουμε το άγνωστο
- Η αφήγηση ιστοριών έχει κοινωνική αξία για τους ανθρώπους ώστε να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, ταυτότητα, αίσθημα του ανήκειν σε..., για οικογένεια, για ομάδες, κοινότητες, κοινωνίες...
- Η αφήγηση ιστοριών αποτελεί ένα εργαλείο για μάθηση/ανταλλαγή και απόκτηση γνώσεων
- Η αφήγηση ιστοριών αποτελεί ένα εργαλείο για να μοιραστείς συμπεριφορικούς, ηθικούς-δεοντολογικούς κανόνες, αξίες και αναμνήσεις...
- Η αφήγηση ιστοριών ενισχύει την ανθρώπινη συνοχή

@Falchetti 2014 Diamond

Η επιστήμη πίσω από την αφήγηση ιστοριών

Το αφήγημα έχει το δυναμικό να κατανοήσει την πολυπλοκότητα και το συναισθηματικό φορτίο.

Η αφήγηση ιστοριών δημιουργεί χιλιάδες υποκειμενικές αλήθειες από τις οποίες κατανοούμε καλύτερα τον εαυτό μας και ο ένας τον άλλον, το δικό μας μέρος εντός του περιβάλλοντός μας και τις εμπειρίες που μας ορίζουν.

Ποιοι είναι εκείνοι που αφηγούνται ιστορίες (storytellers) και πού ζουν;

Όλοι αφηγούμαστε ιστορίες. Υπάρχουν στις καθημερινές μας συζητήσεις.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Πες μου...τι έκανες σήμερα...
- Πώς νιώθεις...
- ...το πρόγραμμα σου / τις προθέσεις σου
- Τον τρόπο με τον οποίο έκανες...κάτι

Πηγές

See Jonathan Gottschall, *The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human* (Houghton Mifflin Harcourt. 2012), for example.

There are many resources on mirror neurons including Jonathan Gottschall, *The Storytelling Animal*.

See Elisabetta Falchetti, 'Dal pensiero narrativo allo storytelling digitale in museo', in Da Milano e Falchetti, *Storie per i musei. Musei per le storie. Storytelling digitale e musei scientifici inclusivi: un progetto europeo* (Nepi, Vetrani, 2014), p. 36

See Paul J. Zak, 'Why Inspiring Stories Make Us React: The Neuroscience of Narrative'

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445577/#b15-cer-02-15>

(Consulted October 2020)

Paul J. Zak, 'Why is Storytelling Biologically Important for Survival?'

<https://www.convinceandconvert.com/podcasts/episodes/why-is-storytelling-biologicallyimportant-for-survival/> (Consulted October 2020)



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.β Η Μέθοδος του StoryCenter

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Υπάρχουν πολλοί τρόποι ανάπτυξης ή δημιουργίας μίας ιστορίας. Στο άρθρο αυτό θα εξηγήσουμε τη μέθοδο Story Center διότι αποτελεί μία μέθοδο με στόχο να ενδυναμώσει ανθρώπους κάθε ηλικίας και ανεξαρτήτως των δεξιοτήτων τους να αφηγηθούν την ιστορία τους.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ STORYCENTER

Το Κέντρο Ψηφιακής Αφήγησης Ιστοριών (Center for Digital Storytelling) ιδρύθηκε στο Berkeley στην Καλιφόρνια το 1994 και έγινε ορόσημο για όλους όσους ενδιαφέρονταν επαγγελματικά ή τους άρεσε η μεθοδολογία αυτή. Η ψηφιακή αφήγηση ιστοριών, όρος που ξεκίνησε από τις ΗΠΑ κατά τις δεκαετίες 1970-1980 από τα λαμπρά μυαλά των Dana Atchley και Joe Lambert, υπήρξε το προϊόν ενός καλλιτεχνικού κινήματος που είχε στόχο να διασφαλίσει μία πιο συμπεριληπτική συμμετοχή στις τέχνες μέσα από τη χρήση και τον διαμοιρασμό νέων τεχνολογιών.

Το Κέντρο άλλαξε όνομα το 2015 και περιορίστηκε στο StoryCenter (www.storycenter.org), δίνοντας έμφαση στη σημασία της ιστορίας και όχι στο μέσο. Το Κέντρο είχε συνεργασίες με σχεδόν χίλιους οργανισμούς ανά τον κόσμο και εκπαιδευσε περισσότερους από 15.000 ανθρώπους σε εκατοντάδες εργαστήρια να μοιραστούν ιστορίες από τη ζωή τους. Μέσα από το μεγάλο εύρος της εργασίας τους, μεταμόρφωσαν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται κοινωνικοί ακτιβιστές, εκπαιδευτικοί, υγειονομικοί φορείς και φορείς ψυχικής υγείας, επιχειρηματίες και καλλιτέχνες για τη δύναμη που έχει η φωνή τους να φέρει την αλλαγή. Η ψηφιακή αφήγηση ιστοριών ή η αφήγηση ιστοριών αποτελεί μία δημιουργική διαδικασία που συνδυάζει την τέχνη της αφήγησης ιστοριών και την τεχνολογία, με σκοπό την ανάπτυξη μίας προσωπικής ιστορίας σε ψηφιακή μορφή: ένας υπολογιστής με λογισμικό επεξεργασίας βίντεο και ένα μαγνητόφωνο μετατρέπονται σε ευέλικτα



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



εργαλεία στα χέρια και στον νου ενός αφηγητή ιστοριών που τα χρησιμοποιεί για να μοιραστεί την ιστορία του/της.



Στόχος του εργαστηρίου είναι κάθε συμμετέχων να δημιουργήσει μία ψηφιακή ιστορία 2-3 λεπτών. Στο χώρο που είστε μπορείτε να δημιουργήσετε μία ιστορία με οποιοδήποτε καλλιτεχνικό αποτέλεσμα αρέσει σε εσάς ή στο κοινό σας.

ΤΑ ΕΠΤΑ ΒΗΜΑΤΑ²

Η μέθοδος αυτή λειτουργεί καλύτερα σε περιβάλλον εργαστηρίου. Μάλιστα, επαγγελματίες που εφαρμόζουν την Ψηφιακή Αφήγηση Ιστοριών ενθουσιάζονται από το δυναμικό που προσφέρεται από την αφήγηση ιστοριών στο πλαίσιο ομάδας. Πρόκειται για μεθοδολογία που απαιτεί συμμετοχική διαδικασία, την πράξη του διαμοιρασμού και της αμοιβαίας βοήθειας σε κάθε στάδιο. Φυσικά μπορείς να δημιουργήσεις μία ψηφιακή ιστορία ή μία ιστορία μόνος σου, αλλά η συνεργασία στο πλαίσιο μιας ομάδας ενισχύει την εμπειρία.

Γι' αυτό και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για ανθρώπους που δυσκολεύονται να εκφραστούν ή που δεν είχαν ποτέ την ευκαιρία να το κάνουν.

Στον κύκλο της ιστορίας, οι συμμετέχοντες γίνονται μάρτυρες των ιστοριών των άλλων και προσφέρουν υποστήριξη και συμβουλές.

Η παρέα ενισχύει την ευκαιρία για διασκέδαση.

Το αίσθημα της επιτυχίας για τη δημιουργία μίας ιστορίας μπορούμε να το γιορτάσουμε πλήρως όταν μαζεύονται όλοι για να δουν μαζί ταινίες και μοιράζονται σχόλια και συγχαρητήρια.

Πρόκειται για μία μέθοδο που βοηθά τους ανθρώπους να αφηγηθούν τις ιστορίες τους σε ψηφιακή μορφή:

² Digital Storytelling Cookbook *Η ενότητα αυτή αντλήθηκε από το: Cookbook. Digital Storytelling Cookbook. Listen deeply, Tell stories. 1250 Addison Street, Suite 103, Berkeley, CA 94702 USA





- Βασίζεται σε αυθεντικές και προσωπικές ιστορίες
- Αξιοποιεί καθολικά συναισθήματα όπως χαρά, φόβο...που επιτρέπουν τη δημιουργία μακροπρόθεσμων σχέσεων χάρη στην ενσυναίσθηση
- Πολλαπλασιάζουν τις οπτικές – Ο κίνδυνος της μοναδικής ιστορίας (Chimamanda Ngozi Adichie)
- Επιτρέπουν στον αφηγητή της ιστορίας να διηγηθεί την ιστορία του/της. Η ιστορία του ανήκει σε εκείνον

Η μέθοδος διεξάγεται σε επτά βήματα, αλλά αρχικά, το πρώτο πράγμα είναι να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον ενημερώνοντας τους συμμετέχοντες και θέτοντας τους βασικούς κανόνες

Πριν την έναρξη της συζήτησης για μία ιστορία, ενημερώστε τους συμμετέχοντες και ορίστε τους θεμελιώδεις κανόνες της ομάδας. Όλοι βρεθήκαμε σε καταστάσεις που είναι καινούριες για εμάς. Από την πρώτη ημέρα μας στο σχολείο, νιώθουμε πολλές φορές ότι βρισκόμαστε σε άγνωστο έδαφος. Η συμμετοχή μας σε ένα εργαστήριο ή σε μία συνεδρία αφήγησης ιστοριών δεν αποτελεί εξαίρεση.

Η ενημέρωση των συμμετεχόντων όσο πληρέστερα γίνεται προτού ξεκινήσει η διαδικασία είναι πολύ σημαντική για την επιτυχία του εργαστηρίου, καθώς εξυπηρετεί δύο σκοπούς. Ο πρώτος είναι να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες είναι επαρκώς προετοιμασμένοι και ο άλλος είναι να περιοριστούν οποιοδήποτε φόβοι ή ανησυχίες που έχουν να κάνουν με όσα έπονται.

Η άτυπη αυτή συνεδρία είναι πολύ σημαντική καθώς ορίζει τη διάθεση για το υπόλοιπο του εργαστηρίου, ένα περιβάλλον δίχως ανταγωνισμό για αφήγηση ιστοριών και συνεργασία.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Βασικοί κανόνες που προτείνουμε για εργαστήρια ενηλίκων:

1. Όλοι έχουμε την τάση να αποσυντονιζόμαστε ή να ξεχνούμε προς τα πού πηγαίνουμε όταν/αν μας διακόπτουν. Αφήστε τον αφηγητή ιστοριών να ολοκληρώσει την παρουσίασή του πριν δώσετε χώρο στην ομάδα για σχόλια ή ερωτήματα.
2. Το διαμοίρασμα ιστοριών ενδεχομένως να κάνει τους ανθρώπους να αισθανθούν ευάλωτοι. Ξεκινήστε με ένα ευγνώμων σχόλιο στην αρχή, στη συνέχεια αναφέρετε το σχόλιό σας ή θέστε ένα ερώτημα.
3. Με δεδομένο το πλαίσιο, προσπαθήστε να αποφύγετε ερωτήσεις πολιτικού ή θρησκευτικού περιεχομένου, εκτός κι αν πρόκειται για εργαστήριο που πραγματεύεται τα εν λόγω θέματα.
4. Εμπιστευτικότητα: Ό,τι λέγεται στον χώρο, μένει στον χώρο.
5. Ο χώρος του εργαστηρίου: τουλάχιστον κατά τη διάρκεια του κύκλου ιστοριών, τα κινητά είναι εκτός λειτουργίας κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

Βασικοί κανόνες που προτείνουμε για εργαστήρια νέων:

1. **Σεβασμός:** Κάθε ιστορία μετρά. Δεν υπάρχει ανταγωνισμός. Ως συντονιστής, είναι σημαντικό να μην κρίνετε, να μην παίρνετε αρνητικές εκφράσεις προσώπου, γλώσσας του σώματος ή ήχους που δείχνουν έλλειψη ενδιαφέροντος ή αποδοκιμασία.
2. **Εμπιστευτικότητα:** Ό,τι λέγεται στον χώρο, μένει στον χώρο.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

3. **Ο χώρος του εργαστηρίου:** τουλάχιστον κατά τη διάρκεια του κύκλου ιστοριών, τα κινητά είναι εκτός λειτουργίας κατά τη διάρκεια της συζήτησης.
4. **Συναισθήματα:** Ενδέχεται να αναδυθούν βαθιά και δύσκολα συναισθήματα. Τα δάκρυα είναι μέσα στο παιχνίδι και δεν χρειάζεται να απολογηθεί κανείς γι' αυτά. Να έχετε διαθέσιμα χαρτομάνηλα.
5. **Σιωπή:** Η σιωπή δεν αποτελεί πρόβλημα. Αν κάποιος δυσκολεύεται να πει κάτι, μην τον πιέζετε.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΕ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ

ΒΗΜΑ 1. Κατέχοντας τη γνώση σας

Βοηθώντας τον αφηγητή της ιστορίας να βρει και να ξεκαθαρίσει περί τίνος πρόκειται η ιστορία. «Γιατί αυτή την ιστορία; Γιατί τώρα; Τι την καθιστά τη σημερινή εκδοχή της ιστορίας; Τι την κάνει να είναι η δική σας εκδοχή της ιστορίας; Για ποιον είναι; Σε ποιον απευθύνεται; Πώς δείχνει αυτή η ιστορία ποιος είσαι; Πώς δείχνει αυτή η ιστορία ποιος είσαι; Πώς δείχνει αυτή η ιστορία γιατί είσαι αυτός που είσαι;» Κάποιες ασκήσεις/παιχνίδια για τη συνέχιση της συζήτησης (πλήρης περιγραφή για τον τρόπο λειτουργίας ενός κύκλου ιστοριών):

- Μοιραστείτε την ιστορία ενός αντικειμένου που έχει αξία γι' αυτούς. Μπορεί να είναι μία φωτογραφία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ειπωθεί μια ιστορία.
- Η Πρώτη Φορά: Ο αφηγητής της ιστορίας αφιερώνει 10 λεπτά για να γράψει μία περίπτωση κατά την οποία έκαναν κάτι για πρώτη φορά, πώς τους έκανε να νιώσουν και τον αντίκτυπο που πιθανώς είχε για άλλους. Στη συνέχεια μοιράζονται την ιστορία με την υπόλοιπη ομάδα.

Βήμα 2. Γνωρίζοντας τα συναισθήματά σας

Αποφάσισε πώς να επικοινωνήσεις το συναισθηματικό περιεχόμενο: «Ποια συναισθήματα θα βοηθήσουν με τον καλύτερο τρόπο το κοινό να κατανοήσει το ταξίδι που περιλαμβάνεται στην ιστορία σου; Υπάρχει γενικότερος τόνος που να συνοψίζει το κεντρικό θέμα; Μπορείς να επικοινωνήσεις τα συναισθήματά σου χωρίς να χρησιμοποιήσεις ρητές «συναισθηματικές» λέξεις ή να βασιστείς σε κλισέ ώστε να τα περιγράψεις; Για παράδειγμα, πώς μπορείς να μιλήσεις για την έννοια της χαράς χωρίς να πεις «Ήμουν χαρούμενος»;

Βήμα 3. Βρίσκοντας τη στιγμή

Η ζωή μας αποτελείται από απεριόριστο αριθμό στιγμών και κάποιες από αυτές τις



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



στιγμές είναι γεμάτες από περισσότερο νόημα σε σύγκριση με άλλες. Βρες τη στιγμή της αλλαγής που περιγράφει καλύτερα τη γνώση που θέλεις να μεταδώσεις.

Η στιγμή της αλλαγής μπορεί να είναι η πλέον αξιωματική ή δραματική στιγμή ή να έχει συμβεί δίχως να την έχει συνειδητοποιήσει ο αφηγητής ιστοριών εκείνη τη στιγμή ή να έχει κατανοήσει τη σημασία της για τη ζωή του.

Καθώς ανακαλείτε τη στιγμή της αλλαγής, κάντε στον εαυτό σας τις εξής ερωτήσεις: Τι βλέπετε; Τι ακούτε; Τι λέγεται; Τι σκέψεις έχετε; Τι συναισθήματα έχετε; Ποιο είναι το πλαίσιο πίσω από τα συναισθήματά σας; Έχετε βρεθεί σε παρόμοια κατάσταση ποτέ ή έκτοτε; Έχετε βρεθεί σε αυτό το περιβάλλον ή είχατε αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα πριν ή έκτοτε; Πότε; Αποτελεί αυτό μέρος της ιστορίας;

Τι έγινε πριν από εκείνη τη στιγμή; Τι έγινε μετά; Το κοινό χρειάζεται περισσότερες ή λιγότερες πληροφορίες; Ποιες είναι βασικές λεπτομέρειες που θα βοηθήσουν το κοινό να εκτιμήσει τη στιγμή της αλλαγής;

Κατά την αφήγηση μίας ιστορίας 3-5 λεπτών, μία ψηφιακή ιστορία μπορεί να αποτελείται από μία σκηνή ή από περισσότερες. Επειδή η μορφή είναι σχετικά σύντομη, είναι σημαντικό να επιλέγετε τις σκηνές σας με φροντίδα και να εδραιώνονται σταθερά για να διασφαλίσετε ότι συμβάλλουν στο σύνολο της ιστορίας.

Βήμα 4. Βλέποντας την ιστορία σας

«Ποιες εικόνες σας έρχονται στο μυαλό καθώς ανακαλείτε τη στιγμή της αλλαγής στην ιστορία; Ποιες εικόνες σας έρχονται στο μυαλό για άλλα μέρη της ιστορίας;»

Γιατί αυτή η εικόνα; Τι μεταφέρει σε εσένα; Το νόημα είναι ρητό ή υποδηλώνεται; Έχει περισσότερα από ένα νοήματα;

«Έχετε ήδη αυτές τις εικόνες ή πρέπει να τις βρείτε ή να τις δημιουργήσετε; Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις εικόνες που ήδη έχετε για να μεταφέρετε το μήνυμά σας;»



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Βήμα 5. Ακούγοντας την ιστορία σου

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι ήχοι του περιβάλλοντος μπορούν να προσθέσουν πολυπλοκότητα σε μία ιστορία. Με έναν ήχο από το περιβάλλον, οι αφηγητές της ιστορίας (storytellers) μπορούν να αναλογιστούν πώς η μίνιμαλ χρήση της μουσικής μπορεί να εμπλουτίσει μία ιστορία δίνοντάς της ρυθμό και χαρακτήρα.

Μία παρατήρηση για τα πνευματικά δικαιώματα

Τα γραπτά σας, η φωνή σας που ηχογραφείται και οι προσωπικές εικόνες ανήκουν σε εσάς. Όταν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη μουσική κάποιου άλλου, μπαίνετε στη διαδικασία να αποφασίσετε ποια θα πρέπει να είναι η κατάλληλη και δίκαιη χρήση του υλικού που προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα. Με απλά λόγια, όποια μουσική επιλέξετε, τιμήστε την αναφέροντας το όνομα στο τέλος κάθε κομματιού. Αν πρόκειται να κερδίσετε χρήματα άμεσα ή έμμεσα από την παρουσίαση ή διανομή του κομματιού που δημιουργήσατε, τότε θα πρέπει να έχετε την άδεια του καλλιτέχνη για να χρησιμοποιήσετε τη μουσική. Ευτυχώς, υπάρχει αυξανόμενος αριθμός νόμιμης διαδικτυακής συλλογής μουσικής που σας παρέχουν δωρεάν και φθηνά μέσα, όπως επίσης και λογισμικό για να σας βοηθήσουν να συνθέσετε ένα κομμάτι που θα είναι ολότελα δικό σας.

Βήμα 6. Συνθέτοντας την ιστορία σας

Όταν ξεκινάμε την επεξεργασία, επιλέγουμε ποιες λεπτομέρειες θεωρούμε ότι είναι πιο απαραίτητες να συμπεριλάβουμε ώστε να δημιουργήσουμε νόημα.

Η διαδικασία της αφήγησης ιστοριών και διαβάζοντας την αντίδραση του κοινού είναι σημαντική για την κατανόηση της δομής της ιστορίας. Βοηθάει να απαντήσουμε σε ερωτήσεις όπως: Ποια είναι τα απαραίτητα μέρη της ιστορίας μου; Πώς θα διαμορφωθεί διαφορετικά η ιστορία αν αφηγηθούμε αυτό το κομμάτι ή αν το πάμε σε άλλη κατεύθυνση;

Μόλις διαμορφωθεί η βασική δομή της ιστορίας, το επόμενο βήμα είναι το κείμενο (script) και το εικονογραφημένο σενάριο (storyboard) ή, με άλλα λόγια, η ανάλυση



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



του τρόπου με τον οποίο το οπτικό και ηχητικό αφήγημα θα συμπληρώνει το ένα το άλλο κατά τη διάρκεια της αφήγησης της ιστορίας ώστε να ειπωθεί με τον καλύτερο τρόπο.

ΒΗΜΑ 7. Η αφήγηση της ιστορίας σας

Πριν εξαχθεί η τελική έκδοση, σκεφτείτε για άλλη μία φορά το κοινό, αλλά αυτή τη φορά σκεφτείτε πώς θα παρουσιάσετε την ψηφιακή ιστορία.

Είναι σημαντικό να σκεφτούμε τις πληροφορίες που θέλουμε να μεταδώσουμε στο κοινό μας σε ένα πλαίσιο και ως μέρος μίας ψηφιακής ιστορίας και μαζί με αυτήν. Γιατί επιλέξατε να πείτε αυτή την ιστορία; Πώς αλλάξατε μετά που αφηγηθήκατε αυτή την ιστορία;

Γνωρίζοντας περισσότερα για την ιστορία, τον αφηγητή της ιστορίας, ή και τα δύο, μπορεί να αποκαλύψει ένα νέο βάθος εκτίμησης από την πλευρά του κοινού.

Όταν είστε ξεκάθαροι με τον σκοπό σας να δημιουργήσετε μία ιστορία και πώς ενδέχεται η ιστορία να αλλάξει κατά τη διάρκεια της δημιουργίας της, θα σας βοηθήσει να ορίσετε τον τρόπο που θα την παρουσιάσετε και θα τη μοιραστείτε.

Και είναι επίσης και μία στιγμή χαράς και να βλέπεις την ιστορία με όλη την ομάδα. Φυσικά με όσους επιθυμούν να τη μοιραστούν.

Βιβλιογραφία

Cookbook. Digital Storytelling Cookbook. Listen deeply, Tell stories. 1250
Addison Street, Suite 103, Berkeley, CA 94702 USA



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.γ Η διεξαγωγή ενός κύκλου ιστορίας: συμβουλές και ασκήσεις

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας; Να αφηγηθούμε ιστορίες!

Μία σύνοψη της μεθόδου Story Center:

- Λειτουργεί καλύτερα σε περιβάλλον εργαστηρίου (workshop), μοιραζόμενοι ιστορίες εντός μίας ομάδας
- Πρόκειται για μία μέθοδο που βοηθά τους ανθρώπους να αφηγηθούν τις δικές τους ιστορίες, σύντομες ιστορίες, και σε ψηφιακή μορφή, ωστόσο μπορείς να είσαι δημιουργικός και να χρησιμοποιήσεις όποια μορφή θέλεις
- Βασίζεται σε πρωτότυπες και προσωπικές ιστορίες
- Αξιοποιεί καθολικά συναισθήματα όπως χαρά, φόβο..που δίνουν τη δυνατότητα δημιουργίας μακροπρόθεσμων σχέσεων χάρη στην ενσυναίσθηση
- Πολλαπλασιάζει τις οπτικές – Ο κίνδυνος μίας μεμονωμένης ιστορίας (Chimamanda Ngozi

Adichie)

- Έχει δημιουργήσει 7 βήματα για να βοηθήσει ανθρώπους να αφηγηθούν τις ιστορίες τους ανεξαρτήτως δεξιοτήτων

ΣΥΝΟΨΗ: Τα επτά βήματα της μεθόδου

1. Κατέχοντας τη γνώση σας – μας βοηθά να εντοπίσουμε την ιστορία που θα πούμε
2. Γνωρίζοντας τα συναισθήματά σας – ποια συναισθήματα θέλει να μεταφέρει κάποιος
3. Βρίσκοντας τη στιγμή – η στιγμή που βρίσκουμε τον δράκο
4. Βλέποντας την ιστορία σας – επιλέγοντας τις εικόνες
5. Ακούγοντας την ιστορία σου – μαγνητοφώνηση
6. Συνθέτοντας την ιστορία σας – ψηφιακό αποτέλεσμα



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



7. Η αφήγηση της ιστορίας σας – γιορτή

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα βήματα, δείτε το αρχείο 1.2.β, τη μέθοδο Story Center στην τάξη

Τα επτά βήματα της μεθόδου

Στο σημείο αυτό θα μιλήσουμε για τον κύκλο της ιστορίας.

Γιατί είναι σημαντικός και πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν Κύκλο ιστορίας

Ο φόβος της κενής σελίδας!

Όλοι φοβόμαστε την κενή σελίδα. Αν ζητήσετε από κάποιον να μοιραστεί μαζί σας μία ιστορία, θα σας πουν ότι δεν μπορούν.

Ο κύκλος ιστορίας βοηθάει να δημιουργήσουμε το σωστό περιβάλλον για την αφήγηση ιστοριών.

Κύκλος ιστορίας: εντόπισε την ιστορία σου

Ο κύκλος της ιστορίας, που καθοδηγείται από έναν συντονιστή, σε ένα περιβάλλον ομάδας, βοηθάει τον αφηγητή της ιστορίας να:

- Κατέχει τη γνώση του: Βοηθάει τον αφηγητή της ιστορίας να βρει και να ξεκαθαρίσει περί τίνος πρόκειται η ιστορία σου. «Γιατί αυτή η ιστορία;
- Γνωρίσει τα συναισθήματά σου: «Ποια συναισθήματα θα βοηθήσουν με τον καλύτερο τρόπο το κοινό να κατανοήσει το ταξίδι που υπάρχει στην ιστορία σου;
- Βρει τη στιγμή: Βρείτε τη στιγμή της αλλαγής που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη γνώση που θέλετε να μεταδώσετε

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα βήματα, δείτε το αρχείο 1.2.β, τη



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



μέθοδο Story Center στην τάξη.

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



Κύκλος ιστορίας: εντόπισε την ιστορία σου

Συνήθως, η διαδικασία της συγγραφής/της αφήγησης ξεκινά με έναν κύκλο ιστορίας. Η συνεδρία αυτή έχει σχεδιαστεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να δεθούν ως ομάδα και να εκμαιεύσει από αυτούς τις εσωτερικές δυνάμεις της αφήγησης ιστοριών.

Ο κύκλος της ιστορίας μπορεί να προσαρμοστεί για να ταιριάζει σε μεταβλητά χρονικά διαστήματα μεταξύ 2 και 4 ωρών.

Ο απώτερος στόχος είναι να γραφτούν κείμενα και να ολοκληρωθούν ώστε να είναι έτοιμα για μαγνητοφώνηση.

Όπως αναφέρθηκε, μπορείτε να παραλείψετε αυτό το τελευταίο κομμάτι!

Κύκλος ιστορίας: εντόπισε την ιστορία σου

Οι τρεις βασικές αρχές του κύκλου της ιστορίας είναι:

- Συμμετέχουν όλοι (εκπαιδευτές, τεχνικοί, παρατηρητές, κτλ.)
- Κανείς δεν επιτρέπεται να απολογείται για την έλλειψη κατανόησης, την έλλειψη ικανοτήτων ή αυτοπεποίθησης
- Ό,τι λέγεται στον Κύκλο Ιστορίας μένει στον χώρο (είναι, δηλαδή, εμπιστευτικό)
- Οι συμμετέχοντες γίνονται μάρτυρες των ιστοριών των άλλων και προσφέρουν υποστήριξη και συμβουλή
- Αποφύγετε πολιτικό περιεχόμενο και ευαίσθητα ζητήματα

ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΜΕΡΟΣ

Κύκλος ιστορίας: Γιατί είναι σημαντικός;

Στον κύκλο της ιστορίας οι συμμετέχοντες γίνονται μάρτυρες της ιστορίας των



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



άλλων και προσφέρουν υποστήριξη και συμβουλές.

- Η παρέα ενισχύει τις ευκαιρίες για διασκέδαση
- Είναι επίσης και ένας τρόπος για να πάρεις ιδέες από τις μεθόδους επικοινωνίας άλλων ανθρώπων, βελτιώνοντας με αυτόν τον τρόπο τις ιστορίες τους
- Το αίσθημα της επιτυχίας κατά την ολοκλήρωση μίας ιστορίας μπορεί να γιορταστεί πλήρως όταν μαζευτούν όλοι για να παρακολουθήσουν τις τελικές ταινίες μαζί και να μοιραστούν σχόλια και συγχαρητήρια.

ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΜΕΡΟΣ.

Κύκλος ιστορίας: αν «κολλήσουν» οι συμμετέχοντες...

Η διεξαγωγή ενός κύκλου ιστορίας με παιχνίδια λέξεων και διαμοιρασμό αναμνήσεων αποτελεί έναν τρόπο να βοηθήσεις τους ανθρώπους να χαλαρώσουν και να μην είναι αμήχανοι.

Αν απαιτείται, χρησιμοποιήστε κάτι που θα δώσει ώθηση, μία εικόνα ή ένα αντικείμενο που θα αποτελέσει σημείο αφετηρίας.

Επιπλέον, παρακάτω θα βρείτε μία λίστα δημιουργικών ασκήσεων τις οποίες μπορείτε να προσαρμόσετε.

Τι είδους ιστορίες;

Ιστορίες για έναν άνθρωπο

Ιστορίες για έναν χαρακτήρα

Ιστορίες για ένα γεγονός

Ιστορίες για μία ανακάλυψη / ιδιαίτερη στιγμή

Ιστορίες για ένα γεγονός που σε ανταμείβει

Ιστορίες για ένα μέρος



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ιστορίες για κάτι που έκανα / ανακάλυψα

Άλλες προσωπικές ιστορίες

Θεραπευτικές ιστορίες

Ιστορίες αγάπης

Ιστορίες ανακάλυψης / αποκάλυψης

Χαρούμενες ιστορίες

Αν οι συμμετέχοντές σας «κολλήσουν» σε ένα θέμα, βοηθήστε τους να σκεφτούν κάτι που τους ενθουσιάζει ή να επικεντρωθούν σε ένα γεγονός της ζωής τους που τους δημιούργησε ισχυρά συναισθήματα: χαρά, θυμό ή λύπη.

Τι είδους ιστορίες;

- Κάτι που μας ενθουσιάζει
- Σημείο καμπής
- Μία ιδιαίτερη στιγμή
- Το μυστικό μου μέρος
- Η στιγμή που...
- Ο άνθρωπος που ζούσε εκεί μου είπε...
- Μια μεγάλη απόφαση...
- Μια αλλαγή

Κύκλος ιστορίας: Τεχνικά ζητήματα και δημιουργία της κατάλληλης ατμόσφαιρας

Το περιβάλλον του κύκλου ιστορίας πρέπει να είναι ένα κλειστό περιβάλλον ώστε να λειτουργήσει καλύτερα, μακριά από περισπασμούς, πέρα από έκτακτη ανάγκη.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να μπορούν να κάθονται άνετα στον σωστό αριθμό τραπέζιων για το μέγεθος της ομάδας, με τρόπο που όλοι θα μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Αν απαιτείται, δεν χρειάζεται καν να είναι κύκλος. Αρκεί ένα παραλληλόγραμμο ή τετράγωνο.

Αν είναι δυνατόν, αποφύγετε χώρους με θορυβώδεις διαδρόμους και εξωτερικούς οπτικούς περισπασμούς. Το τελευταίο που θέλετε σε έναν κύκλο ιστορίας είναι οι μισοί συμμετέχοντες να παρακολουθούν τι κάνουν οι γείτονες!

Κύκλος ιστορίας: Τεχνικά ζητήματα και δημιουργία της κατάλληλης ατμόσφαιρας

Είναι σημαντικό ο χώρος που χρησιμοποιείται να είναι σχετικά ήσυχος και ιδιωτικός ώστε να μην διακόπτονται οι συμμετέχοντες.

Ο συντονιστής θα πρέπει να διαμορφώσει τις θέσεις σε έναν κύκλο στον χώρο ώστε όλοι να έχουν τις ίδιες ευκαιρίες συμμετοχής.

Ο συντονιστής ηγείται και συμμετέχει σε παιχνίδια ιστοριών, βοηθάει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων και δίνει feedback στο τέλος της συνάντησης.

Όλοι θα πρέπει να νιώθουν άνετα και να μην υπάρχει πίεση.

Δεν θα πρέπει να υπάρχει ορατή τεχνολογία γύρω από το τραπέζι, ούτε υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα απενεργοποιημένα ή κάθε είδους ψηφιακές συσκευές καταγραφής.

ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρέχει:

- Στυλό και χαρτί
- Πίνακα παρουσιάσεων (παιχνίδι 3)
- Σακούλα που περιέχει αντικείμενα σπιτιού (παιχνίδι 4)
- Ένα κουτί σπέρτα και ένα ποτήρι νερό (παιχνίδι 9)

Ο αφηγητής ιστοριών θα πρέπει να παρέχει:



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Ένα αντικείμενο αξίας για αυτούς, πιθανώς μία φωτογραφία, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αφήγηση μίας ιστορίας.
- Ένα εκτυπωμένο προσχέδιο του κειμένου της ιστορίας τους

Κύκλος ιστορίας: αμέσως μετά που ξεκινήσετε

- Ξεκινήστε με αστείες δημιουργικές ιστορίες συγγραφής
- Αφήστε τον αφηγητή ιστορίας να ολοκληρώσει την παρουσίασή του
- Συμμετέχουν όλοι
- Ξεκινήστε με ένα θετικό σχόλιο, στη συνέχεια κάντε το σχόλιό σας ή θέστε ένα ερώτημα
- Θέλουμε να τονίσουμε ότι κάθε ιστορία ανήκει στο άτομο που την αφηγείται, ως εκ τούτου όταν δίνουμε feedback να χρησιμοποιούμε τη φράση «Αν ήταν η δική μου ιστορία...»
- Ενδέχεται να αναδυθούν βαθιά και δύσκολα συναισθήματα. Τα δάκρυα είναι μέσα στο παιχνίδι και δεν χρειάζεται να απολογηθεί κανείς γι' αυτά. Να έχετε διαθέσιμα χαρτομάντηλα.

Το τελικό αποτέλεσμα ενός Κύκλου ιστορίας

Στο τέλος του κύκλου της ιστορίας, κάθε αφηγητής ιστορίας θα πρέπει να γνωρίζει το θέμα της ιστορίας του και, ιδανικά, να έχει καταγράψει ένα πρώτο προσχέδιο, έτοιμο να διαβαστεί.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να διαβάσουν δυνατά το πρώτο προσχέδιο της ιστορίας τους με την υπόλοιπη ομάδα. Δίνεται feedback από τον εκπαιδευτή και υποστηρικτικά σχόλια από τους άλλους συμμετέχοντες.

Στην περίπτωση που κάποιος έχει δυσκολία να διαβάσει, υπάρχουν εναλλακτικές που μπορεί να σκεφτεί, όπως να δημιουργήσει ένα αφήγημα που θα προκύψει από συνέντευξη.





Και πάλι, μόλις τελειώσει ο κύκλος ιστορίας, αυτοί οι αφηγητές ιστορίας θα πρέπει να είναι ικανοποιημένοι με τη μέθοδο που χρησιμοποιούν.

Μόλις κάθε συμμετέχων έχει τη δική του ιστορία, μπορούν να τις αναπτύξουν με δημιουργικό τρόπο.

Εργαστήρι κύκλου ιστορίας στις Βρυξέλλες

3 ομάδες (από 5 καλλιτέχνες), σε κάθε ομάδα:

Επιλέγουν έναν συντονιστή που ζητά από τους άλλους να δημιουργήσουν μία ιστορία 50 λέξεων με βάση ένα οπτικό στοιχείο (10 λεπτά):

Τότε που έλαβα ένα τηλεφώνημα

Η πρώτη μου φορά

Η τελευταία φορά που έκλαψα

Μη αναμενόμενη πράξη ευγένειας

3 λεπτά για να αφηγηθούν την ιστορία και να λάβουν feedback από τους άλλους (30 λεπτά)

Αποκατάσταση της ομάδας (15 λεπτά)

Πώς ένιωσες ως συμμετέχων; Πώς ένιωσες ως συντονιστής;

ΚΑΠΟΙΕΣ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΦΗΓΗΣΗ ΜΙΑΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

- Η οπτική σου – πρώτο πρόσωπο
- Δραματική ερώτηση – Ακολουθήστε το τόξο της ιστορίας
- Επικεντρωθείτε σε μία συγκεκριμένη στιγμή
- Συναισθηματικό περιεχόμενο (αυθεντικότητα)
- Η ιστορία είναι αλήθεια και ειλικρίνεια
- Θυμηθείτε το κοινό σας



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ο ΚΥΚΛΟΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Σημαντικό κομμάτι κάθε εργαστηρίου είναι να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι συμμετέχοντες χαίρονται να μοιράζονται ιστορίες με άλλους. Ο κύκλος της αφήγησης ιστορίας παρουσιάζει παιχνίδια ιστορίας που βοηθούν να σπάσει ο πάγος για κάθε νέα ομάδα και επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον. Κάποιοι άνθρωποι έρχονται σε ένα εργαστήριο χωρίς να έχουν ιδέα τι ιστορία θα πουν ή, ίσως, αισθάνονται ότι δεν έχουν τίποτα ενδιαφέρον να πουν.

Ο κύκλος της ιστορίας και τα παιχνίδια δεν είναι μόνο ένας διασκεδαστικός τρόπος για να ξεκινήσεις ένα εργαστήριο, αλλά και για να τονώσεις την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων και μπορεί να τους δώσει μία ιδέα για τη δική τους ιστορία. Για τους συμμετέχοντες που έχουν ήδη μία ιδέα για την ιστορία τους, ο κύκλος της ιστορίας μπορεί να τους δώσει την ευκαιρία όχι μόνο να μοιραστούν την ιδέα τους με την ομάδα αλλά και να πάρουν ιδέες από τις μεθόδους επικοινωνίας άλλων ανθρώπων, βελτιώνοντας μ' αυτόν τον τρόπο τη δική τους ιστορία.

Ο πυρήνας της συνεδρίας αυτής είναι να φτάσεις σε ένα σημείο όπου όλοι οι συμμετέχοντες θα μπορούν να τελειοποιήσουν το κείμενό τους, έτοιμοι να καταγράψουν τις φωνές τους, επομένως ο χρόνος μετρά αντίστροφα και ο εκπαιδευτής πρέπει να το γνωρίζει αυτό καθ' όλη τη διάρκεια.

Διαμορφώνοντας το περιβάλλον

Είναι σημαντικό ο χώρος που χρησιμοποιείται να είναι σχετικά ήσυχος και ιδιωτικός ώστε οι συμμετέχοντες να νιώθουν απομονωμένοι από διακοπές.

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να διαμορφώσει τις θέσεις σε έναν κύκλο στον χώρο ώστε όλοι να έχουν τις ίδιες ευκαιρίες συμμετοχής. Ο εκπαιδευτής ηγείται και συμμετέχει σε παιχνίδια ιστοριών, βοηθάει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων και δίνει feedback στο τέλος της συνάντησης. Όλοι θα πρέπει να νιώθουν άνετα και δεν θα πρέπει να υπάρχει πίεση στην ατμόσφαιρα. Δεν θα πρέπει να υπάρχει ορατή τεχνολογία γύρω από το τραπέζι, ούτε υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα απενεργοποιημένα ή κάθε είδους ψηφιακές συσκευές καταγραφής.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρέχει:

- Στυλό και χαρτί
- Πίνακα παρουσιάσεων (παιχνίδι 3)
- Σακούλα που περιέχει αντικείμενα σπιτιού (παιχνίδι 4)
- Ένα κουτί σπέρτα και ένα ποτήρι νερό (παιχνίδι 9)

Ο αφηγητής ιστοριών θα πρέπει να παρέχει:

- Ένα αντικείμενο αξίας για αυτούς, πιθανώς μία φωτογραφία, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αφήγηση μίας ιστορίας.
- Ένα εκτυπωμένο προσχέδιο του κειμένου της ιστορίας τους

ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Η λέξη «παιχνίδι» θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή στην αρχή του κύκλου της ιστορίας, καθώς κάποιος συμμετέχων μπορεί να νιώσουν φόβο, απειλή ή να τους απωθήσει η ιδέα του παιχνιδιού. Όταν καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη εντός της ομάδας, τότε η λέξη μπορεί να χρησιμοποιείται περισσότερο. Οι πρώτες τρεις δραστηριότητες παρακάτω είναι ασκήσεις γνωριμίας και ένας τρόπος να γνωρίζονται τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους. Οι ασκήσεις βοηθούν να φύγουν τα νεύρα και να κάνουν τους ανθρώπους να κατανοήσουν ότι όλοι έχουν να πουν μια ιστορία. Όλα τα παιχνίδια θα πρέπει να είναι διασκεδαστικά και όχι ανταγωνιστικά. Παρακάτω θα δείτε πολλά περισσότερα παιχνίδια απ' όσα απαιτούνται για έναν κύκλο ιστορίας, οπότε επιλέξτε μία συλλογή και δοκιμάστε το.

1. Πάρτε μία συνέντευξη από τον άνθρωπο δίπλα σας (για να σπάσει ο πάγος)

Πρόκειται για έναν χρήσιμο τρόπο να γνωρίσεις τους ανθρώπους στην ομάδα σου και βοηθά να αποκτήσετε περισσότερες πληροφορίες γι' αυτούς απ' ό,τι θα μαθαίνατε αν οι άνθρωποι απλώς συστήνονταν. Είναι πιο εύκολο να μοιραστείτε πληροφορίες για κάποιον άλλον αντί να μιλήσετε για τον εαυτό σας. Η συνέντευξη



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



αποτελεί ωραίο τρόπο χαλάρωσης για την ομάδα και για να νιώσετε αρκετή αυτοπεποίθηση ώστε να μοιραστείτε την ιστορία σας.

2. Να θυμάστε ονόματα (για να σπάσει ο πάγος)

Το παιχνίδι αυτό ταιριάζει πολύ καλά σε εργαστήρια για νέους. Ένα μέλος της ομάδας συστήνεται και μοιράζεται ένα ενδιαφέρον γεγονός που θέλει. Ο άνθρωπος που κάθεται δίπλα του στη συνέχεια επαναλαμβάνει τις πληροφορίες αυτές και προσθέτει τη δική του εισαγωγή και ό,τι επιθυμεί να μοιραστεί. Μέχρι να φτάσει η σειρά του τελευταίου, θα πρέπει να θυμηθεί αρκετά – ο εκπαιδευτής ίσως επιλέξει εκείνος τον ρόλο για τον εαυτό του. Για παράδειγμα: ο John λέει «Σε λένε Μαρία και σου αρέσει το γκολφ. Σε λένε Πέτρο και σου αρέσουν τα ντραμς, σε λένε Τζάνετ και σου αρέσει να φτιάχνεις όμορφα φορέματα. Με λένε John και δεν μου αρέσουν οι αράχνες».

3. Παιχνίδι λέξεων που δεν βγάζει νόημα (για να σπάσει ο πάγος)

Πρόκειται για ένα χρήσιμο παιχνίδι για να διδάξει στους συμμετέχοντες την τέχνη της δημιουργίας μίας ιστορίας από λέξεις που δεν συνδέονται μεταξύ τους. Ζητείται από κάθε μέλος της ομάδας να γράψει μία λέξη σε ένα χαρτί – ουσιαστικά ή λέξεις που δηλώνουν ονόματα είναι αποτελεσματικά. Για όσους δυσκολεύονται να γράψουν λέξεις είναι εξίσου αποτελεσματικό να ζωγραφίσουν μία εικόνα. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής μαζεύει τα χαρτιά και μεταφέρει όλες τις λέξεις και τις εικόνες σε έναν πίνακα παρουσιάσεων. Κάθε συμμετέχων δημιουργεί μια ιστορία χρησιμοποιώντας όλες τις λέξεις στον πίνακα, τις οποίες στη συνέχεια διαβάζει στην ομάδα. Σπανίως θα υπάρχουν δύο ίδιες. Η ποιότητα των ιστοριών δεν ενδιαφέρει. Μάλιστα, όσο πιο ασυνάρτητες είναι, τόσο το καλύτερο. Το παιχνίδι αυτό ενδείκνυται για να χαλαρώσουν οι συμμετέχοντες και να τους κάνουν να νιώσουν ότι η συνεισφορά τους έχει αξία.

Παράδειγμα: μήλο, γυαλιά, ρολόι, μακρύς, αυτοκίνητο, ροζ, δάσος, παπούτσι.

Η κυρία Wood έριξε μια γρήγορη ματιά στο ρολόι της και χάρηκε όταν είδε ότι απομένουν μόλις δέκα λεπτά πριν χτυπήσει το κουδούνι του σχολείου.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ανυπομονούσε να φάει το ροζ μήλο που είχε βρει να κυλάει στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου της μαζί με το παπούτσι που είχε χάσει νωρίτερα εκείνη την εβδομάδα και το πορτοφόλι της που δυστυχώς δεν είχε μέσα χρήματα. Κοίταξε το μήλο και αναρωτήθηκε πόσο καιρό βρισκόταν εκεί. Πεινούσε σαν λύκος και με τα λιγοστά της χρήματα, δεν είχε και πολλές επιλογές παρά να το φάει. Ίσως ήρθε η στιγμή για μια επίσκεψη στον οφθαλμίατρο, σκέφτηκε. Ίσως χρειάζομαι γυαλιά.

4. Αντικείμενα μυστηρίου

Ζητείται από κάθε μέλος της ομάδας να επιλέξει τυχαία ένα αντικείμενο από μνήμης από τη σακούλα αναμνήσεων που δίνεται από τον Εκπαιδευτή. Στη συνέχεια ζητείται από αυτούς να μοιραστούν αναμνήσεις ή συναισθήματα που φέρνει στον νου αυτό το αντικείμενο. Αν ένα μέλος της ομάδας δεν μπορεί να σκεφτεί κάτι για να πει, η επιλογή άλλου αντικειμένου ίσως κάνει τα πράγματα πιο εύκολα γι' αυτούς. Ο Εκπαιδευτής θα πρέπει να παρέχει βοήθεια και ενθάρρυνση όπου χρειάζεται ώστε όλοι να μπορούν να συνδεθούν με το αντικείμενο. Τα αντικείμενα ενδέχεται να περιλαμβάνουν: ένα παιδικό αυτοκινητάκι, ένα τηλεκοντρόλ, ένα ποτιστήριο, μία κονσέρβα σούπας, ένα εισιτήριο τρένου, οτιδήποτε μπορεί να φέρει στην επιφάνεια αναμνήσεις.

Ο Εκπαιδευτής θα πρέπει να υποδεικνύει ποια μέρη της ιστορίας λειτουργούν καλά και οι ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν να αποκαλυφθούν θέματα ενδιαφέροντος που ο αφηγητής της ιστορίας μπορεί να θέλει να ανακαλύψει.

Παράδειγμα:

Ο αφηγητής της ιστορίας παίρνει από τη σακούλα ένα εισιτήριο τρένου.

«Αυτό μου θυμίζει ένα ταξίδι που έκανα στο Εδιμβούργο όταν ήμουν μικρός. Είχα ενθουσιαστεί γιατί δεν είχα ξαναπάει στη Σκωτία. Πέρασαμε υπέροχα μια μέρα στο Κάστρο βλέποντας πώς κατασκευάζεται το σκωτσέζικο καρό. Ο μπαμπάς παρήγγειλε Χάγκις για μεσημεριανό καθώς ήταν παραδοσιακό της Σκωτίας, αλλά δεν του άρεσε».

Ο Εκπαιδευτής κάνει ερωτήσεις σχετικά με την επίσκεψη και πώς πήγαν στο σπίτι.





Ο αφηγητής της ιστορίας μπορεί να προσθέσει: «Πήραμε το τρένο για το σπίτι αλλά είχαμε καθυστέρηση γιατί ο άντρας που καθόταν στη θέση απέναντι από εμένα αρρώστησε και έπρεπε να μεταβεί στο νοσοκομείο. Ο μπαμπάς κι εγώ μείναμε μαζί του κατά τη διάρκεια του ταξιδιού γιατί ταξίδευε μόνος. Το ταξίδι μας στη Σκωτία διήρκε περισσότερο απ' όσο περιμέναμε».

Οι προσεκτικές ερωτήσεις εκ μέρους του Εκπαιδευτή αποκαλύπτουν μία πιο ενδιαφέρουσα πτυχή της ιστορίας.

5. Ένα παιδικό παιχνίδι

Αυτό μπορεί να αποκαλύψει πολλά για τον αφηγητή της ιστορίας. Όταν τους δίνεται η ευκαιρία να θυμηθούν την παιδική τους ηλικία, τους βοηθά να επεκτείνουν τη μνήμη και τα συναισθήματά τους που ήταν σημαντικά καθώς διαμόρφωσαν τη ζωή τους. Μπορεί να φανερώσει μια κάποια επαναστατικότητα, μία παθητική στάση, περιπέτεια, τον ηγέτη μιας αγέλης ή, ίσως, να δείξει ότι για τις μεγαλύτερες γενιές, τα παιχνίδια δεν ήταν τόσο εύκολο να βρεθούν και γι' αυτό ήταν τόσο πολύτιμα.

Παράδειγμα: «Το πιο πολύτιμο απόκτημά μου ως παιδί ήταν το ποδήλατό μου. Ήταν το δικό μου μέσο μεταφοράς, η ικανότητά μου να ξεφεύγω και να εξερευνώ και αντιπροσώπευε την ελευθερία για εμένα. Δεν ήταν καινούριο όταν το πρωτοπήρα. Η μαμά και ο μπαμπάς μου το αγόρασαν σε μία δημοπρασία και ήταν χρησιμοποιημένο. Δεν είχε ταχύτητες και η αλυσίδα ήταν λίγο χαλαρή, αλλά δεν με πείραζε. Μου άρεσε γιατί ήταν δικό μου. Αφιέρωνα ώρες να το πειράζω, να προσαρμόζω τα φρένα και να φουσκώνω τα λάστιχα και το καθάριζα αρκετά συχνά. Θυμάμαι ότι αφιέρωσα μία ολόκληρη ημέρα να το ξαναβάφω σκούρο μπλε και ήταν τέλειο. Ήμουν μόλις 8 χρονών όταν το είχα αλλά ζήσαμε ωραίες περιπέτειες με αυτό. Ένα μπουκάλι νερό, πατατάκια, η φίλη μου η Clare και εγώ πηγαίναμε χιλιόμετρα έως την πόλη. Αν η μαμά μου το ήξερε, θα θύμωνε πολύ. Αλλά, όπως και η Clare, το ποδήλατό μου ήταν καλός φίλος. Δεν κοινοποιούσε ποτέ τα μυστικά μου».

6. Αποφάσισε

Ζητείται από τους συμμετέχοντες να γράψουν για κάποια στιγμή στη ζωή τους



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



που πήραν μια σημαντική απόφαση. Μπορούν να περιγράψουν τη στιγμή αυτή όπως θέλουν αλλά υπάρχει ο αυστηρός περιορισμός των 50 λέξεων. Το παιχνίδι αυτό έχει διπλό σκοπό. Πρώτον, εξετάζει το ζήτημα της λήψης αποφάσεων στη ζωή και τα συναισθήματα που προκύπτουν. Δεύτερον, προσπαθεί να βάλει μέσα τους την αξία ενός κειμένου με συνοχή και σωστή επεξεργασία.

7. Η Πρώτη Φορά

Ο αφηγητής της ιστορίας αφιερώνει 10 λεπτά να γράψει για μία περίπτωση που έκανε κάτι για πρώτη φορά, πώς τον έκανε να νιώσει και τον αντίκτυπο που πιθανώς είχε στους άλλους. Στη συνέχεια, μοιράζονται την ιστορία με την υπόλοιπη ομάδα.

8. Το παιχνίδι με τα σπύρτα

Ο Εκπαιδευτής θα πρέπει να διασφαλίσει ότι η χρήση των σπύρτων στον χώρο δεν θα πυροδοτήσει τον συναγερμό και ότι κάθε αφηγητής ιστορίας θα κρατά ένα ποτήρι νερό για να ρίξει το σπύρτο προτού καούν τα δάχτυλα.

Το παιχνίδι ενδείκνυται για συγκέντρωση, σαφήνεια λόγου και την ικανότητα να αναφέρει κάποιος ό,τι αξίζει σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.

Δώστε στους αφηγητές ιστορίας 10 λεπτά για να προετοιμάσουν μία ιστορία που τους ενθουσιάζει. Η ιστορία μπορεί να αναφέρεται σε άνθρωπο, σε ένα θέμα, σε ένα μέρος ή σε οτιδήποτε τους ενθουσιάζει. Κάθε αφηγητής ιστορίας, εν συνεχεία, λέει την ιστορία του αλλά έχουν μόνο λίγο χρόνο στη διάθεσή τους ώστε να καεί το σπύρτο. Το σπύρτο που καίγεται βοηθά να συγκεντρωθεί το μυαλό τους ώστε να εστιάσουν απευθείας στον πυρήνα της ιστορίας.

9. Αγάπη/Μίσος

Κάθε συμμετέχων κάνει μία λίστα 10 πραγμάτων που αγαπούν και 10 πραγμάτων που μισούν και τη διαβάζουν δυνατά στα υπόλοιπα άτομα της ομάδας. Η διαδικασία αυτή είναι χρήσιμη γιατί η λίστα μπορεί να δημιουργήσει ένα θέμα για μία πιθανή ιστορία και να δώσει τη δυνατότητα στον Εκπαιδευτή





να εξετάσει τα θέματα πληρέστερα. Στη συνέχεια, ο Εκπαιδευτής τους παροτρύνει να διαβάσουν ξανά τη λίστα με συναίσθημα και αισθήσεις, με κατάλληλο ηχόχρωμα και διακύμανση φωνής που θα χρησιμεύσει όταν έρθει η στιγμή να μαγνητοφωνήσουν την ιστορία τους.

10. Τρία αντικείμενα

Ο εκπαιδευτής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να κάνει μία λίστα από τρία αντικείμενα που συνοφίζουν τι είναι σημαντικό γι' αυτούς.

Παράδειγμα: ένα αυτοκίνητο, έναν χαρταετό, μία τσάντα (ο αφηγητής της ιστορίας είναι φαν των αυτοκινήτων, του αρέσουν οι χαρταετοί και συλλέγει τσάντες από επώνυμες μάρκες).

Στη συνέχεια, ζητείται από τον αφηγητή της ιστορίας να επιλέξει το αντικείμενο που σημαίνει πολλά γι' αυτόν και να γράψει μία ιστορία σχετικά με αυτό το θέμα.

Και στη συνέχεια:

Με τη βοήθεια του Εκπαιδευτή, ένα από τα θέματα που εξετάζονται ως αποτέλεσμα των 3 αυτών παιχνιδιών μπορούν να επεκταθούν για να αποτελέσουν τον σκελετό για τη δική τους προσωπική ιστορία.

Τέλος

Ζητείται από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν τα πρώτα τους προσχέδια στην υπόλοιπη ομάδα. Δίνεται feedback από τον εκπαιδευτή και υποστηρικτικά σχόλια από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Ο κύκλος της ιστορίας μπορεί να εκτοξεύσει την ποιότητα των τελικών ιστοριών σε νέο επίπεδο, δίνοντας έμφαση στην ανάγκη να ενσωματωθούν μερικά νέα κόλπα και τεχνικές για να δημιουργηθεί ένα ισχυρό τελικό κείμενο.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.στ. Ασκήσεις ενσυνειδητότητας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άρθρο αυτό έχει σκοπό να παρουσιάσει κάποιες ασκήσεις ενσυνειδητότητας ώστε να εισέλθεις στη δική σου κατάσταση ροής ή να φτάσεις στη μέγιστη απόδοσή σου πριν το εργαστήρι. Οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν και μέσω διαδικτύου. Ψάχνοντας στο διαδίκτυο θα βρεις ακόμη περισσότερες ασκήσεις.

Πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να σε βοηθήσει να φτάσεις στη μέγιστη απόδοση.

Όλοι είμαστε πολύ απασχολημένοι με πολλούς περισπασμούς. Μερικές φορές μας είναι δύσκολο να συγκεντρωθούμε. Η ενσυνειδητότητα είναι μία κατάσταση του νου που είναι διαθέσιμη σε όλους σχεδόν ανά πάσα στιγμή. Δεν είναι κάτι ασυνήθιστο. Σας δίνουμε μερικές συμβουλές για να δημιουργήσετε τις πλέον κατάλληλες συνθήκες για την κατάσταση ροής σας. Μπορείτε να ξεκινήσετε το εργαστήρι σας με ορισμένες ασκήσεις ενσυνειδητότητας που θα κάνουν τους συμμετέχοντες να είναι πιο ενσυνείδητοι και να μάθουν τις δικές τους ικανότητες να αισθάνονται.

«Οι έννοιες είναι παρόμοιες», αναφέρει η Ellen Langer, καθηγήτρια ψυχολογίας στο Harvard που έχει γράψει πολλά βιβλία σε θέματα ενσυνειδητότητας, δημιουργικότητας και πεπιοθήσεων. Η μεγάλη διαφορά είναι ότι **

Διασφαλίστε ότι έχετε ήδη εδραιώσει την απαραίτητη κουλτούρα στην ομάδα και την κοινότητα για να υποστηρίξετε ένα ασφαλές εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Οι πρακτικές που μας βοηθούν να ζήσουμε την παρούσα στιγμή μπορεί να προκαλέσουν συναισθήματα ευαλωτότητας, επομένως είναι σημαντικό ο κόσμος να αισθάνεται ασφαλής. Παράλληλα με την καλλιέργεια εμπιστοσύνης και σεβασμού στην αίθουσα, το δικαίωμα της επιλογής είναι πολύ σημαντικό εργαλείο για να δημιουργηθεί ασφάλεια. Για παράδειγμα, πάντοτε να δίνετε την επιλογή στα παιδιά να έχουν τα μάτια τους ανοιχτά αντί να τα αναγκάζετε να τα κλείνουν.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Αναπνοή στον ωκεανό³

Το γιατί: Το ξέρατε ότι αν παρατείνετε την εκπνοή σας ώστε να είναι λίγο μεγαλύτερη από την εισπνοή σας βοηθά να πυροδοτήσει την απόκριση χαλάρωσης στο σώμα σας; Μία πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι όταν επικεντρωνόμαστε περισσότερο σε μεγαλύτερης διάρκειας εκπνοή συνειδητά και σημαντικά, μειώνεται το άγχος και βελτιώνεται η λήψη αποφάσεων. Ας το δοκιμάσουμε και ας δούμε πώς θα νιώσουμε.

Άσκηση ενσυνειδητότητας:

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν άνετοι, καθιστοί ή ξαπλωμένοι.
2. Βάλτε χαλαρή μουσική να παίζει.
3. Διαβάστε το κείμενο.

Κείμενο: Σημείωση: Τα διαστήματα ανάμεσα από τις γραμμές είναι για να κάνετε παύσεις καθώς μιλάτε και να δώσετε στους συμμετέχοντες χρόνο για να ακολουθήσουν το παράδειγμά σας. «Αφιερώστε λίγη ώρα για να καθίσετε άνετα και να χαλαρώσετε σε αυτή τη θέση. Αφήστε το σώμα σας να βυθιστεί στο πάτωμα. Μείνετε ακίνητοι και αρχίστε να συνδέεστε με την αναπνοή σας.

Θα σας καθοδηγήσω για να κάνουμε μία άσκηση αναπνοής στην οποία η εκπνοή μας θα είναι λίγο μεγαλύτερη από την εισπνοή μας. Δοκιμάστε την μαζί μας, αλλά θυμηθείτε ότι πάντα μπορείτε να κάνετε ένα διάλειμμα ή να πάτε με τον δικό σας ρυθμό.

Πάρτε βαθιά εισπνοή από τη μύτη σας για να γεμίσει η κοιλιά σας με αέρα για 3, 2, 1. Τώρα εκπνεύστε αργά μέσα από το στόμα σας με τα χείλη σας ελαφρώς σουφρωμένα κάνοντας έναν ήχο που θυμίζει ωκεανό για 5, 4, 3, 2, 1.

³ @Calm.com





[επαναλάβετε τις παραπάνω οδηγίες 3 φορές ακόμη]

Τώρα συνεχίστε το μοτίβο αυτό της αναπνοής μόνοι σας για λίγα λεπτά. Εισπνεύστε μετρώντας ως το 3 και εκπνεύστε μετρώντας έως το 5. Αν χρειάζεται να μειώσετε ή να αυξήσετε το μέτρημα, κάντε το. Το πιο σημαντικό είναι η εκπνοή σας να είναι ελαφρώς μεγαλύτερη από την εισπνοή σας.

[περιμένετε τουλάχιστον ένα λεπτό]

Όταν είστε έτοιμοι, μπορείτε να σταματήσετε να μετράτε την αναπνοή σας και απλώς να ακούτε τους ήχους του ωκεανού.

[περιμένετε τουλάχιστον ένα λεπτό]

Τώρα, επαναφέρατε με ήπιο τρόπο την επίγνωση στους συμμετέχοντες. Αφιερώστε λίγη ώρα για να παρατηρήσετε το σώμα σας και να δείτε πώς νιώθετε».

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΗΡΕΜΙΑ⁴

Το γιατί:

Το σώμα μας συνεχώς ανταποκρίνεται στο περιβάλλον του, συχνά χωρίς τη συνειδητή μας επίγνωση. Αν υπάρχει άγχος ή αναστάτωση, μαλώνουμε, μπαίνουμε σε λειτουργία πτήσης ή παγώνουμε. Πρέπει να προστατέψω τον εαυτό μου ή να τρέξω μακριά; Αν αισθανόμαστε ασφαλείς ή ότι υπάρχει επικοινωνία, μπορούμε να ανοιχτούμε και να διευθετήσουμε την εμπειρία μας. Μπορούμε να ηρεμήσουμε; Η παρατήρηση του περιβάλλοντός μας είναι μία πρακτική που μας βοηθά να χαλαρώσουμε το νευρικό μας σύστημα επιβεβαιώνοντας ότι το σώμα μας δεν

⁴ @Calm.com





βρίσκεται σε κίνδυνο. Ίσως ενδιαφέρει τους συμμετέχοντές σας να μάθουν ότι οι ψυχολόγοι το έμαθαν αυτό παρατηρώντας τα ζώα να αξιολογούν και να ανταποκρίνονται στο περιβάλλον τους.

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας:

1. Μπορείς να παίξεις απαλή μουσική για να βοηθήσεις να δημιουργηθεί ένα πλαίσιο για την εμπειρία αυτή, αν θέλεις.
2. Διάβασε το παρακάτω σενάριο για να καθοδηγήσεις τους μαθητές σου μέσα από αυτή την πρώτη άσκηση. Διαβάστε το έτσι όπως είναι ή προσαρμόστε το με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες της ομάδας σου.

Σενάριο: σημείωση: Τα διαστήματα μεταξύ των γραμμών είναι μία πρόσκληση για εσένα να κάνεις παύσεις και να δώσεις στους συμμετέχοντες χρόνο να ακολουθήσουν τις οδηγίες σου.

«Ας ξεκινήσουμε σε όρθια θέση ή να βρούμε μία άνετη θέση. Οποιαδήποτε από τις δύο επιλογές είναι εντάξει. Επίλεξε ό,τι λειτουργεί καλύτερα τη δεδομένη στιγμή για εσένα.

Παρατήρησε πού νιώθει το σώμα σου συνδεδεμένο με κάτι άλλο. Νιώσε τα πόδια σου στο έδαφος ή την πλάτη σου στην πλάτη της καρέκλας. Δώσε τη δυνατότητα στον εαυτό σου να αφεθεί στη σύνδεση αυτή για όσο διάστημα απαιτείται ώστε να νιώσεις καλά εκείνη τη στιγμή.

Όταν είστε έτοιμοι, αρχίστε να κοιτάτε αργά τριγύρω στο δωμάτιο. Μείνετε σε ένα μέρος, αλλά κινηθείτε όσο χρειάζεται το σώμα σας ώστε να εξερευνήσετε το περιβάλλον σας. Γυρίστε το κεφάλι σας, τους ώμους και τον κορμό. Κοιτάξτε από πλευρά σε πλευρά, πάνω και κάτω. Αφιερώστε χρόνο και κινηθείτε αργά.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Τι βλέπετε; Παρατηρήστε τα χρώματα, τα σχήματα και τις υφές. Παρατηρήστε τι σας αρέσει και τι όχι.

Τώρα, επικεντρωθείτε σε ένα αντικείμενο στον χώρο που σας αρέσει και σας βοηθά να είστε χαλαροί. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και χαλαρώστε εκεί για λίγο, κοιτάζοντας απαλά το αντικείμενο που επιλέξατε.

Αφιερώστε λίγες στιγμές για να κοιτάξετε τριγύρω στον χώρο. Συχνά μπορούμε να βρούμε κάτι ή κάποιον που θα μας κάνει να νιώσουμε καλά. Αυτή η στρατηγική βοηθά όταν βλέπεις ότι σου είναι δύσκολο να χαλαρώσεις ή όταν έχεις άγχος. Την επόμενη φορά, επομένως, που θα θέλεις να βιώσεις αυτά τα ευχάριστα συναισθήματα, προσπάθησε να επανέλθεις σε αυτό το αντικείμενο. Ίσως το δοκιμάσεις αυτό και στους άλλους χώρους που βρίσκεσαι.

Και, στη συνέχεια, όταν είστε έτοιμοι, επανέλθετε στην αρχική σας θέση. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να ευχαριστήσετε τον εαυτό σας που δοκιμάσατε αυτή την άσκηση».

Ερώτηση αναστοχασμού: Τι σας βοήθησε να αισθανθείτε χαλαροί; Ποια άλλα συναισθήματα προέκυψαν; Τι σας άρεσε σε αυτό το αντικείμενο;

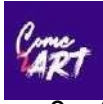
Άσκηση ευγένειας⁵

Μπορείτε να κάνετε την άσκηση είτε καθιστοί είτε ξαπλωμένοι, αλλά ξεκινήστε με μία βαθιά ανάσα.

Εισπνέοντας βαθιά από τη μύτη και στη συνέχεια εκπνέοντας από το στόμα και καθώς εκπνέετε από το στόμα, κλείστε απαλά τα μάτια.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Τώρα, θα ήθελα για λίγο να φανταστείτε κάτι που σημαίνει πολλά στη ζωή σας.

Μπορεί να είναι κάποιο οικογενειακό σας πρόσωπο. Μπορεί να είναι κάποιος φίλος ή κατοικίδιο. Μπορεί να είναι ένα παιχνίδι, αλλά να είναι κάτι για το οποίο νιώθετε ευγνωμοσύνη. Φανταστείτε αυτό το αντικείμενο. Παρατηρήστε το.

Πώς αισθάνεστε όταν επιλέγετε αυτό το αντικείμενο; Αφήστε αυτό το συναίσθημα να μείνει εκεί. Ανοίξτε απαλά τα μάτια σας όποτε θέλετε.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

Πώς σας έκανε να αισθανθείτε αυτή η άσκηση αναστοχασμού; Σου άρεσε ο ήχος των κυμάτων; Τι άλλο πρόσεξες;

ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗΣ (1)⁶

Καλωσορίσατε. Αναφέρατε τον σκοπό της άσκησης επικέντρωσης.

Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας για λίγες ανάσες, αναπνεύστε κανονικά.

Πώς αισθάνεστε σήμερα / ποια είναι η κυρίαρχουσα κατάσταση του νου σας σήμερα;

Πώς αισθάνεται το σώμα σας; Βαρύ ή ελαφρύ; Πλήρως παρών ή φευγαλέο;
Πώς μπορείς να εδραιώσεις τον εαυτό σου; Να έχεις επίγνωση του πού βρίσκεσαι, να νιώθεις την επαφή με τον χώρο. Την καρέκλα, πόσο δυνατά κρατάς τις λαβές της καρέκλας, αν υπάρχουν...πόσο επίγνωση έχεις για τον όποιο εξοπλισμό χρησιμοποιείς;



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Επαναφέρετε τα άτομα στο παρόν [ονόματα με κενό δευτερολέπτων ανά διαστήματα] επαναφέρετε τον x / y [απόντες, αν υπάρχουν]

Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας

Επικεντρωθείτε στις προθέσεις σας για συμμετοχή σήμερα

Εισάγετε την αρχή της συνεδρίας

8/10 λεπτά

ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗΣ (2)

Χαιρετήστε κάθε συμμετέχοντα με το όνομά του μετά που συστηθούν.

Ζητήστε τους να επικεντρωθούν με ηρεμία στον περιβάλλοντα χώρο: κάθονται ή είναι όρθιοι; Τι μπορούν να δουν άμεσα γύρω τους; Μπορούν να δουν έξω από τον χώρο; Τι παρατηρούν περισσότερο;

Ζητήστε τους να ακούσουν. Ήχους από κοντά και ήχους από μακριά.

Ζητήστε τους να δώσουν προσοχή στην αναπνοή τους για τρεις ανάσες. Στη συνέχεια κοιτάξτε καθώς αναπνέουν φυσιολογικά.

Ζητήστε τους να εξετάσουν τις προσδοκίες τους, πώς αισθάνονται για αυτή τη συνεδρία, για τους φόβους, για τις ελπίδες τους;

Ζητήστε τους να εστιάσουν στις ελπίδες τους. Ποια είναι η υπέρτατη ανταπόκριση στις πιθανότητες που έχουν μπροστά τους;

Ζητήστε τους να επικεντρωθούν εκ νέου στην αναπνοή τους, να μιλήσουν για λίγο [να εισπνεύσουν, να ακολουθήσουν την ανάσα τους στο σώμα τους, να την κρατήσουν για λίγο, να εκπνεύσουν αργά, να κάνουν αυτή τη διαδικασία για λίγη ώρα σιωπηλά]



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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



Ζητήστε τους να αφιερώσουν ένα λεπτό για να σκεφτούν τι θα ήθελαν να πουν, μία ή δύο προτάσεις για τις ελπίδες τους για τις συνεδρίες αυτές

Έπειτα από ένα λεπτό, ζητήστε να σας πουν ορισμένα πράγματα ή ξεκινήστε το εσείς για να δείξετε τη μικρή διάρκεια του αναστοχασμού.

20 λεπτά το μέγιστο



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





1.2.g. Σε ροή

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σ' αυτό το σημείο παρουσιάζουμε μία ακόμη άσκηση που μπορείτε να κάνετε με τους συμμετέχοντές σας για να διερευνήσετε την κατάσταση ροής τους. Όπως προαναφέραμε, με πολύ απλά λόγια, η στιγμή της «κατάστασης ροής» (του Mihaly Csikszentmihaly) μπορεί να περιγραφεί ως μία στιγμή κατά την οποία κάποιος αισθάνεται στα καλύτερά του, όταν οι δεξιότητες και η χαρά τους φτάνουν σε ένα σημείο και πολλές φορές απορροφώνται από αυτό που κάνουν.

Περιγράφει μία ψυχική κατάσταση κατά την οποία ένας άνθρωπος είναι πλήρως αφοσιωμένος σε μία άσκηση ή δραστηριότητα. Επικεντρώνονται πλήρως σε ένα έργο και δεν σκέφτονται πολύ σχετικά με τον εαυτό τους ή την απόδοσή τους. Κάποιοι άνθρωποι το αποκαλούν ότι βρίσκονται «στη ζώνη».

Μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντές σας να αναλογιστούν τη διαδικασία που έκαναν ακολουθώντας τις παραπάνω οδηγίες.

Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν καθετί που ίσως χρειάζονται ή χρειάζονται δίπλα τους ώστε να είναι στην κατάσταση ροής τους, όπως τη μουσική που παίζει ή σιωπή, να είναι μόνοι τους σε ένα μικρό, καθαρό σπίτι ή σε ένα γραφείο με κόσμο τριγύρω και να τους ζητήσετε να το κάνουν εικόνα σε έναν προσωπικό χάρτη ροής.

Είναι ένας ωραίος τρόπος να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο αρέσει στον κόσμο να εργάζεται ή να είναι πιο επικεντρωμένος.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Η άσκηση:

«ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΩ ΑΥΤΟ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ»

Ξέρεις πότε εργάζεσαι και ξαφνικά κοιτάς τριγύρω και έχουν περάσει 5 ώρες.

Είναι τέλειο, έτσι δεν είναι; Να είσαι σε αυτή τη στιγμή που νιώθεις καλά για τη δουλειά σου, είσαι χαρούμενος, είσαι πλήρης. Φαίνεται ότι τέτοιες στιγμές μπορούν να μας διδάξουν πολλά για τα μοναδικά δυνατά μας σημεία.

Στην άσκηση αυτή, θέλω να θυμηθείτε στιγμές στην καριέρα σας που σας έκαναν να νιώσετε ζωντανό ή στιγμές κατά τις οποίες βρισκόσασταν σε κατάσταση «ροής» στην εργασία σας. Καταγράψτε δραστηριότητες/δουλειές/στιγμές που σας άρεσαν ή απολαμβάνατε εν ώρα εργασίας.

Μόλις κάνετε αυτή τη λίστα, ρωτήστε τον εαυτό σας, συγκεκριμένα, τι ήταν εκείνο που σας άρεσε στις στιγμές αυτές. Γιατί το απολαύσατε;

Για καθεμία από αυτές τις στιγμές, υπάρχει κάποιο δυνατό σημείο που μπορείτε να εντοπίσετε που τα πυροδότησε; Περισσότερα από ένα δυνατά σημεία; Ποια είναι αυτά; Τέλος, μπορείτε να μετρήσετε ποσοτικά ή να εντοπίσετε κάποιου είδους ανάπτυξη που προέκυψε από εκείνη τη στιγμή;

ΣΤΙΓΜΗ #1

Κατονομάστε τη στιγμή:



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



—

—

Τι σας άρεσε συγκεκριμένα;

—

Τα δυνατά σημεία που εντοπίσατε:

—

—

Τι συνέβη;

—

—



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





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



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





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



Αυτή η έκδοση έχει εκπονηθεί με την οικονομική υποστήριξη του Προγράμματος Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο



MeltingPro



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



Αυτός δημοσιεύθηκε παράσχεθεί με την οικονομική υποστήριξη του Erasmus+ Programme της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, αν υποτεθεί η παρουσίαση αυτής της δημοσίευσης, δεν αποτελεί κατάθεση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των αρχών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτές.

