

# ART FOR

# INCLUSION

GUIDE FOR SOCIAL INCLUSION  
THROUGH ART FOR YOUTH

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....</b>	<b>3</b>
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ .....</b>	<b>5</b>
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ.....</b>	<b>28</b>
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΤΣΙΡΚΟΥ.....</b>	<b>52</b>
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ.....</b>	<b>75</b>
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ.....</b>	<b>87</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>102</b>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το έργο **ART 4 INCLUSION** (A4I) υλοποιείται εν μέσω μιας δύσκολης κατάστασης που καλείται να αντιμετωπίσει σήμερα η Ευρωπαϊκή Ένωση: την πανδημία που προκαλείται από τον COVID-19. Πολλοί κοινωνικοί τομείς επηρεάζονται από τον αντίκτυπο που έχει στην κοινωνική δραστηριότητα γενικότερα και στην καλλιτεχνική και πολιτιστική δραστηριότητα. Επιπλέον, οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει ήδη η ΕΕ σχετικά με την αποτελεσματική ένταξη και την απασχολησιμότητα των νέων μεταναστών γίνονται εντονότερες, λόγω της κατάστασης έκτακτης ανάγκης. Απέναντι σε αυτά τα προβλήματα, η τέχνη μπορεί να αποτελέσει εργαλείο έκφρασης και επικοινωνίας προσωπικών συναισθημάτων και κοινωνικών προβλημάτων, της προώθησης της ενδυνάμωσης, του διαλόγου και της ένταξης. Ομοίως, ο πλούτος των καλλιτεχνικών κλάδων πρέπει να αξιοποιηθεί περισσότερο από ποτέ, και το ευρύ κοινό και οι θεσμοί πρέπει να συνειδητοποιήσουν τη σημασία τους στην κοινωνική ζωή.

In this sense, the A4I project arises with the aim of promoting social and labour inclusion of young migrants and minorities (JMM) through art, to respond to the situation generated by the COVID-19. To achieve this objective, the following specific objectives (S.O.) have been set:

Υπό αυτή την έννοια, το έργο A4I στοχεύει στην προώθηση της κοινωνικής και εργασιακής ένταξης των νέων μεταναστών και μειονοτήτων (JMM) μέσω της τέχνης, προκειμένου να ανταποκριθεί στην κατάσταση που δημιουργείται από τον COVID-19. Για την επίτευξη αυτού του στόχου έχουν τεθεί οι ακόλουθοι ειδικοί στόχοι (S.O.):

- Προώθηση της κοινωνικής ένταξης των νέων μεταναστών και μειονοτήτων (JMM), μέσω του πολιτισμού και της τέχνης
- Να προωθήσει την απασχολησιμότητα των νέων επαγγελματιών της τέχνης που έχουν επηρεαστεί από την κατάσταση που προέκυψε από τον COVID19.
- Προώθηση της συμμετοχής νέων μεταναστών και μειονοτήτων μέσω του πολιτισμού και της τέχνης.
- Να ευαισθητοποιήσει το κοινό για τη σημασία της τέχνης και του πολιτισμού στις διαδικασίες κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων, οι Solidaridad Sin Fronteras, Epeka Slovenia, Epeka Berlin και Cinematek ανέπτυξαν τον Οδηγό ART 4 INCLUSION για την κοινωνική συμμετοχή μέσω της τέχνης για νέους. Αυτός ο Οδηγός δημιουργήθηκε για να προωθήσει τη συμμετοχή και την κοινωνική ένταξη των JMM μέσω του χορού, της μουσικής, του τσίρκου, του θεάτρου και του κινηματογράφου. Αυτός ο οδηγός περιέχει θεμελιώδη στοιχεία προσαρμοσμένα στον νεανικό πληθυσμό, με δραστηριότητες και εκπαιδευτικούς πόρους χρήσιμους κατά τη διαδικασία ενσωμάτωσης και κοινωνικής ένταξης στην κοινότητά τους.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αναμένεται ότι τα καινοτόμα εργαλεία και μεθοδολογίες που αναπτύχθηκαν στο έργο A4I μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο, να χρησιμοποιηθούν και να προσαρμοστούν από επαγγελματίες στον καλλιτεχνικό τομέα που εργάζονται με JMM, καθώς και από επαγγελματίες που εργάζονται με αυτήν την ομάδα στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Αναμένεται ότι αυτά τα εργαλεία και οι μεθοδολογίες μπορούν να εφαρμοστούν τόσο στην καθημερινή εργασία κοινωνικών φορέων, δημόσιων διοικήσεων, ιδιωτικών εταιρειών και άλλων φορέων που σχετίζονται με την τέχνη και την κοινωνική ένταξη, όσο και από τον γενικό πληθυσμό, με αυτόνομο τρόπο.

Αυτός ο οδηγός αποτελείται από συνολικά πέντε κεφάλαια που στοχεύουν στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης JMM. Κάθε κεφάλαιο έχει μια σύντομη εισαγωγή, καθώς και ένα Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Σπουδών και Δραστηριότητες για την επίτευξη κοινωνικής ένταξης μέσω του χορού, της μουσικής, του θεάτρου, του τσίρκου και του κινηματογράφου.

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΩ ΜΕΣΩ ΜΟΥΣΙΚΗΣ



# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μουσική μέσα από την μεγάλη ποικιλία εκφράσεων και μορφών της είναι μία από τις βασικές τέχνες και είναι με όλες τις μορφές της παρούσα σε όλους τους πολιτισμούς και τις κοινωνίες. Ως εκ τούτου, θεωρείται ότι είναι μια παγκόσμια μορφή τέχνης και πρόσφατη έρευνα (A. Mehr et al. 2019) υποστηρίζει αυτή την υπόθεση και δείχνει ότι η μουσική, είτε με ή χωρίς λόγια, ποικίλλει ακόμα και μέσα στις κοινωνίες. Η μουσική συνοδεύει τους ανθρώπους για τουλάχιστον 40.000 χρόνια (παλαιότερα γνωστά όργανα συναντάμε στα αρχαιολογικά αρχεία) και είναι δυνατόν να υποθέσουμε ότι υπάρχουν και παλαιότερα όργανα που δεν έχουν ακόμη ανακαλυφθεί. Κάποιες έρευνες προτείνουν ότι η εξέλιξη της πρωτομουσικής έλαβε χώρα ήδη πριν από 400.000 χρόνια, με τις μουσικές παραδόσεις και δραστηριότητες να εξελίσσονται μέσω της νεωτερικότητας, της μετακίνησης των ανθρώπων από την Αφρική και της εποχής του Ολόκαινου (A. Killin, 2018). Αυτή η καθολικότητα και ορισμένες ομοιότητες μεταξύ των διαφορετικών μουσικών παραδόσεων παρέχουν ένα γόνιμο έδαφος για τη χρήση της μουσικής ως εργαλείου για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης ευάλωτων ομάδων, συμπεριλαμβανομένων των νέων με μεταναστευτικά και μειονοτικά υπόβαθρα.

Η μουσική έχει βασικές κοινωνικές λειτουργίες και συνδέεται στενά με τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που κυμαίνονται από ερωτοτροπίες και γιορτές έως πνευματικές τελετές και έκφραση δύναμης. Ένα βασικό συστατικό της δημιουργίας μουσικής είναι η κοινωνική πτυχή — η δημιουργία μουσικής με άλλους. Αυτό ενθαρρύνει τον κοινωνικό δεσμό μέσα σε ομάδες δημιουργίας μουσικής (Pearce et al., 2016; Weinstein et al., 2016) και παρουσιάζει μεγάλες ευκαιρίες για την προώθηση της ένταξης ευάλωτων νέων. Η δημιουργία μουσικής από κοινού ανοίγει τις δυνατότητες δημιουργίας νέων κοινοτήτων που συνδέονται με τη δημιουργική διαδικασία της συνεργασίας για τη δημιουργία μουσικής. Αυτό, φυσικά, χρειάζεται έναν σαφή ορισμό της κοινότητας καθώς ο όρος είναι πολύπλοκος (Alleyne, B., 2002) - «μια κοινότητα μπορεί να σημαίνει μια ομάδα ανθρώπων που ζουν σε μια συγκεκριμένη τοποθεσία, ωστόσο, ο όρος ισχύει επίσης για ομάδες, όπως οι πρόσφυγες, που μοιράζονται κοινά βιώματα, ανησυχίες ή «παροδικές ιδιότητες, όπως σε μια κοινότητα ομοϊδεατών ή σε μια πνευματική κοινότητα» (Brown, S., 2017). Προκειμένου να χρησιμοποιηθεί η μουσική ως εργαλείο για την ενσωμάτωση ευάλωτων νέων, είναι καλύτερο να ταξινομηθεί μια κοινότητα αποτελούμενη από άτομα που μπορεί να έχουν διαφορετικές κοινωνικές ταυτότητες, αλλά τακτικά αλληλεπιδρούν και μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα, συστήματα αξιών και πεποιθήσεις. Κάθε άτομο μπορεί να είναι μέρος πολλών διαφορετικών κοινοτήτων. Το κλειδί για την οικοδόμηση μιας νέας κοινότητας για ευάλωτους νέους είναι να γίνει ανοιχτή και αποδεκτή σε νέα μέλη ανεξάρτητα από το πολιτιστικό υπόβαθρο και τις υπάρχουσες μουσικές ικανότητες των συμμετεχόντων, διατηρώντας παράλληλα τις κοινές αξίες που βρίσκονται στον πυρήνα της ευρωπαϊκής ιδέας και είναι ζωτικής σημασίας ως προς τον σεβασμό των ατομικών δικαιωμάτων και στην ένταξη στις ευρωπαϊκές κοινωνίες.

Η συμμετοχή σε κοινοτικές μουσικές δραστηριότητες έχει αρκετά θετικά οφέλη. Αφενός χτίζει δεξιότητες που σχετίζονται με το παίξιμο μουσικών οργάνων και επεκτείνει επίσης τις γνώσεις που σχετίζονται με τέχνες και διαφορετικούς πολιτισμούς. Επιπλέον, η έρευνα έχει δείξει ότι η μουσική εκπαίδευση έχει ένα ευρύ φάσμα θετικών επιπτώσεων στους εκπαιδευόμενους. Αυτά τα οφέλη κυμαίνονται από αυξημένη εμπιστοσύνη, ανάπτυξη δεξιοτήτων και εκπαιδευτική ανάπτυξη (Matarasso, 1997), βελτιωμένη υγεία και ευημερία (Clift, S., 2013; Reagon et al., 2016), έως την υποστήριξη της κοινωνικής συνοχής (Matarasso, F, 1997. Richman, B., 1993). Έτσι, δεν είναι παράξενο το γεγονός ότι η μουσική είναι ένα βασικό εργαλείο για την ενσωμάτωση ευάλωτων κοινοτήτων σε όλο τον κόσμο και η επιτυχία αυτής της προσέγγισης είναι καλά τεκμηριωμένη σε διάφορα πλαίσια. Αυτά κυμαίνονται από την ενσωμάτωση των παιδιών προσφύγων και μεταναστών στην Αυστραλία (Marsh, K., 2015), τη βιετναμέζικη διασπορά (Reyes, A. 1999), τον ρόλο της μουσικής ως πηγή ελπίδας στις κοινότητες προσφύγων των ΗΠΑ (Wood, 2010), σε χορωδίες στη Σουηδία που συμβάλλουν στη διαπολιτισμική κατανόηση και άρση των φραγμών (de Quadros και Vu 2017) και τη χρήση της θεραπείας μέσω τέχνης για την αντιμετώπιση της νοσταλγίας των προσφύγων στη Γερμανία (Dieterich-Hartwell και Koch, 2017).

Ο στόχος αυτής της εργαλειοθήκης είναι να ενθαρρύνει τη δημιουργία νέων κοινοτήτων γύρω από την διαδικασία της δημιουργίας μουσικής από κοινού, της ανταλλαγής μουσικών παραδόσεων και της εμπειρίας διαφορετικών πολιτισμών σε έναν ασφαλή χώρο. Η εργαλειοθήκη αποτελείται από 8 δραστηριότητες. Γνωρίζουμε ότι η υλοποίηση δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τη μουσική απαιτεί επαγγελματίες της μουσικής, προσωπικό με εμπειρία στη συνεργασία με πολυπολιτισμικές ομάδες και εξοπλισμό, που πολλοί οργανισμοί δεν διαθέτουν. Ως εκ τούτου, η εργαλειοθήκη αποτελείται από μια σειρά δραστηριοτήτων, που στοχεύουν σε οργανισμούς που διαθέτουν διαφορετικά επίπεδα ανθρώπινου δυναμικού και εξοπλισμού. Οι δραστηριότητες στοχεύουν κυρίως σε ευάλωτους νέους ως τελικούς δικαιούχους, αλλά συνιστάται να συμπεριληφθούν και οι νέοι που ανήκουν στον κύριο πληθυσμό. Δραστηριότητες που συνδυάζουν ευάλωτη και μη νεολαία, έχουν μεγαλύτερες δυνατότητες να προωθήσουν την ένταξη ευάλωτων νέων και σε περιπτώσεις προσφύγων ή μειονοτικών κοινοτήτων σπάνε τους συχνά κλειστούς κοινωνικούς κύκλους στους οποίους παγιδεύονται οι νέοι.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

<i>Εκπαιδευτικοί στόχοι</i>		
Γνώση	Δεξιότητες	Στόχοι

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ιστορία της Μουσικής</li> <li>• Μουσική και συναισθήματα</li> <li>• Ρυθμός και μελωδία</li> <li>• Στιχουργική</li> <li>• Ο ρόλος της μουσικής στην κοινωνική μεταβολή</li> <li>• Η μουσική ως συναισθηματική έκφραση</li> <li>• Χρήση ψηφιακών εργαλείων εγγραφής και μοντάζ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση μουσικών στοιχείων για την εναλλαγή συναισθημάτων</li> <li>• Ικανότητα σύνθεσης στίχων</li> <li>• Ικανότητα σύνθεσης μελωδίας</li> <li>• Ικανότητα σύνθεσης ραπ τραγουδιού</li> <li>• Ικανότητα αναστοχασμού πάνω σε κοινωνικά θέματα μέσω της μουσικής</li> <li>• Ικανότητα χρήσης ψηφιακών εργαλείων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη γλωσσικών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη ψηφιακών ικανοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ανάπτυξη διαπολιτισμικών σχέσεων</li> </ul>
--	--	---

### **Μεθοδολογία**

Η μεθοδολογική προσέγγιση θα αποτελείται από διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, έρευνα, ζωντανές παραστάσεις και παρουσιάσεις.

## ΔΡΑΣΕΙΣ

### Δράση 1: Γνωριμία και δέσιμο της ομάδας

#### Περιεχόμενα δράσης:

Αυτή είναι μια προκαταρκτική δραστηριότητα και μπορεί να γίνει αυτόνομη ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εισαγωγική σε μια άλλη δραστηριότητα, εάν το επιτρέπει ο χρόνος. Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί ως ένα εύκολο ξεκίνημα που απαιτεί σχετικά περιορισμένο εξοπλισμό, ενώ δεν είναι απολύτως απαραίτητος ένας επαγγελματίας της μουσικής, αλλά ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει καλή κατανόηση της σύγχρονης μουσικής και επίσης των διαφορετικών μουσικών παραδόσεων.

Η δραστηριότητα είναι πιο εύκολο να εφαρμοστεί σε εσωτερικούς χώρους, αλλά μπορεί επίσης να προσαρμοστεί και σε εξωτερικούς. Στη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν τραγούδια που έχουν συναισθηματική αξία για αυτούς. Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να επιλέξει 2 τραγούδια, ιδανικά από τη δική του κουλτούρα, ένα από αυτά να συνδέεται με μια θετική και ένα από αυτά με μια αρνητική ανάμνηση. Ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να επιλέξει τραγούδια, καθώς θα ενισχύσει την εμπιστοσύνη μεταξύ του εκπαιδευτή και των συμμετεχόντων. Στη διαδικασία επιλογής είναι σημαντικό τα τραγούδια να είναι διαθέσιμα σε διαδικτυακές πλατφόρμες βίντεο (π.χ. YouTube), πλατφόρμες ροής (π.χ. Spotify) ή άλλες πηγές που είναι διαθέσιμες στο κοινό. Ιδανικά η δραστηριότητα γίνεται με τη χρήση προβολέα (για βίντεο) και ηχοσυστήματος, αν αυτά δεν είναι διαθέσιμα, μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ηχείο Bluetooth, υπολογιστής ή ως τελευταία λύση κινητό τηλέφωνο. Όταν κάθε συμμετέχων επιλέξει τα δύο τραγούδια, ο εκπαιδευτής παίζει τα τραγούδια. Σε περίπτωση που κανένας από τους συμμετέχοντες δεν προσφερθεί να ξεκινήσει εθελοντικά, ξεκινά ο εκπαιδευτής. Μετά την αναπαραγωγή των τραγουδιών, οι άλλοι συμμετέχοντες προσπαθούν να μαντέψουν ποιο τραγούδι συνδέεται με τη χαρούμενη και ποιο με τη λυπημένη ανάμνηση, θέτοντας έως και 5 ερωτήσεις στο άτομο που επέλεξε τα τραγούδια. Οι ερωτήσεις πρέπει να είναι έμμεσες. Αφού η ομάδα μαντέψει τη συναισθηματική σημασία των τραγουδιών, ο επόμενος συμμετέχων παίζει τα τραγούδια. Εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες δεν επιθυμεί να μοιραστεί με την ομάδα σε αυτό το σημείο τα τραγούδια του, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να περάσει διακριτικά στον επόμενο συμμετέχοντα και να δώσει στον συμμετέχοντα που απέχει άλλη μια ευκαιρία αργότερα. Αφού παίξουν όλα τα τραγούδια, ο εκπαιδευτής θα ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με τη συναισθηματική σημασία της μουσικής και τις διαφορές και ομοιότητες μεταξύ μουσικής από διαφορετικές περιοχές.

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να γνωριστούν τα άτομα της ομάδας και επίσης να ξεκινήσουμε τη διαδικασία δημιουργίας μιας κοινότητας μέσω της ανταλλαγής των μουσικών προτιμήσεων και αναμνήσεων από το παρελθόν. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας θα διαπιστωθεί ότι η μουσική είναι οικουμενική, μια τέχνη που μας ενώνει. Ένας βασικός στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι επίσης να καταλάβετε τα μουσικά γούστα των συμμετεχόντων ώστε να σχεδιάσετε την

κατεύθυνση προς την οποία θα εργαστείτε αργότερα. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προσπαθήστε να προσδιορίσετε ποια μουσικά είδη ενδιαφέρουν την ομάδα καθώς αυτό θα βοηθήσει στην μετέπειτα απο κοινού δημιουργία μουσικής. Βασίστε την επιλογή των μελλοντικών δραστηριοτήτων στα σχόλια που θα συλλέξετε.

**Βήματα:**

**Βήμα 0.** Προετοιμασία – Πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εγκαταστήσει το ηχητικό σύστημα και τον προβολέα και να τα συνδέσει με έναν υπολογιστή. Σε περίπτωση που είναι δυνατή η προβολή, οι καρτέλες θα πρέπει να είναι διατεταγμένες σε ημικύκλιο μπροστά από την οθόνη / τοίχο προβολής, εάν δεν υπάρχει προβολέας, οι καρτέλες θα πρέπει να είναι τοποθετημένες σε κύκλο.

**Βήμα 1.** Ο εκπαιδευτής συστήνεται στους συμμετέχοντες και τους ενθαρρύνει να συστηθούν ο ένας στον άλλο σε περίπτωση που συναντώνται για πρώτη φορά. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει μια σύντομη επισκόπηση της δραστηριότητας και του τι θα γίνει και προσφέρει επίσης στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να προτείνουν αλλαγές σε μέρη της δραστηριότητας που μπορεί να τους κάνουν να νιώθουν άβολα.

**Βήμα 2.** Στους συμμετέχοντες δίνονται 15 λεπτά για να επιλέξουν τραγούδια που θα παιχτούν και να στείλουν συνδέσμους στον εκπαιδευτή ή να εισαγάγουν συνδέσμους για τα τραγούδια τους στη λίστα αναπαραγωγής του υπολογιστή.

**Βήμα 3.** Ο εκπαιδευτής προσκαλεί τον πρώτο συμμετέχοντα να παίξει τα τραγούδια του/της. Αν δεν υπάρχουν εθελοντές, ο εκπαιδευτής παίζει δύο τραγούδια που τον/την αφορούν.

**Βήμα 4.** Οι άλλοι συμμετέχοντες στην ομάδα θέτουν έως και 5 ερωτήσεις στον συμμετέχοντα του οποίου τα τραγούδια άκουσαν (ο αριθμός των ερωτήσεων μπορεί να αλλάξει με βάση την εκτίμηση του εκπαιδευτή). Το θέμα των ερωτήσεων είναι να προσπαθήσουμε έμμεσα να βρούμε ποιο από τα τραγούδια συνδέεται με μια θετική και ποιο με μια αρνητική ανάμνηση. Αφού μαντέψουν, ο συμμετέχων μοιράζεται περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις αναμνήσεις με την ομάδα εάν νιώθει άνετα με αυτό.

**Βήμα 5.** Αυτό συνεχίζεται έως ότου όλοι οι συμμετέχοντες παρουσιάσουν τραγούδια. Αν ο εκπαιδευτής δεν ήταν ο πρώτος που παρουσίασε, είναι ο τελευταίος.

**Βήμα 6.** Στα τελευταία 30-45 λεπτά της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής ανοίγει μια συζήτηση για τη συναισθηματική σημασία της μουσικής, ξεκινώντας την συζήτηση και παρέχοντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εκφράσουν τις απόψεις τους. Η συζήτηση ασχολείται με τη μουσική ως συναισθηματική διέξοδο, τη μουσική σε σχέση με τον πολιτισμό, τη μουσική ως οικουμενικό τρόπο έκφρασης, τρόπους δημιουργίας μουσικής με περιορισμένους πόρους, σύγκριση διαφορετικών μουσικών παραδόσεων κ.λπ. Η συζήτηση, στην τελική της φάση, συνδέεται με την αξιολόγηση της δραστηριότητας μέσω ερωτήσεων που στοχεύουν στον εντοπισμό εάν η δραστηριότητα ήταν επιτυχής. Η αξιολόγηση θα πρέπει να γίνεται ως οργανικό μέρος της δραστηριότητας.

**Απαραίτητα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Σύστημα ήχου / ηχείο bluetooth, υπολογιστής / κινητό τηλέφωνο, σύνδεση στο internet, καρτέλες, προβολέας και οθόνη (δεν είναι απολύτως απαραίτητο).

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

150 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

12 συμμετέχοντες

1 εκπαιδευτής

**Αξιολόγηση:****Ανοικτές ερωτήσεις:**

- Γιατί πιστεύετε ότι ακούμε μουσική;
- Γιατί η μουσική σχετίζεται εύκολα με το ανθρώπινο συναίσθημα;
- Πιστεύετε ότι μπορείτε να γνωρίσετε ένα άτομο μέσα από τη μουσική που ακούει;
- Το να μοιράζεστε τη μουσική σας με άλλους χτίζει εμπιστοσύνη;
- Ποιο είδος μουσικής θα θέλατε να δημιουργήσετε?
- Τι σας άρεσε/δεν σας άρεσε στη δραστηριότητα?

**Κλειστές ερωτήσεις:**

- Νιώσατε άνετα κατά την διάρκεια της δραστηριότητας;
- Μάθατε καινούρια πράγματα για την μουσική;
- Εμπνευστήκατε να ακούσετε καινούρια μουσική;
- Θα θέλατε να γράψετε την δική σας μουσική με την ομάδα;

**Δραστηριότητα 2: Μουσική και συναίσθημα****Περιεχόμενα της δραστηριότητας:**

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να παρουσιάσει τη μουσική ως μέσο επικοινωνίας συναισθημάτων αλλά και επιρροής των συναισθημάτων μας. Για να δουν πλήρως τον ρόλο της μουσικής πέρα από την αισθητική της αξία, οι συμμετέχοντες πρέπει πρώτα να μάθουν να εκτιμούν τη μουσική και επίσης να αρχίσουν να κατανοούν τις επιπτώσεις της στο ανθρώπινο σώμα.

Στην αρχική φάση αυτής της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει πώς και γιατί η μουσική μάς επηρεάζει και επίσης θα υπογραμμίσει τα βασικά στοιχεία της μουσικής που επηρεάζουν τη διάθεσή μας (βλ.: Cowen et al., 2020; Kamenetsky et al., 1997; Webster & Weir, 2005· Van Dyck et al., 2016· Cervellin & Lippi, 2011· Hernandez-Ruiz et al, 2018· Sacks, 2021· Levitin, 2021). Στην επόμενη φάση της δραστηριότητας θα εξετάσουμε τη μουσική ως διέξοδο για τα συναισθήματά μας και ως εργαλείο για την αντιμετώπιση των συναισθηματικών μας καταστάσεων (βλ.: Granot et al., 2021; McFerran, 2010). Είναι σημαντικό να δείξουμε τη δύναμη που μπορεί να έχει η μουσική στους συμμετέχοντες. Η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για να μετριάσει τις συναισθηματικές μας καταστάσεις, να μας βοηθήσει να μειώσουμε το άγχος, να ανεβάσουμε την ενέργειά μας και επίσης να μας βοηθήσει να μάθουμε. Ενώ όλα αυτά είναι γνωστά, είναι επίσης σημαντικό να παρουσιάζουμε με σαφήνεια τους βιολογικούς και ψυχολογικούς λόγους γύρω από αυτά και να προτρέπουμε στους συμμετέχοντες να τα χρησιμοποιούν και να τα εκμεταλλεύονται.

Αυτή η δραστηριότητα θα αποτελέσει μια ισχυρή βάση για τις ακόλουθες δραστηριότητες και θα δείξει ξεκάθαρα τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει η μουσική στη ζωή μας. Οι στόχοι της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν στη δημιουργία μουσικής, να αναδείξουν τη δυναμική της

μουσικής και να τους παρακινήσουν να εκτιμήσουν τη μουσική πέρα από την καθαρά αισθητική της αξία.

**Βήματα:**

**Βήμα 0.** Προετοιμασία - before the participants arrive the trainer should setup the sound system 0 bluetooth speaker and link it up with the computer / mobile phone; the chairs should be arranged in a circle. The trainer should prepare selectionsof songs related to inducing different emotional responses and study on the history and context of the songs and their emotional impact.

Πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εγκαταστήσει το ηχείο του συστήματος ήχου bluetooth και να το συνδέσει με τον υπολογιστή / κινητό τηλέφωνο. Οι καρέκλες πρέπει να είναι τοποθετημένες σε κύκλο. Ο εκπαιδευτής πρέπει να προετοιμάσει επιλογές τραγουδιών που σχετίζονται με διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις και να μελετήσει την ιστορία και το πλαίσιο των τραγουδιών και τον συναισθηματικό τους αντίκτυπο.

**Βήμα 1.** Εισαγωγή στην δραστηριότητα και επισκόπηση των μαθησιακών στόχων και των φάσεων αυτής.

**Βήμα 2.** Ζέσταμα - οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο, ο εκπαιδευτής δίνει ένα ρυθμό βαδίζοντας και μετρώντας (1,2,3,4), στα τέσσερα πρώτα βήματα το πρώτο βήμα τονίζεται με ένα σκληρό πάτημα, στο δεύτερο τέσσερα τονίζεται το δεύτερο και ούτω καθεξής (1 2 3 4, 1 2 3 4, 1 2 3 4, 1 2 3 4, 1 2 3 4), ο εκπαιδευτής αλλάζει το ρυθμό για να κάνει τη δραστηριότητα πιο ελκυστική (στοχεύστε στα 30- 150 bpm, ξεκινώντας από περίπου 60 bpm).

**Βήμα 3.** Αφού τελειώσει το βήμα 2, οι συμμετέχοντες κάθονται και συστήνονται (εάν αυτή είναι η πρώτη συνάντηση). Ο εκπαιδευτής μπορεί να ξεκινήσει μια σύντομη συζήτηση για τα μουσικά γούστα των συμμετεχόντων.

**Βήμα 4.** Ο εκπαιδευτής κατευθύνει τη συζήτηση για τα μουσικά γούστα και την επίδραση της μουσικής στα συναισθήματα και τις συναισθηματικές καταστάσεις. Βασικός παράγοντας και ο πιο εύκολος στην εξήγηση είναι ο ρυθμός. Για παράδειγμα, το πιο χαλαρωτικό τέμπο είναι μεταξύ 60-85 bpm, που αντιστοιχεί στους καρδιακούς μας παλμούς, οι πιο αργοί ρυθμοί προκαλούν συχνά συναισθήματα έντασης και θλίψης, ενώ τα ταχύτερα τέμπο μας διεγείρουν (π.χ. house 120-128 bpm, drum n' bass πάνω από 150 bpm). Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει τη δραστηριότητα της εισαγωγής για να διευκολύνει την επεξήγηση του ρυθμού και επίσης να προσκαλέσει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους.

**Βήμα 5.** Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει παραδείγματα μουσικής (π.χ. Vivaldi: Four Seasons - energised, Al Green: "Let's Stay Together" - αισθησιασμός, Israel Kamakawiwo'ole: ανεβαστική εκδοχή του "Somewhere Over the Rainbow" – χαρά (Bernard Herrmann : The Murder) - φόβος... (Cowen et al., 2020)) και συζητά τις επιπτώσεις αυτών στη ψυχική διάθεση με τους συμμετέχοντες.

**Βήμα 6.** Ο εκπαιδευτής εξηγεί στους συμμετέχοντες πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη μουσική για να ελέγξουν τις συναισθηματικές τους καταστάσεις και να μειώσουν το άγχος. Ο εκπαιδευτής βάζει μουσική που ηρεμεί και μειώνει το άγχος, αυξάνει τη συγκέντρωση και βοηθά στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων.

Οι συμμετέχοντες παρέχουν τα δικά τους παραδείγματα και η ομάδα τα δοκιμάζει. Είναι βασικό να εστιάσετε στο να ακούτε μουσική και να μην έχετε τη μουσική ως φόντο.

**Βήμα 7.** Ο εκπαιδευτής ξεκινά μια συζήτηση σχετικά με τις επιπτώσεις που είχε η μουσική στους συμμετέχοντες και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τις υποκειμενικές τους απόψεις. Οι εκπαιδευτές διευκολύνουν τους συμμετέχοντες να λάβουν μέρος στη συζήτηση και επίσης να κάνουν ερωτήσεις. Ο εκπαιδευτής οδηγεί τη γενική συζήτηση προς τις βασικές ερωτήσεις αξιολόγησης και κάνει την αξιολόγηση οργανικό μέρος της δραστηριότητας.

<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
Υπολογιστής / κινητό τηλέφωνο, σύστημα ήχου / ηχείο Bluetooth, μαυροπίνακας ή άλλη επιφάνεια γραφής, σύνδεση στο διαδίκτυο, καρτέκλες, μετρονόμος (διατίθεται ως εφαρμογή)
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
120 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
12 συμμετέχοντες 1 εκπαιδευτής με επαρκείς μουσικές γνώσεις, αν δεν είναι δυνατό 1 επαγγελματίας μουσικής 1 εκπαιδευτής με εμπειρία στην εργασία με ευάλωτα άτομα
<b>Αξιολόγηση:</b>
<p><b>Ανοιχτές ερωτήσεις:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποια από τα συναισθήματά σας επηρεάστηκαν πιο εύκολα από την επιλεγμένη μουσική; Γιατί το πιστεύετε αυτό;</li> <li>• Επιλέγете ποια μουσική θα ακούσετε με βάση την τρέχουσα συναισθηματική σας κατάσταση ή τη συναισθηματική κατάσταση που θέλετε να επιτύχετε;</li> <li>• Η παραδοσιακή μουσική της κουλτούρας σας, σας επηρεάζει διαφορετικά από την mainstream μουσική;</li> </ul> <p><b>Κλειστές ερωτήσεις:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Νιώσατε άνετα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;</li> <li>• Μάθατε νέα πράγματα για τη μουσική;</li> <li>• Έχει αλλάξει η άποψή σας για τη μουσική και τη δύναμή της;</li> <li>• Σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε νέα μουσική για να επηρεάσετε τα συναισθήματά σας;</li> </ul>

## Δραστηριότητα 3: Μουσική και κοινωνική αλλαγή

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Η μουσική έχει μακρά ιστορία άσκησης πολιτικής και κοινωνικής κριτικής. Αυτή η δραστηριότητα θα υπογραμμίσει τη δύναμη της μουσικής να προσελκύει το κοινό και να φωτίζει τις κοινωνικές αδικίες.

Μετά τη βασική εξήγηση της επίδρασης της μουσικής στο άτομο (μια περίληψη 15 λεπτών των βασικών ευρημάτων της Δραστηριότητας 2) θα προχωρήσουμε στην εξερεύνηση της μουσικής από την άποψη ότι είναι καταλύτης κοινωνικής αλλαγής (βλ.: Danaher, 2010· Adkins et al., 2012· Weissman, 2010· Damodaran, 2016· Haycock, 2015· Way, 2016). Θα επιθεωρήσουμε μερικά από τα βασικά «τραγούδια διαμαρτυρίας» στα πλαίσια αυτά. Στην επιλογή των τραγουδιών, είναι λογικό να εστιάσουμε σε παραδείγματα που είναι αρκετά σχετικά ώστε οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν εύκολα το νόημα πίσω από αυτά. Σε αυτή τη δραστηριότητα θα χρησιμοποιήσουμε και τα δύο τραγούδια από την εποχή του πολέμου του Βιετνάμ (βλ.: Anderson, 1986; Werner & Bradley, 2015; Carr-Wilcoxson, 2010), το κίνημα για τα πολιτικά δικαιώματα (Carvalho, 2013; Feldstein, 2017) αλλά και σύγχρονα τραγούδια (Travis, 2013, Adams, 2015). Η βασική διαδικασία ανάλυσης είναι η ίδια, αλλά αυτά τα παραδείγματα προσφέρουν την πιο ολοκληρωμένη βιβλιογραφία και είναι σχετικά πιο εύκολο να εξηγηθούν και να δείξουν ξεκάθαρα πώς λειτουργούν. Θα πραγματοποιήσουμε μια ανάλυση ορισμένων επιλεγμένων τραγουδιών και θα δούμε πώς σχετίζονται με τις κοινωνίες στις οποίες δημιουργήθηκαν. Μετά από αυτή τη φάση, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να παρέχουν παραδείγματα μουσικής, η οποία εστιάζει στην κοινωνική αδικία. Επικεντρωθείτε σε τραγούδια που δεν ανήκουν στην mainstream κουλτούρα, αν είναι δυνατόν.

Ενώ η προηγούμενη δραστηριότητα επικεντρώθηκε στον συναισθηματικό αντίκτυπο της μουσικής, αυτή η δραστηριότητα θα διερευνήσει τις δυνατότητες της μουσικής για την επίτευξη κοινωνικής αλλαγής. Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να διδάξει στους συμμετέχοντες ότι η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σχολιάσει και να προσπαθήσει να επηρεάσει την κοινωνία μας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς λειτουργούν τα τραγούδια διαμαρτυρίας και πώς να χρησιμοποιούν τη μουσική για να αντιμετωπίσουν ζητήματα που είναι σημαντικά για αυτούς. Αυτό θα είναι ένα βασικό σκαλοπάτι για δραστηριότητες που στοχεύουν στη δημιουργία μουσικής.

### Βήματα:

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να εγκαταστήσει το ηχητικό σύστημα / ηχείο bluetooth και να το συνδέσει με τον υπολογιστή / το κινητό τηλέφωνο. οι καρέκλες πρέπει να είναι τοποθετημένες σε κύκλο. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προετοιμάσει επιλογές τραγουδιών που σχετίζονται με την κοινωνική αλλαγή και να μελετήσει την ιστορία και το πλαίσιο των τραγουδιών και το κοινωνικό τους νόημα. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει εκτυπώσεις με τους στίχους των επιλεγμένων τραγουδιών.

**Βήμα 1.** Εισαγωγή του εκπαιδευτή στην δραστηριότητα και επισκόπηση των μαθησιακών στόχων και των φάσεων δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Σύντομη περίληψη της Δραστηριότητας 2 και της επίδρασης της μουσικής στα συναισθήματα. Ο εκπαιδευτής παίζει ένα από τα τραγούδια από την προηγούμενη δραστηριότητα και μιλά με τους συμμετέχοντες για το πώς επηρέασε τη διάθεσή τους. Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτής προχωρά στο εάν η μουσική μπορεί επίσης να έχει ευρύτερο αντίκτυπο στην κοινωνία ή μόνο στα άτομα. Ο εκπαιδευτής προτρέπει τους συμμετέχοντες να είναι ενεργοί στη συζήτηση.

**Βήμα 3.** Ο εκπαιδευτής εξηγεί τον ρόλο της μουσικής στις κοινωνικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της ιστορίας. Αυτό διανθίζεται με επιλεγμένα τραγούδια, και εάν τα βίντεο είναι σχετικά και υπάρχει διαθέσιμος προβολέας, η μουσική μπορεί να συνοδεύεται από βίντεο. Προτεινόμενα τραγούδια "mainstream" (προσθέστε τραγούδια ειδικά για την ιστορία της χώρας σας επίσης): Blowin' in the Wind – Bob Dylan, Fight The Power – Public Enemy, Strange Fruit – Billie Holiday, From Little Things Big Things Grow – Paul Kelly and Kev Carmody, Redemption Song – Bob Marley, Man in the Mirror – Michael Jackson, Imagine – John Lennon, Rage Against The Machine – Killing in the Name of κ.λπ. Ακούστε 2-3 τραγούδια και δώστε στους συμμετέχοντες φύλλα με τυπωμένους στίχους. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι πιστεύουν για αυτούς. Εάν οι συμμετέχοντες δεν μιλούν αγγλικά, οι στίχοι μπορούν να μεταφραστούν ή μπορείτε να εστιάσετε σε τραγούδια σε μια γλώσσα που μιλούν.

**Βήμα 4.** Περιγράψτε το κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο μέσα στο οποίο δημιουργήθηκαν τα τραγούδια. Στη συνέχεια, χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 2-3 ομάδες και βάλτε τους να αναλύσουν τα επιλεγμένα τραγούδια. Θα πρέπει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις: Τι είναι το τραγούδι; Ποιο είναι το μήνυμα του τραγουδιού; Δώστε παραδείγματα λυρικών εικόνων που χρησιμοποιούνται για την υπογράμμιση του μηνύματος, Πώς ο ρυθμός και η μελωδία υπογραμμίζουν το μήνυμα; Ποια συναισθήματα εμπνέει η μουσική του τραγουδιού και πώς συνδέονται αυτά με το στίχοι; κ.λπ. Παρέχετε στις ομάδες ακουστικά εάν θέλουν να ακούσουν ξανά τα τραγούδια.

**Βήμα 5.** Οι ομάδες παρουσιάζουν το τραγούδι που ανέλυσαν. Μετά από κάθε ανάλυση γίνεται μια σύντομη ανοιχτή συζήτηση για το νόημα και πώς οι στίχοι και η μουσική συμβάλλουν στο μήνυμα.

**Βήμα 6.** Ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να δώσουν παραδείγματα τραγουδιών ακτιβιστών/διαμαρτυριών που ακούνε ξέρουν. Η ομάδα ακούει τα παραδείγματα που παρέχονται και ο εκπαιδευτής καθοδηγεί μια πιο ανεπίσημη ανάλυση των τραγουδιών. Ο εκπαιδευτής υπογραμμίζει ότι τα τραγούδια έχουν πρόσθετη δύναμη επειδή αντιμετωπίζουν ένα θέμα που προσεγγίζει τον καλλιτέχνη και την κοινότητά του.

**Βήμα 7.** Ανοιχτή συζήτηση στην οποία ο εκπαιδευτής δίνει έμφαση στον κοινωνικό αντίκτυπο της μουσικής και επίσης καθοδηγεί τους συμμετέχοντες να πάρουν μια ενεργή και δημιουργική στάση φτιάχνοντας τη δική τους μουσική.

#### **Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Υπολογιστής / κινητό τηλέφωνο, ηχητικό σύστημα / ηχείο Bluetooth, μαυροπίνακας ή άλλη επιφάνεια γραφής, σύνδεση στο internet, καρτέκλες, προβολέας (όχι αυστηρά απαραίτητο), ακουστικά.

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

120 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

12 συμμετέχοντες

1 εκπαιδευτής με επαρκείς μουσικές γνώσεις, αν δεν είναι δυνατόν 1 επαγγελματίας μουσικής

1 εκπαιδευτής με εμπειρία στην εργασία με ευάλωτους νέους

Αξιολόγηση:

**Ανοιχτές ερωτήσεις:**

- Μπορεί η μουσική να αλλάξει την κοινωνία; Πώς;
- Η μουσική είναι απλώς διασκεδαστική ή μπορεί να έχει ευρύτερο αντίκτυπο;
- Με ποια θέματα ασχολείται;
- Ποια θέματα θα προσπαθούσατε να θίξετε αν κάνατε ένα τραγούδι;
- **Κλειστές ερωτήσεις:**
- Νιώσατε άνετα με αυτή τη δραστηριότητα;
- Μάθατε κάτι νέο για τη μουσική;
- Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα θα επηρεάσει τις μουσικές σας προτιμήσεις;
- Θα σας ενδιέφερε να δημιουργήσετε το δικό σας τραγούδι με κοινωνική στόχευση;

## Δραστηριότητα 4: Στιχουργική

**Περιεχόμενα της δραστηριότητας:**

Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα μάθουν τα βασικά της σύνθεσης τραγουδιών ως μέσο επικοινωνίας των συναισθημάτων τους, καθώς και για την σχέση τους με την κυρίαρχη κουλτούρα. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει είτε ως αυτόνομη είτε να βασίζεται στις προηγούμενες δραστηριότητες. Στην πρώτη περίπτωση, θα πρέπει να παρέχεται μια σύντομη εισαγωγή που συνοψίζει τα βασικά σημεία των Δραστηριοτήτων 2 και 3 στην αρχή της δραστηριότητας.

Η δημιουργία τραγουδιών είναι πολύπλοκη και αποτελείται από μια ποικιλία υποπεδίων - μελωδία, στιχουργική και ενορχήστρωση. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει βασικές γνώσεις πάνω σε αυτά τα υποπεδία, αλλά να εστιάσει ιδιαίτερα στους στίχους για αυτή τη δραστηριότητα (βλέπε: Leikin, (2003), Pattison, (2010), Davis 1984). Chase, (2021); Webb, (1999); Amos, (2020). Παρόλα αυτά, θα πρέπει να συμπεριληφθεί και ένας επαγγελματίας για να διασφαλιστεί επαρκές επίπεδο ποιότητας.

In this activity the focus will be on creating lyrics, which are the crucial carrier of meaning in songs. This activity and the themes chosen should be linked with the role of music in fostering social change and communicating the positions of groups facing injustice. The trainer will guide the participants into choosing lyrical themes that are close to them and address problems they themselves perceive. Due to the time limitations the lyrics produced will be simple, but it is important to stress some key points when writing the lyrics and performing them. The songwriters should be true to themselves and also address issues that impact them directly. A song needs a

strong and direct chorus and also imagery that attracts the listeners attention.

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα δοθεί έμφαση στη δημιουργία στίχων, που αποτελούν τον κρίσιμο φορέα του νοήματος στα τραγούδια. Αυτή η δραστηριότητα και τα επιλεγμένα θέματα θα πρέπει να συνδέονται με το ρόλο της μουσικής στην προώθηση της κοινωνικής αλλαγής και στην επικοινωνία ομάδων που αντιμετωπίζουν την αδικία. Ο εκπαιδευτής θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες στην επιλογή λυρικών θεμάτων που τους αγγίζουν και στο να θέσουν τους κοινωνικούς προβληματισμούς τους. Λόγω των χρονικών περιορισμών, οι στίχοι που θα παραχθούν θα είναι απλοί, αλλά είναι σημαντικό να τονίσετε ορισμένα βασικά σημεία κατά τη σύνταξη των στίχων και την ερμηνεία τους. Οι τραγουδοποιοί θα πρέπει να είναι πιστοί στον εαυτό τους και επίσης να προσεγγίζουν θέματα που τους επηρεάζουν άμεσα. Ένα τραγούδι χρειάζεται ένα δυνατό και άμεσο ρεφρέν και επίσης περιγραφές εικόνων που προσελκύουν την προσοχή των ακροατών.

The main goal of this activity is to teach youngsters what makes good lyrics and a basic process of writing them and playing with words, while communicating issues that are important to them. Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να διδάξει στους νέους τι σημαίνει καλός στίχος καθώς και μια βασική διαδικασία συγγραφής και παιχνιδιού με τις λέξεις, επικοινωνώντας παράλληλα θέματα που είναι σημαντικά για αυτούς.

**Βήματα:**

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να εγκαταστήσει το ηχητικό σύστημα / ηχείο bluetooth και να το συνδέσει με τον υπολογιστή / το κινητό τηλέφωνο. οι καρέκλες πρέπει να είναι τοποθετημένες σε κύκλο, αφήνοντας αρκετό χώρο στο δωμάτιο για ομαδικές εργασίες και δράσεις.

**Βήμα 1.** Εισαγωγή της δραστηριότητας και επισκόπηση των μαθησιακών στόχων και των φάσεων δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Σύντομη περίληψη των Δραστηριοτήτων 2 και 3. Ο εκπαιδευτής παίζει ένα από τα τραγούδια από τις προηγούμενες δραστηριότητες και μιλά με τους συμμετέχοντες για το πώς επηρέασε τη διάθεσή τους και ποιο κίνητρο για κοινωνική αλλαγή κρύβεται πίσω από το τραγούδι. Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτής ανοίγει μια συζήτηση, σχετικά με το τι τραγούδια θα ήθελαν να δημιουργήσουν οι συμμετέχοντες και με ποια θέματα θα ήθελαν να ασχοληθούν. Προσπαθήστε να κάνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα θέματα που είναι πιο κοντά τους και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν.

**Βήμα 3.** Με βάση τη συζήτηση οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 2-3 ομάδες, με 3-5 συμμετέχοντες σε κάθε μία. Σε κάθε ομάδα δίνονται 10 λεπτά για να γράψει ένα δυναμικό κομμάτι, που αποτελείται από 3 δυνατούς στίχους που πρέπει να επαναληφθούν (δώστε παραδείγματα, εάν οι συμμετέχοντες δεν καταλαβαίνουν τις οδηγίες: <https://www.youtube.com/watch?v=BI851yJUQQw>, [https://www.youtube.com/watch?v=X\\_cwcTNGp3U](https://www.youtube.com/watch?v=X_cwcTNGp3U), <https://www.youtube.com/watch?v=M4ozAB3SsdI>, <https://www.youtube.com/watch?v=9Oo9pkFo6hI>). Το κομμάτι πρέπει να είναι απλό και σύντομο, αλλά να μεταδίδει ένα μήνυμα που σχετίζεται με την προσωπική / ομαδική δυναμική. Κάθε τραγούδι πρέπει να διαρκεί περίπου 30 δευτερόλεπτα έως 1 λεπτό. Αφού ολοκληρωθούν τα κομμάτια, οι ομάδες αντιμετωπίζουν η μία την άλλη και προσπαθούν να επικρατήσουν. Σε περίπτωση 3 ομάδων γίνονται 3 «διαγωνισμοί». Αυτό χρησιμεύει τόσο ως άσκηση ενδυνάμωσης όσο και ως τρόπος χρήσης ενός θέματος, στίχων, οργάνων (φωνή, παλαμάκια) και παραστατικών στοιχείων.

**Βήμα 4.** Καθοδηγούμενες συζητήσεις για τα στοιχεία δημιουργίας ενός τραγουδιού - θέμα, στίχοι, όργανα και παραστατικά στοιχεία. Η συζήτηση θα πρέπει να καθοδηγείται με τέτοιο τρόπο ώστε η έμφαση να δίνεται κυρίως στους στίχους και στο πώς μεταδίδουν τη δύναμη στις αντιξοότητες.

**Βήμα 5.** Οι προηγούμενες ομάδες χωρίζονται. Ο εκπαιδευτής και οι συμμετέχοντες συζητούν τη σημασία της εύρεσης ενός σχετικού θέματος. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να βασίζονται στην εμπειρία τους και τις αντιλήψεις τους για τον πολιτισμό και την κοινωνία στην οποία ανήκουν. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να τους καθοδηγήσει σε αυτή τη διαδικασία και να παροτρύνει στην εύρεση σχετικών θεμάτων χρησιμοποιώντας άρθρα, βίντεο και άλλα μέσα. Κάθε συμμετέχων καταγράφει 3 θέματα με σειρά προτεραιότητας. Δημιουργούνται 2-4 ομάδες με βάση τις θεματικές προτιμήσεις.

**Βήμα 6..** Οι συμμετέχοντες ξεκινούν τη διαδικασία συγγραφής στίχων στη μητρική τους γλώσσα, την εθνική γλώσσα ή μια ξένη γλώσσα, ανάλογα με τις ικανότητές τους. Με βάση το επιλεγμένο θέμα, οι συμμετέχοντες αναζητούν εικόνες σχετικές με το θέμα στο Διαδίκτυο και αναθέτουν αριθμούς (έως 10). Έπειτα γράφουν στα χαρτάκια λέξεις κλειδιά που σχετίζονται με το θέμα, τις διπλώνουν και τις βάζουν σε ένα κουτί (έως 10). Τραβούν τα κομμάτια από το κουτί και η σειρά με την οποία βγαίνουν αντιστοιχίζονται στις εικόνες. Για κάθε συνδυασμό εικόνας και λέξης, οι συμμετέχοντες πρέπει να γράψουν μια πρόταση και να οικοδομήσουν τις προτάσεις σε μια ιστορία. Δεν χρειάζεται να κάνουν ομοιοκαταληξία. Είναι βασικό να προετοιμαστεί μια ιστορία. Δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε και τις 10 εικόνες. Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας θα πρέπει να καθοδηγήσουν τους συμμετέχοντες στην προετοιμασία ενός σύντομου αλλά δυνατού ρεφρέν, το οποίο μπορεί να επαναληφθεί στο τραγούδι, και πρόσθετους στίχους που βασίζονται στο θέμα που εκφράζεται στο ρεφρέν με περισσότερες λεπτομέρειες. Ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δοθεί στη συμπερίληψη δυνατών εικόνων στους στίχους (π.χ. βλέπε Strange Fruit - Billy Holiday), παίζοντας με εντυπωσιακά πολιτιστικά memes και εκπλήσσοντας τους ακροατές με νέες διατυπώσεις και προοπτικές.

**Βήμα 7.** Αφού οι ομάδες προετοιμάσουν τους στίχους, θα πρέπει να διαβαστούν δυνατά στους άλλους συμμετέχοντες, οι οποίοι ενθαρρύνονται να εκφέρουν την άποψή τους και την κατανόησή τους σχετικά με το θέμα και τις ιδέες που εκφράζονται. Μέσω μιας καθοδηγούμενης συζήτησης, οι στίχοι αξιολογούνται και, εάν η ομάδα που ετοίμασε τους στίχους συμφωνεί, τροποποιούνται ώστε να αντικατοπτρίζουν τα ληφθέντα στοιχεία.

**Βήμα 8.** Ο εκπαιδευτής ξεκινά μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με τη σημασία των στίχων στη μουσική και ποια από τα τραγούδια που αρέσουν στους συμμετέχοντες, έχουν δυνατούς στίχους. Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί αυτή τη συζήτηση προς την αξιολόγηση της δραστηριότητας.

#### **Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Υπολογιστές / κινητά τηλέφωνα, ηχητικό σύστημα / ηχείο bluetooth, μαυροπίνακας ή άλλη επιφάνεια γραφής, χαρτί και στυλό, σύνδεση στο διαδίκτυο, καρέκλες, προβολέας (όχι αυστηρά απαραίτητο), ακουστικά.

#### **Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

120 λεπτά

#### **Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

12 συμμετέχοντες  
1 εκπαιδευτής  
1 επαγγελματίας

#### **Αξιολόγηση:**

- Σας φάνηκε δύσκολο να γράψετε στίχους; Ποιο μέρος ήταν το πιο δύσκολο;
- Θα θέλατε να γράψετε περισσότερους στίχους;
- Πιστεύετε ότι μπορείτε να εκφράσετε επαρκώς τα συναισθήματα και τις απόψεις σας σε αυτή τη μορφή;
- Τι θα αλλάζατε στη δραστηριότητα;

## Δραστηριότητα 5: Συγγραφή τραγουδιών – Μουσική

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα μάθουν τα βασικά της σύνθεσης τραγουδιών ως μέσο επικοινωνίας των συναισθημάτων και των απόψεών τους. Αυτή η δραστηριότητα θα πρέπει να γίνει ως συνέχεια της Δραστηριότητας 4: Συγγραφή τραγουδιών - Στίχοι, καθώς οι δραστηριότητες συνδέονται άμεσα. Εάν οι συμμετέχοντες δεν έχουν παρακολουθήσει τις Δραστηριότητες 2 και 3, θα πρέπει να γίνει μια σύντομη εισαγωγή δίνοντας έμφαση στους τρόπους με τους οποίους η μουσική επηρεάζει το συναίσθημα και ιδιαίτερα τον ρόλο των βασικών μουσικών στοιχείων σε αυτό.

Η ίδια η μελωδία είναι πολύπλοκη και αποτελείται από μια ποικιλία υποπεδίων - μελωδία, στιχουργική και διασκευή. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει βασικές γνώσεις για αυτούς τους τομείς (βλ.: Perricone, 2000; Kachulis, 2000; Kachulis, 2004; Leikin, (2003), Pattison, (2010); Chase, (2021); Webb, (1999); Amos, (2020) αλλά θα πρέπει να συμπεριληφθεί και ένας επαγγελματίας για να διασφαλιστεί επαρκές επίπεδο ποιότητας. Οι βασικές δεξιότητες συγγραφής τραγουδιών σε αυτή τη δραστηριότητα θα επεκταθούν με κάποιες παραστατικές δράσεις, που θα ζωντανέψουν τη δραστηριότητα.

Αυτή η δραστηριότητα θα ασχοληθεί πρωτίστως με το ρόλο της μελωδίας και του ρυθμού ως βασικά μουσικά στοιχεία, που υποστηρίζουν το μήνυμα που μεταδίδεται από τους στίχους μέσω της επίδρασής τους στις συναισθηματικές μας καταστάσεις. Η βάση για αυτή τη δραστηριότητα θα είναι οι στίχοι που προετοιμάζονται στη Δραστηριότητα 4 και οι ομάδες από την προηγούμενη δραστηριότητα θα πρέπει να παραμείνουν αμετάβλητες. Ιδανικά όλα τα κείμενα που παράγονται θα πρέπει να περιέχουν ένα ρεφρέν και τους στίχους. Σε αυτή τη δραστηριότητα τα στιχουργικά στοιχεία θα δεθούν μαζί με τα μουσικά στοιχεία και θα προκύψει ένα ολοκληρωμένο τραγούδι. Ο εκπαιδευτής θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες προς τραγούδια που είναι κοινωνικά φορτισμένα και χρησιμοποιούν τη σύνθεση τραγουδιών τόσο για να προβληματιστούν για τη θέση τους στην κοινωνία όσο και για να παρέχουν μια συναισθηματική διέξοδο.

Το χρονοδιάγραμμα μιας μεμονωμένης δραστηριότητας δεν είναι φυσικά αρκετό για να γίνεις τραγουδοποιός. Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί ως ένας διασκεδαστικός τρόπος για τους νέους να εξοικειωθούν με τα βασικά της σύνθεσης τραγουδιών και να ασχοληθούν με αυτό στο μέλλον. Αυτή είναι μια καλή δραστηριότητα «εισόδου» για να συμπεριλάβετε τους συμμετέχοντες σε πιο εστιασμένες δραστηριότητες σύνθεσης τραγουδιών που οργανώνετε ή ως αρχή μιας πιο εστιασμένης πορείας με έναν εξωτερικό επαγγελματία.

Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να αποκτήσουν οι νέοι μια βασική κατανόηση της σύνθεσης τραγουδιών, ειδικά πώς να δημιουργούν ρυθμούς και μελωδίες, και πώς αυτά μπορούν να επηρεάσουν και να υποστηρίξουν το νόημα που μεταφέρουν οι στίχοι. Οι συμμετέχοντες αποκτούν επίσης κατανόηση των ερμηνευτικών ιδιοτήτων που σχετίζονται με την παρουσίαση τραγουδιών στο κοινό.

**Βήματα:**

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να εγκαταστήσει το ηχητικό σύστημα / ηχείο bluetooth και να το συνδέσει με τον υπολογιστή / το κινητό τηλέφωνο. οι καρέκλες πρέπει να είναι τοποθετημένες σε κύκλο, αφήνοντας αρκετό χώρο στο δωμάτιο για ομαδικές εργασίες και παραστάσεις. Πριν από τη δραστηριότητα ο εκπαιδευτής θα πρέπει να μάθει εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες παίζει όργανα και να τους ζητήσει να τα φέρουν.

**Βήμα 1.** Εισαγωγή της δραστηριότητας και επισκόπηση των μαθησιακών στόχων και των φάσεων δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Σύντομη περίληψη των Δραστηριοτήτων 2 και 3, εάν χρειάζεται. Ο εκπαιδευτής πρέπει να τονίσει πώς τα βασικά μουσικά στοιχεία μπορούν να δώσουν έμφαση.

**Βήμα 3.** Οι συμμετέχοντες σχηματίζονται σε ομάδες (όπως και στη Δραστηριότητα 4) και εξετάζουν τους στίχους που ετοίμασαν.

**Βήμα 4.** Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες στις ομάδες να εκτελέσουν ξανά δυναμικά τραγούδια, αλλά αυτή τη φορά χρησιμοποιώντας τη χορωδία του τραγουδιού τους. Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας της μουσικής θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να προβληματιστούν σχετικά με τους ρυθμούς που είναι καλύτεροι για να υποστηρίξουν το τραγούδι τους και να δώσουν συναισθηματική βαρύτητα στη χορωδία. Κάθε ομάδα έχει 15 λεπτά για να καταλήξει σε έναν βασικό ρυθμό και κινήσεις. Κάθε τραγούδι πρέπει να διαρκεί περίπου 30 δευτερόλεπτα έως 1 λεπτό. Αφού ολοκληρωθούν τα κομμάτια, οι ομάδες διαγωνίζονται η μία την άλλη και προσπαθούν να κερδίσουν. Σε περίπτωση 3 ομάδων γίνονται 3 «διαγωνισμοί». Αυτό χρησιμεύει τόσο ως ενεργοποιητής όσο και ως ένας τρόπος για να αρχίσουν να συνδέουν τον πυρήνα των τραγουδιών τους με μουσικά και παραστατικά στοιχεία

**Βήμα 5.** Οι ομάδες επιστρέφουν στους στίχους που παρήγαγαν και αποφασίζουν για το συναισθηματικό χρώμα που πρέπει να έχει το τραγούδι. Σε αυτό το στάδιο, ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη σχέση μεταξύ ρυθμού, συναισθήματος και περιεχομένου τραγουδιού. Με βάση αυτό αποφασίζουν για ένα ρυθμό, για τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιήσουν έναν ψηφιακό μετρονόμο. Για να δημιουργήσετε έναν ρυθμό, χρησιμοποιήστε αυτοσχέδια όργανα (μπαστούνια, πατήματα ποδιών, κ.λπ.) ή ψηφιακά εργαλεία (π.χ. <https://splice.com/sounds/beatmake>, <https://musiclab.chromeexperiments.com/>). Ο επαγγελματίας και ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προσφέρουν υποστήριξη και ενθάρρυνση στη διαδικασία.

**Step 6.** Μόλις τελειώσει ο ρυθμός, οι συμμετέχοντες προχωρούν στη δημιουργία μιας μελωδίας. Σε περίπτωση που υπάρχουν συμμετέχοντες, που ήδη παίζουν όργανα, αυτή η διαδικασία θα είναι ευκολότερη. Εάν δεν υπάρχουν, υπάρχουν δύο επιλογές. Once the beat is finished the participants proceed to making a melody. In case there are participants, who already play instruments, this process will be easier. If there are not, two options exist. Είτε οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν ελεύθερα διαθέσιμες μελωδίες υπαρχόντων τραγουδιών είτε χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία για να δημιουργήσουν μια απλή μελωδία (e.g. <https://musiclab.chromeexperiments.com/melody-maker/>; <https://www.beepbox.co/#8n31s0k0l00e03t2mm0a7g0fj07i0r1o3210T3v1L4ud6q1d2fay3z1C0SU0010508whh9hT1v1L4uaaq1d4f6y6zgC0c0A2F0BcVeQ2d00Pc550E0111T1v1L4u60q1d6f4y1z6C0c0AbF8B7V6Q0471Peb9aE0001T2v1L4u15q0d1f8y0z1C2w0b4h400000000h4g000000014h000000004h400000000p16000000>; random

melody generator: <https://dopeloop.ai/melody-generator/>).

Τόσο ο εκπαιδευτής όσο και ο επαγγελματίας θα πρέπει να προσφέρουν άφθονη υποστήριξη και ενθάρρυνση σε αυτή τη διαδικασία. Το τι συνιστά μια μελωδία θα πρέπει να συζητηθεί (διάρκεια, τόνος και ποιότητα, υφή και ένταση). Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ μελωδίας και ρυθμού.

**Βήμα 7.** Μόλις οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν το μουσικό υπόβαθρο για το τραγούδι, όλα τα βασικά μέρη είναι έτοιμα και μπορούν να συνδυαστούν. Η τελική βασική φάση της δραστηριότητας μπορεί να γίνει με δύο τρόπους ανάλογα με τις υπάρχουσες δεξιότητες των συμμετεχόντων και με τον διαθέσιμο εξοπλισμό.

Η πρώτη επιλογή είναι μια ζωντανή παρουσίαση από κάθε ομάδα. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να δώσει σε κάθε ομάδα 30-45 λεπτά για να εξασκηθεί ενώνοντας όλα τα μέρη μαζί και να δημιουργήσει μια απλή απόδοση του τραγουδιού. Ο επαγγελματίας θα πρέπει να τους προσφέρει υποστήριξη και συμβουλές σε αυτή τη διαδικασία. Αφού όλες οι ομάδες έχουν εξασκηθεί και έχουν μια βασική ιδέα πώς να παρουσιάσουν το τραγούδι, το ερμηνεύουν για τις άλλες ομάδες. Η δεύτερη επιλογή βασίζεται περισσότερο στην ψηφιακή τεχνολογία. Κάθε ομάδα καταγράφει (με κινητό τηλέφωνο εάν δεν υπάρχει συσκευή εγγραφής) όλα τα μέρη που φτιάχνουν το τραγούδι και τα επεξεργάζεται στην εφαρμογή Audacity. Αν και η εφαρμογή δεν είναι υπερβολικά δύσκολη στη χρήση, οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν καλά ανεπτυγμένες ψηφιακές ικανότητες για να τη χρησιμοποιήσουν. Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας μπορούν να βοηθήσουν σε αυτό. Η εφαρμογή επιτρέπει την εγγραφή, την εισαγωγή ήδη εγγεγραμμένων αρχείων, το χτένισμα διαφορετικών κομματιών (π.χ. φωνητικά και μουσική), την επεξεργασία ήχου και επίσης την προσθήκη εφέ. Αφού κάθε ομάδα καταγράψει το κομμάτι της, το παίζει για τις άλλες ομάδες.

**Βήμα 8.** Μετά την εκτέλεση της τελικής έκδοσης του τραγουδιού, ο εκπαιδευτής ξεκινά συζήτηση για τα τραγούδια που παρουσιάστηκαν. Όλοι οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τη δουλειά που έχουν κάνει οι δικοί τους αλλά και άλλες ομάδες. Πρέπει να δοθεί προσοχή σε όλες τις βασικές πτυχές του τραγουδιού - τους στίχους και την αποτελεσματικότητά τους, πώς τα μουσικά κομμάτια υποστηρίζουν τα συναισθήματα και τις εικόνες που επικοινωνούν οι στίχοι, αν το τραγούδι φαίνεται γνήσιο και γιατί, ήταν αποτελεσματική η απόδοση του τραγουδιού, τι θα μπορούσε να αλλάξει για να γίνει το τραγούδι πιο δυνατό κ.λπ. Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τη συζήτηση για τα τραγούδια και το καλλιτεχνικό τους αποτέλεσμα προς μια συνολική αξιολόγηση της δραστηριότητας.

#### **Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Υπολογιστές / κινητά τηλέφωνα (τουλάχιστον 1 ανά ομάδα), ηχητικό σύστημα / ηχείο 19 δοντιών, μαυροπίνακας ή άλλη επιφάνεια γραφής, χαρτί και στυλό, ψηφιακοί μετρονόμοι (εφαρμογή), σύνδεση στο διαδίκτυο, καρέκλες, προβολέας (όχι αυστηρά), ακουστικά, συσκευή εγγραφής ( μπορεί να αντικατασταθεί με υπολογιστή / κινητό τηλέφωνο και εφαρμογή), εφαρμογή Audacity (ανοιχτού κώδικα, Mac και Windows).

#### **Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

180 λεπτά

#### **Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

12 συμμετέχοντες  
1 εκπαιδευτής  
1 μουσικός

#### **Αξιολόγηση:**

- Τι κάνει ένα τραγούδι αποτελεσματικό;
- Είναι πιο σημαντικοί οι σίχοι ή η μουσική;
- Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τραγούδια για να εκφράσετε τα εμπόδια που αντιμετωπίζετε;
- Είναι η μουσική μια συναισθηματική διέξοδος;
- Αισθανόσασταν άνετα με τις εμφανίσεις; Τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να γίνει για να διευκολυνθεί η διαδικασία;

## Δραστηριότητα 6:RAP

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Μεταξύ των νέων η ραπ μουσική είναι ένα από τα πιο δημοφιλή είδη σύγχρονης μουσικής, γεγονός που καθιστά τις δραστηριότητες που χτίζονται γύρω από τη ραπ αρκετά ελκυστικές για νέους με διαφορετικό κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο. Αυτή η δραστηριότητα σχεδιάστηκε ως ένα εισαγωγικό εργαστήριο που ασχολείται με το Rap, με κύριους στόχους του να διδάξει στους συμμετέχοντες τα βασικά στοιχεία της σύνθεσης ραπ τραγουδιών και επίσης να παρουσιάσει το Rap ως ένα πιθανό μέσο ανάλυσης και κριτικής αναφοράς για βασικά ζητήματα που τους αφορούν (Levy et al. 2018). Επιπλέον, η μουσική ραπ μπορεί να είναι μια συναισθηματική διέξοδος για ανήσυχους νέους (Uhlig et al., 2018).

Σε αυτή τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες θα μάθουν τα βασικά της ραπ από στιχουργική και μουσική άποψη. Καθώς η δραστηριότητα είναι περιορισμένη, πρέπει να εξεταστούν μόνο κρίσιμοι τομείς: τα beats και η δομή ενός ραπ τραγουδιού. Αυτά είναι τα δύο βασικά δομικά στοιχεία του ραπ τραγουδιού και παρέχουν μια καλή εισαγωγική βάση για την δραστηριότητα. Για την επιτυχία της δραστηριότητας απαιτείται ένας εκπαιδευτής με εμπειρία με ευάλωτους νέους. Επιπλέον, ένας επαγγελματίας μουσικός με ειδίκευση στο hip hop είναι επίσης απαραίτητος. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να γνωρίζει τα βασικά της ραπ και τουλάχιστον την ορολογία που πρέπει να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (βλ. Edwards & Rap, 2009; Schloss & Chang, 2014; Said & Said, 2013; Edwards, 2020; Edwards, 2020a Pate, 2009). Κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας, ειδικά στο μέρος που αναφέρεται στους στίχους, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να καθοδηγεί τους συμμετέχοντες σε σειρά προβληματισμών, στην οποία διερευνούν θέματα κοντά στην προσωπική ζωή και τις κοινότητές τους (βλ. Cahill et al., 2008). Αυτά θα αποτελέσουν τη βάση των στίχων του τραγουδιού.

Οι στόχοι της δραστηριότητας είναι να μάθουν οι συμμετέχοντες τα βασικά της δημιουργίας ραπ τραγουδιού, μέσω των οποίων θα βελτιώσουν τις γλωσσικές τους δεξιότητες και να δώσουν τη δυνατότητα στους νέους να αναλογιστούν πλήρως την εμπειρία τους.

### Βήματα:

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να εγκαταστήσει το ηχητικό σύστημα / ηχείο bluetooth και να το συνδέσει με τον υπολογιστή / το κινητό τηλέφωνο. Οι καρέκλες πρέπει να είναι τοποθετημένες σε κύκλο, αφήνοντας αρκετό χώρο στο δωμάτιο για ομαδικές εργασίες και παραστάσεις. Ο εκπαιδευτής πρέπει να διαθέτει αρκετά μεγάλα φύλλα χαρτιού και στυλό.

**Βήμα 1.** Εισαγωγή της δραστηριότητας και επισκόπηση των μαθησιακών στόχων και των φάσεων δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Ο εκπαιδευτής πραγματοποιεί μια σύντομη ιστορική εισαγωγή στη ραπ μουσική και παρέχει το πλαίσιο δημιουργίας της και τη σύνδεσή της με περιθωριοποιημένες ομάδες. Ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τους αγαπημένους τους ράπερ και να τους υποδείξουν εάν αντιμετωπίζουν κοινωνικά προβλήματα και πώς το κάνουν αυτό. Ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να μοιραστεί κοινωνικά παραδείγματα ραπ μουσικής για να τονώσει περαιτέρω συζήτηση (π.χ. Public Enemy, Run the Jewels, Saul Williams, Kendrick Lamar).

**Βήμα 3.** Με βάση τα θέματα που εξετάζονται στα τραγούδια που παρουσιάζονται, ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να θέσουν θέματα που τους ενδιαφέρουν με βάση την κοινωνική τους τάξη, την εθνική ή πολιτισμική ταυτότητα και τις βιωμένες εμπειρίες τους. Με βάση ανάλυση που σχετίζεται με τη ζωή και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων, επιλέγονται θέματα (σχολικές πολιτικές, διακρίσεις, ρατσισμός, υγιείς σχέσεις, μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.). Αυτά τα θέματα πρέπει να διερευνηθούν κατά την προετοιμασία των στίχων.

**Βήμα 4.** Ο επαγγελματίας της μουσικής εισάγει τις έννοιες του beat και της δομής του ραπ τραγουδιού (στίχοι, προ-ρεφρέν, ρεφρέν, γέφυρες, μπάρες, ρίμες) και τη σχέση μεταξύ αυτών των στοιχείων. Οι συμμετέχοντες (είτε μεμονωμένα είτε σε μικρές ομάδες αν προτιμούν) επιλέγουν έναν ρυθμό (είναι πιο εύκολο να ξεκινήσετε να γράφετε με έναν υπάρχοντα ρυθμό, δωρεάν beats: <https://www.youtube.com/audiolibrary/music?nv=1>) και αρχίζουν να γράφουν στίχους στο ρυθμό. Ο επαγγελματίας και ο εκπαιδευτής τους υποστηρίζουν - τόσο από τεχνική άποψη όσο και βοηθώντας με περιεχόμενο και έκφραση.

**Βήμα 5.** Οι μαθητές ή οι ομάδες ραπάρουν ή λένε τους στίχους τους στο ρυθμό. Αφού έχουν παρουσιαστεί όλα, ο συντονιστής κάνει πιο στοχευμένες συζητήσεις σχετικά με τα θέματα που εξέτασαν, σχετικά με αρνητικές καταστάσεις και πώς θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν. Οι τεχνικές πτυχές των τραγουδιών δεν αναλύονται σε βάθος, είναι βασικό να παρέχουμε θετική και εποικοδομητική ανατροφοδότηση με τη γνώση ότι πρόκειται για μια σύντομη δραστηριότητα. Όταν ο επαγγελματίας βλέπει ότι ένας μαθητής/ομάδα επιθυμεί να τελειοποιήσει το τραγούδι του/της, τον καθοδηγεί στη διαδικασία.

#### **Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Υπολογιστές / κινητά τηλέφωνα για κάθε συμμετέχοντα / ομάδα και ένα για τον εκπαιδευτή, ηχητικό σύστημα / ηχείο bluetooth, μαυροπίνακας ή άλλη επιφάνεια γραφής, χαρτί και στυλό, σύνδεση στο διαδίκτυο, καρέκλες, προβολέας (όχι αυστηρά), ακουστικά.

#### **Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

150 λεπτά

#### **Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

8-12 συμμετέχοντες,  
1 εκπαιδευτής  
1 μουσικός

#### **Αξιολόγηση:**

- Πιστεύετε ότι μπορείτε να εκφράσετε και να αντιμετωπίσετε θέματα κοντά στη βιωμένη εμπειρία σας με τη μουσική;
- Οι άλλοι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα; Θα μπορούσατε να τα αντιμετωπίσετε μαζί;
- Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να γράψεις μόνος σου ένα ραπ τραγούδι; Θα σας ενδιέφερε;
- Ο στόχος επιτεύχθηκε;

## Δραστηριότητα 7: Κύκλος τυμπάνων

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Μια σχετικά εύκολη αλλά αποτελεσματική δραστηριότητα που χρησιμοποιεί τη μουσική ως εργαλείο είναι η δημιουργία κύκλων με τύμπανα. Αυτή η δραστηριότητα είναι ταυτόχρονα ένας διασκεδαστικός τρόπος για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να καταλάβουν τι είναι οι ρυθμοί και επίσης ένας πολύ καλός τρόπος να χτίσετε μια αίσθηση κοινότητας μέσα στην ομάδα. Το τελευταίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν εργάζεστε με ομάδες νέων που προέρχονται από διαφορετικά εθνοτικά, πολιτιστικά ή κοινωνικοοικονομικά υπόβαθρα. Η έρευνα δείχνει ότι οι μουσικές δραστηριότητες που χρησιμοποιούν ντραμς και ομαδικό παίξιμο έχουν θετικό αντίκτυπο στους νέους γενικά και στους ευάλωτους νέους ειδικότερα (βλ.: Wood et al., 2013; Ho et al., 2009; Govender & Ruggunan, 2013; Martin & Wood, 2017). Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει ως αυτόνομη ή επίσης ως μια εισαγωγική συνεδρία σε ένα ολόημερο εργαστήριο.

Σε αυτή τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας της μουσικής θα ενώσουν το γκρουπ μέσω ενός κύκλου με τύμπανα, στο οποίο οι συμμετέχοντες, που δεν χρειάζονται υπάρχουσες μουσικές γνώσεις, θα μάθουν μερικά από τα βασικά του ρυθμού, πώς να επικοινωνούν τα συναισθήματά τους μέσω της μουσικής και επίσης να τονώσουν την δημιουργικότητά τους. Για την υλοποίηση της δραστηριότητας απαιτούνται τύμπανα (1 ανά συμμετέχοντα, djembe ή παρόμοια) και ένας επαγγελματίας με εμπειρία στα κρουστά ή στη μουσικοθεραπεία. Επίσης, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει μια βασική κατανόηση της χρήσης ντραμς στη μουσικοθεραπεία και των τρόπων έκφρασης συναισθημάτων μέσω της μουσικής (Friedman, 2001· Friedman, 2011· Thaut, 2005).

Η δραστηριότητα θα βασίζεται στο ομαδικό παίξιμο κρουστών και τη δημιουργία μουσικής μαζί με τον εκπαιδευτή και τον επαγγελματία δίνοντας εναύσματα για την έκφραση συναισθημάτων μέσω της μουσικής και επίσης καθοδηγώντας τους συμμετέχοντες σε διάφορα παιχνίδια που μπορούν να παιχτούν με ντραμς. Ο κύριος στόχος της δραστηριότητας είναι οι συμμετέχοντες να μάθουν πώς να εκφράζονται μέσα από τη μουσική και πώς να συνδέονται μεταξύ τους. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν καλύτερα τον ρυθμό και τη σύνδεσή του με τα συναισθήματα

### Βήματα:

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να ρυθμίσει τα καθίσματα - αυτά θα πρέπει να είναι τοποθετημένα σε κύκλο και μπορεί να είναι καρέκλες, πουφ ή άλλες άνετες επιλογές καθισμάτων. Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας προετοιμάζουν τα κρουστά.

**Βήμα 1.** Εισαγωγή του εκπαιδευτή και του επαγγελματία, και μια σύντομη εισαγωγή στη δραστηριότητα τους μαθησιακούς στόχους και τις φάσεις δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Παίζεται ένα σύντομο παιχνίδι με μουσικές καρέκλες που σπάει τον πάγο. Ο επαγγελματίας παίζει τύμπανα με ρυθμό, οι συμμετέχοντες περπατούν γύρω από τον κύκλο των καρεκλών, με μια καρέκλα λιγότερη από τους συμμετέχοντες. Όταν ο επαγγελματίας αλλάζει ρυθμό, οι συμμετέχοντες πρέπει να κάθονται. Αυτός που δεν έχει καρέκλα μένει εκτός παιχνιδιού. Αφαιρείται μία καρέκλα και το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να μείνει 1 συμμετέχων. Σε αυτό το παιχνίδι οι συμμετέχοντες ασκούνται λίγο και μαθαίνουν επίσης να προσέχουν τον ρυθμό και τις αλλαγές σε αυτόν.

**Βήμα 3.** Ο κύκλος με τις καρέκλες σχηματίζεται ξανά. Ο επαγγελματίας δείχνει εν συντομία πώς να παίζουν κρουστά και επίσης εξηγεί μερικές από τις πιο βασικές αρχές του ρυθμού και την ιστορία των κρουστών. Η πιο δημοφιλής και προσβάσιμη επιλογή κρουστών είναι τα τύμπανα djembe, αλλά και άλλα όργανα είναι αποδεκτά εάν είναι πιο εύκολο (τύμπανα bongos, τύμπανα χεριών, κ.λπ.). Οι συμμετέχοντες επιλέγουν τα κρουστά, τα οποία θα έχουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

**Βήμα 4.** Ο επαγγελματίας καθοδηγεί τους συμμετέχοντες σε κάποιους βασικούς ρυθμούς και πώς να τους παίξουν. Στην αρχή ο επαγγελματίας παίζει έναν ρυθμό και οι συμμετέχοντες επαναλαμβάνουν. Αυτό συνεχίζεται μερικές φορές με διαφορετικούς ρυθμούς, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αρχίσουν να κατανοούν πώς να παίζουν, πώς να αλλάζουν ρυθμούς και πώς να ρυθμίζουν τη δύναμη με την οποία χτυπούν τα κρουστά.

**Βήμα 5.** Μετά από αυτό παίζεται ένα παιχνίδι αυτοσχεδιασμού σε ρυθμό - ο πρώτος συμμετέχων παίζει έναν σύντομο ρυθμό και οι συμμετέχοντες στον κύκλο επαναλαμβάνουν έναν κάθε φορά, προσθέτοντας ο καθένας κάτι δικό του στο πρωτότυπο. Επαναλάβετε μια-δυο φορές. Όταν ο ρυθμός γίνεται πολύ περίπλοκος, ένας νέος συμμετέχων ξεκινά με έναν βασικό ρυθμό. Με αυτό οι συμμετέχοντες αρχίζουν να σκέφτονται πώς να εφεύρουν ρυθμούς και επίσης εξασκούνται στην επανάληψη και τον αυτοσχεδιασμό σε ρυθμικά μοτίβα.

**Βήμα 6.** Τα δύο προηγούμενα παιχνίδια χρησίμευσαν δραστηριότητες προθέρμανσης για να χαλαρώσουν οι συμμετέχοντες και να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση με το όργανο. Σε αυτό το μέρος οι συμμετέχοντες θα σκεφτούν την επικοινωνία μέσω της μουσικής. Στην πρώτη ενότητα ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας θα εξηγήσουν πώς οι διαφορετικοί ρυθμοί των κρουστών και ο ρυθμός τους μεταφέρουν συναισθήματα. Στη συνέχεια, ο επαγγελματίας θα παίζει έναν ρυθμό και οι συμμετέχοντες θα μαντέψουν τι συναίσθημα κρύβονται πίσω από αυτόν. Αφού μαντέψουν, καθένας από τους συμμετέχοντες με τη σειρά του θα προσπαθήσει να μεταδώσει ένα συναίσθημα παίζοντας έναν ρυθμό με τους άλλους συμμετέχοντες να μαντεύουν.

**Βήμα 7.** Μετά το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες και ο εκπαιδευτής θα έχουν μια ανοιχτή συζήτηση για το πώς η μουσική μπορεί να μεταφέρει συναισθήματα και επίσης πώς μπορεί να τα επηρεάσει.

#### **Απαραίτητα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Καρέκλες, κρουστά (τζέμπε ή παρόμοιο, 1 / συμμετέχων + εκπαιδευτής και εκπαιδευτής).

#### **Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

120 λεπτά

#### **Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

5-10 συμμετέχοντες,  
1 εκπαιδευτής  
1 μουσικός

#### **Αξιολόγηση:**

- Θα λέγατε ότι καταλαβαίνετε πλέον καλύτερα τους ρυθμούς ως στοιχεία μουσικής;
- Πιστεύετε ότι η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο επικοινωνίας;
- Αυξήθηκε η επικοινωνία σας για τους άλλους συμμετέχοντες με αυτή τη δραστηριότητα; Τους γνωρίσατε καλύτερα;
- Θα θέλατε μελλοντικά δραστηριότητες που βασίζονται στα ομαδικά κρουστά;

## Δραστηριότητα 8: Μουσική του κόσμου

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Σε αυτή τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν διαφορετικά μουσικά στυλ και ιδιαίτερα ρυθμούς από πολιτισμούς από όλο τον κόσμο. Αυτό θα χρησιμοποιηθεί ως αφετηρία για μια συζήτηση σχετικά με τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των πολιτισμών και για τη μουσική ως οικουμενική γλώσσα.

Αυτή η δραστηριότητα θα περιλαμβάνει τόσο την ακρόαση όσο και την απόλαυση της μουσικής, ορισμένες δράσεις και καθοδηγούμενες συζητήσεις. Η δραστηριότητα θα πρέπει να καθοδηγείται από έναν επαγγελματία της μουσικής, ειδικά για την υποστήριξη των παραστατικών δράσεων, καθώς και έναν εκπαιδευτή, ο οποίος θα πρέπει επίσης να είναι εξοικειωμένος με τις μουσικές παραδόσεις που θα εξεταστούν στη δραστηριότητα. Οι παραδόσεις στις οποίες πρέπει να εστιάσουμε μπορούν να βασίζονται είτε στην εθνική καταγωγή των συμμετεχόντων, στα ενδιαφέροντά τους, εάν είναι γνωστά, καθώς και στις μουσικές παραδόσεις της χώρας όπου λαμβάνει χώρα η δραστηριότητα. Με βάση την επιλογή των μουσικών παραδόσεων που αναφέρονται, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να αποκτήσει μια βασική γνώση αυτών των παραδόσεων (βλ.: Bohlman, 2020; Bebey, 1999; Martin & Ph.D., 2020; Aubert & Ribeiro, 2007; Manuel et al., 2006, Nettl, 1965; Bohlman, 2017; Hagoel, 2003; Enright, 2018; Lee, 2021; Armstrong, 2008; Hart et al., 1990; Brill, 2017). Αυτό θα διευκολύνει την εκπαιδευτική διαδικασία και επίσης θα επιτρέψει στον εκπαιδευτή να είναι σε θέση να παρουσιάσει καλύτερα το πολιτιστικό υπόβαθρο των διαφορετικών μουσικών παραδόσεων. Για την καθολικότητα της μουσικής και τις σχετικές πηγές, δείτε το εισαγωγικό κεφάλαιο αυτής της ενότητας.

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας θα παρουσιάσουν διαφορετικές μουσικές παραδόσεις και θα εξηγήσουν τους πολιτισμούς από τους οποίους προέρχονται και τα χαρακτηριστικά των διαφορετικών παραδόσεων. Η εστίαση μπορεί να είναι μόνο στον ρυθμό (πιο εύκολο) ή επίσης στη μελωδία, εάν οι συμμετέχοντες είναι αρκετά μεγάλοι ή έχουν επαρκείς γνώσεις. Για πόρους και παραδείγματα διαφορετικών μουσικών παραδόσεων δείτε: BBC World Service | Ρυθμοί της Ηπείρου; All Around This World, 2021; YouTube.

Οι στόχοι της δραστηριότητας είναι να γνωρίσουν οι μαθητές διαφορετικές μουσικές παραδόσεις, να τοποθετήσουν τη μουσική του πολιτισμού τους σε αυτό το μωσαϊκό, να μάθουν για διαφορετικούς πολιτισμούς και να σκεφτούν τον ρόλο της μουσικής σε κάθε έναν από αυτούς. Σε αυτή τη βάση, ο εκπαιδευτής θα εμπλέξει τους συμμετέχοντες σε διάλογο σχετικά με το ρόλο της μουσικής στην πολιτιστική ταυτότητα και πώς η ενασχόληση με τη μουσική μπορεί να βοηθήσει κάποιον να προσαρμοστεί καλύτερα σε ένα νέο πολιτιστικό περιβάλλον.

### Βήματα:

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να ρυθμίσει τα καθίσματα - αυτά θα πρέπει να τοποθετηθούν σε κύκλο ή ημικόκλιο εάν θα χρησιμοποιηθεί προβολέας (για βίντεο που συνοδεύουν τα μουσικά παραδείγματα). Ο εκπαιδευτής θα πρέπει επίσης να προετοιμάσει τα μουσικά αρχεία που θα χρησιμοποιηθούν και να συνδέσει όλο τον εξοπλισμό.

**Βήμα 1.** Εισαγωγή του εκπαιδευτή και του επαγγελματία, και μια σύντομη εισαγωγή στη δραστηριότητα, τους μαθησιακούς στόχους και τις φάσεις δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Παίζεται ένα σύντομο παιχνίδι για ζέσταμα που βασίζεται στον ρυθμό: ο εκπαιδευτής ή ο επαγγελματίας ξεκινά με έναν απλό ρυθμό και κάθε ένας από τους συμμετέχοντες προσθέτει έναν ρυθμό ή ήχο στο ηχητικό τοπίο που σχηματίζεται. Για να κάνουν τον ήχο οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το σώμα τους (χειροκρότημα, ποδοπατώντας, χτυπώντας δάχτυλα, γλωσσικά κλικ κ.λπ. - βλ.: Filz, 2015). Όταν όλοι οι συμμετέχοντες προσθέτουν τη «φωνή» τους στην ομάδα, αυτός που ξεκίνησε πρώτος σταματά και ούτω καθεξής μέχρι να μείνει μόνο ένας ρυθμός.

**Βήμα 3.** Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας πραγματοποιούν μια σύντομη επισκόπηση των μουσικών στυλ και των ρυθμικών χαρακτηριστικών των μουσικών παραδόσεων σε όλο τον κόσμο, εστιάζοντας στις περιοχές που επιθυμούν να παρουσιάσουν στη δραστηριότητα.

**Βήμα 4.** Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας παίζουν τραγούδια από αυτές τις περιοχές. Εάν χρειάζεται, ο επαγγελματίας κάνει μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με το τι είναι ο ρυθμός (βλ.: Hartenberger & McClelland, 2020). Ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν το σώμα τους ως μουσικό όργανο για να συνοδεύσουν τη μουσική που ακούν. Έτσι, εμπλέκονται ενεργά με τη μουσική και μαθαίνουν για τον ρυθμό στην πράξη. Αυτό γίνεται για 5-10 τραγούδια, με δυνατότητα οι συμμετέχοντες να προσθέσουν αγαπημένα τραγούδια τους στη σύνθεση. Οι συνεδρίες ακρόασης συνοδεύονται από συζητήσεις με τους συμμετέχοντες - Ποιες ομοιότητες / διαφορές παρατηρείτε μεταξύ ρυθμών από διαφορετικές περιοχές; Γιατί σου αρέσει αυτός ο ρυθμός; και τα λοιπά.

**Βήμα 5.** Αφού οι συμμετέχοντες αποκτήσουν μια αίσθηση για τους ρυθμούς και συνευθύνονται μεταξύ τους, καθοδηγήστε τους στη δημιουργία μιας ρυθμικής σύνθεσης χρησιμοποιώντας τους ρυθμούς που άκουσαν διαδοχικά. Συνεργαστείτε με την ομάδα για να «παίξετε» τον ρυθμό που δημιουργήθηκε. Εάν ακούστηκαν πολλά τραγούδια στο βήμα 4, περιορίστε τον αριθμό των ρυθμών που περιλαμβάνονται σε αυτά για να το κάνετε πιο διαχειρίσιμο. Ξεκινήστε μια συζήτηση για το πώς μπορούν να συγχωνευθούν διαφορετικές μουσικές παραδόσεις, πώς ακούγονται διαφορετικοί ρυθμοί μαζί και ποιοι συνδυάζονται καλύτερα και συνδέστε το με ζητήματα ενσωμάτωσης και αποδοχής διαφορετικών πολιτισμών.

**Βήμα 6.** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες των 3-5 συμμετεχόντων ιδανικά με διαφορετικό πολιτισμικό/εθνοτικό υπόβαθρο. Κάθε ομάδα έχει στόχο να φανταστεί την ιδανική χώρα της και να δημιουργήσει έναν απλό ρυθμό που θα ήταν χαρακτηριστικός για τη μουσική παράδοση αυτής της φανταστικής χώρας. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει και οι δύο να καθορίσουν πώς θα ήταν η ζωή σε αυτή τη χώρα, ποια θα ήταν τα πλεονεκτήματα αυτής της χώρας σε σύγκριση με τη χώρα στην οποία βρίσκονται τώρα. Οι χώρες θα πρέπει να παρουσιάζονται σε χαρτί με τη μορφή χάρτη της χώρας. Αφού τελειώσουν όλες οι ομάδες, παρουσιάζουν τις χώρες και τους ρυθμούς τους.

**Βήμα 7.** Ανοιχτή συζήτηση σχετικά με το πώς η μουσική είναι μια οικουμενική γλώσσα και αφορά σε όλους τους πολιτισμούς παρά τις διαφορές μεταξύ τους. Το σημείο εκκίνησης είναι ότι αν μπορούμε να συνδυάσουμε ρυθμούς και μουσικές παραδόσεις, θα μπορούσαμε επίσης να συνυπάρξουμε ως άνθρωποι, παρά το

γεγονός ότι προερχόμαστε από διαφορετικές πολιτιστικές περιοχές. Συνεχίστε τη συζήτηση με το ποιες είναι οι βασικές διαφορές μεταξύ των φανταστικών και των πραγματικών χωρών τους και πώς θα μπορούσαμε να συμβάλουμε στο να γίνουν καλύτερες οι πραγματικές χώρες.

<b>Απαραίτητα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
Υπολογιστής / κινητό τηλέφωνο, ηχητικό σύστημα / ηχείο bluetooth, προβολέας αν θέλετε να προβάλλετε βίντεο με τα τραγούδια, φύλλα χαρτιού A2/A1 για φανταστικές χώρες, εργαλεία γραφής.
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
120 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
10-15 συμμετέχοντες, 1 εκπαιδευτής 1 μουσικός
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ των διαφορετικών μουσικών παραδόσεων;</li><li>• Ποιες είναι οι ομοιότητες;</li><li>• Πώς συνδέονται η μουσική και ο πολιτισμός; Μπορούν να αναμειχθούν διαφορετικές μουσικές παραδόσεις; Μπορούν οι πολιτισμοί;</li><li>• Πιστεύετε ότι μια μουσική παράδοση αντανακλά τον πολιτισμό από τον οποίο προέρχεται;</li><li>• Ποια είναι η ιδανική χώρα σας; Τι θα μπορούσε να γίνει για να φέρει τη χώρα στην οποία ζείτε πιο κοντά της;</li></ul>

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ

## ΜΕΣΩ

# ΧΟΡΟΥ



# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όπως στην περίπτωση της πλειονότητας των μορφών καλλιτεχνικής έκφρασης, που συνόδευσαν την ανθρωπότητα σε όλη την ιστορία, δεν υπάρχει ένας ορισμός του χορού, αλλά μάλλον πολλές αντιλήψεις γύρω από αυτήν την μορφή τέχνης. Σε αυτό το κεφάλαιο της εργαλειοθήκης είναι σημαντικό να εξετάσουμε τους ακόλουθους τρεις ορισμούς για να αποκτήσουμε μια βασική κατανόηση του χορού και της αξίας του για τους διαφορετικούς πολιτισμούς. "Ο χορός είναι η ανθρώπινη κίνηση που δημιουργείται και εκφράζεται για έναν αισθητικό σκοπό." (Fraleigh, 1987). «Ο χορός είναι ανθρώπινη συμπεριφορά που αποτελείται (από την οπτική γωνία του χορευτή, την οποία συνήθως μοιράζεται με το κοινό του) από σκόπιμες (η ατομική επιλογή και η κοινωνική μάθηση παίζουν ρόλο), σκόπιμα ρυθμικές και πολιτισμικά διαμορφωμένες ακολουθίες μη λεκτικής κίνησης του σώματος κυρίως εκτός από αυτές που εκτελούνται σε συνηθισμένες κινητικές δραστηριότητες. Η κίνηση (στο χρόνο, το χώρο) έχει μια εγγενή αισθητική αξία (η έννοια της καταλληλότητας και της ικανότητας όπως βλέπει η κουλτούρα του χορευτή) και συμβολική δυναμική." (Hanna, 1983).

"Ο χορός είναι ένας παροδικός τρόπος έκφρασης που εκτελείται με δεδομένη μορφή και στυλ από το ανθρώπινο σώμα που κινείται στο διάστημα. Ο χορός εμφανίζεται μέσω σκόπιμα επιλεγμένων και ελεγχόμενων ρυθμικών κινήσεων· το φαινόμενο που προκύπτει αναγνωρίζεται ως χορός τόσο από τον ερμηνευτή όσο και από το κοινό." (Kealiinohomoku, 1983).

Όπως και η μουσική, ο χορός θεωρείται ότι είναι μια οικουμενική γλώσσα - είναι μια μορφή έκφρασης που μπορεί να βρεθεί σε όλους τους γνωστούς πολιτισμούς (Brown, 2004). Και οι δύο μορφές έκφρασης συνδέονται στενά, ειδικά ο χορός και ο ρυθμός, που είναι βασικό συστατικό της μουσικής (Savage et al., 2015; Dean et al., 2009). Αυτή η στενή σχέση είναι εμφανής σε πολλά παραδείγματα χορών και ρυθμών που φέρουν το ίδιο όνομα σε όλους τους πολιτισμούς (π.χ., Tango, Waltz, Salsa, Samba, κ.λπ.). Σε αυτή τη βάση οι ερευνητές έχουν προτείνει ότι «ο ρυθμός και ο χορός είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος» με ένα αμοιβαίο συν-εξελικτικό παρελθόν (Richter & Ostovar, 2016). Παρά την καθολικότητα του χορού μεταξύ των πολιτισμών, υπάρχουν σχετικά λίγα προϊστορικά ευρήματα, τα οποία θα μπορούσαν να αποδείξουν την παρουσία του χορού στους πολιτισμούς της λίθινης εποχής. Ένα πρώιμο πιθανό παράδειγμα είναι η ζωγραφική στο σπήλαιο του «μάγου» από το σπήλαιο Trois-Frères στη Γαλλία, που δείχνει έναν σαμάνο κατά τη διάρκεια μιας τελετουργίας, η οποία έχει κάποιες πιθανές ομοιότητες με τους χορούς (Breuil, 1952), χρονολογείται γύρω στο 12.000 π.Χ. Οι γκραβούρες στο σπήλαιο στο Σπήλαιο Addaura της Σικελίας, που χρονολογούνται γύρω στο 10.000 π.Χ. δείχνουν ξεκάθαρα την παράσταση ενός κυκλικού χορού, με τελετουργική σημασία. Η παρόρμηση για χορό δεν είναι αποκλειστικά ανθρώπινη και η παρόρμηση για χορό μπορεί να υπήρχε και στα πρωτεύοντα θηλαστικά (Frederick, 2019). Έτσι, ο χορός αποτελεί βασικό μέρος της ανθρώπινης πολιτιστικής κληρονομιάς και των καλλιτεχνικών παραδόσεων. Εξυπηρετεί όμως και πολλές άλλες κοινωνικές λειτουργίες, που σχετίζονται με αυτήν την εργαλειοθήκη.

Σε γενικές γραμμές, συμφωνείται ότι η καλλιτεχνική εκπαίδευση και τα εκπαιδευτικά προγράμματα βασισμένα στις τέχνες (π.χ. χορός, μουσική, θέατρο, εικαστικές τέχνες

κ.λπ.) τονώνουν τις πνευματικές ανάγκες των νέων και προωθούν τη δημιουργικότητά τους (Justin, 2020). Επιπλέον, οι δραστηριότητες που βασίζονται στις τέχνες προάγουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και τα συναισθήματα αποδοχής, την έννοια του εαυτού, τη βελτιωμένη μάθηση και τις ικανότητες, τον προσανατολισμό, την διδασκαλία και τη συναισθηματική έκφραση και έλεγχο (King & Schwabenlender, 1994; Jensen, 2001), το οποίο είναι ιδιαίτερα κρίσιμο για τους τελικούς ωφελούμενους αυτού του έργου. Επιπλέον, ο χορός παρέχει επίσης μια σειρά από σωματικά οφέλη, τα οποία επιτυγχάνονται λιγότερο άμεσα όταν ασχολείστε με άλλες μορφές τέχνης. Ο χορός προάγει την ευλυγισία, την ενδυνάμωση των μυών και των οστών, τον συντονισμό, την αντοχή, την ισορροπία (Justin, 2020). Ο χορός εξυπηρετεί συγκεκριμένα μια ποικιλία κοινωνικών αναγκών και αποτελεί βασικό μέρος στη διαμόρφωση της ομαδικής συνοχής. Ο χορός παίζει καθοριστικό ρόλο στον κοινωνικό δεσμό και στη διαμόρφωση της συνοχής, που είναι το πιο σημαντικό ζητούμενο για αυτήν την εργαλειοθήκη. Οι άνθρωποι που κινούνται σε φυσικό συγχρονισμό παράγουν θετικά συναισθήματα και δεσμούς με βάση τις κινήσεις, γεγονός που συμβάλλει στην ενίσχυση της δεσμάτος μεταξύ των ατόμων συμβάλλοντας έτσι στη συνεργασία και την ομαδική συνοχή (Wiltermuth & Heath, 2009). Σε πολλές κοινωνίες ο χορός είναι βασικό μέρος των τελετών και των τελετουργιών και αποτελεί μια μη λεκτική μορφή επικοινωνίας, η οποία συμβάλλει στην ενσωμάτωση εντός της κοινωνικής ομάδας (Boer et al., 2011). Η έρευνα δείχνει ότι η παρόρμηση για κίνηση είναι παρούσα ως απάντηση στη μουσική στα βρέφη (Zentner και Eerola, 2010). Αρκετές μελέτες επισημαίνουν θετικά αποτελέσματα συγχρονισμού που επιτυγχάνεται τόσο μέσω του ρυθμού όσο και της κίνησης: αυξημένη προκοινωνική συμπεριφορά σε παιδιά 4 ετών με διαπροσωπικό ρυθμικό συγχρονισμό (Kirschner and Tomasello, 2010), συγχρονισμός διάθεσης μέσω του ρυθμού και του χορού (Hagen and Bryant, 2003 και Wiltermu; Heath, 2009) και ο συναισθηματικός αντίκτυπος των συγχρονισμένων ατόμων σε στρατιωτικές ασκήσεις (McNeill, 1995).

Ο στόχος αυτής της εργαλειοθήκης είναι να ενθαρρύνει τη δημιουργία νέων κοινοτήτων μέσω του χορού, χορεύοντας μαζί, ανταλλάσσοντας παραδόσεις και ερχόμενοι σε επαφή με διαφορετικούς πολιτισμούς σε έναν ασφαλή χώρο. Η εργαλειοθήκη αποτελείται από 8 δραστηριότητες. 3 από τις δραστηριότητες που αναφέρονται έχουν σχεδιαστεί ως εισαγωγικές δραστηριότητες - το βρίσκουμε χρήσιμο επειδή η εμπειρία δείχνει ότι ένα μεγάλο ποσοστό των δυνητικών τελικών ωφελουμένων συχνά αισθάνεται άβολα με δραστηριότητες που βασίζονται στο χορό, την κίνηση και την αυτοέκφραση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι λογικό να εστιάσουμε περισσότερο σε δραστηριότητες που σπάνε αυτό το φράγμα πριν ξεκινήσετε με πιο περίπλοκα μέρη της εργαλειοθήκης. Αυτές οι δραστηριότητες είναι πιο σύντομες από τις υπόλοιπες και έχουν σχεδιαστεί για να γίνονται μεμονωμένα όταν ο διοργανωτής έχει περιορισμένο χρονικό πλαίσιο ή σε συνδυασμό μεταξύ τους ή με τις υπόλοιπες δραστηριότητες αυτής της ενότητας. Γνωρίζουμε ότι η υλοποίηση δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τον χορό απαιτεί τόσο επαγγελματίες όσο και προσωπικό με εμπειρία στη συνεργασία με πολυπολιτισμικές ομάδες. Οι ανάγκες σε εξοπλισμό δεν είναι τόσο αυστηρές όσο για δραστηριότητες με άλλες μορφές τέχνης. Η εργαλειοθήκη αποτελείται από μια σειρά δραστηριοτήτων, που στοχεύουν σε οργανισμούς που διαθέτουν διαφορετικά επίπεδα ανθρώπινου δυναμικού και εξοπλισμού. Μπορούν να γίνουν διαδοχικά ή ως μεμονωμένες δραστηριότητες. Στην τελευταία περίπτωση, ο εκπαιδευτής πρέπει να αξιολογήσει εάν η ομάδα των συμμετεχόντων είναι έτοιμη να αναλάβει τις πιο σύνθετες δραστηριότητες. Οι

δραστηριότητες στοχεύουν κυρίως σε ευάλωτους νέους ως δυνητικούς συμμετέχοντες, αλλά συνιστάται να συμπεριληφθούν και οι νέοι που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό. Δραστηριότητες που συνδυάζουν ευάλωτη και μη νεολαία, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να προωθήσουν την ένταξη ευάλωτων νέων και σε περιπτώσεις προσφύγων ή μειονοτικών κοινοτήτων σπάνε τους συχνά κλειστούς κοινωνικούς κύκλους στους οποίους παγιδεύονται οι νέοι.

## TRAINING CURRICULUM

### **Μεθοδολογία**

Η μεθοδολογική προσέγγιση θα αποτελείται από διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, έρευνα, ζωντανές παραστάσεις και παρουσιάσεις.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### Δραστηριότητα 1: Οικοδόμηση εμπιστοσύνης – Τυφλόμυγα

#### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ομάδα να νιώσει άνετα, να εξοικειωθούν μεταξύ τους και να αρχίσουν να χτίζονται σχέσεις εμπιστοσύνης εντός της ομάδας και μεταξύ των συμμετεχόντων και του εκπαιδευτή. Αυτή είναι μια προκαταρκτική δραστηριότητα και μπορεί να γίνει ως αυτόνομη ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εισαγωγή σε μια άλλη δραστηριότητα, εάν το επιτρέπει ο χρόνος. Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί ως ένα εύκολο άνοιγμα που απαιτεί σχετικά περιορισμένο εξοπλισμό, ένας επαγγελματίας χορού δεν είναι απολύτως απαραίτητος, αλλά ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει μια βασική κατανόηση του χορού και των χορών σε διάφορα πολιτιστικά περιβάλλοντα και να είναι σωματικά ικανός να εφαρμόσει τη δραστηριότητα - δηλαδή να είναι σε θέση να την διεξαγάγει με ασφαλή τρόπο.

Πρώτον, αυτή η βασική δραστηριότητα στοχεύει στο να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση του σώματός τους και να μπορούν επίσης να παρατηρούν καλύτερα τις στάσεις και τις κινήσεις στο σώμα των άλλων. Επίσης, είναι σημαντικό να υποστηρίξουμε τους συμμετέχοντες ώστε να αισθάνονται άνετα με το σώμα τους και να επικοινωνούν μέσω της κίνησης. Ως εκ τούτου, αυτή η δραστηριότητα θα αποτελέσει τη βάση για μελλοντικές δραστηριότητες. Δεύτερον, το κρίσιμο μέρος αυτής της δραστηριότητας είναι η οικοδόμηση εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων, η οποία θα αποτελέσει τη βάση για μελλοντικές δράσεις.

Η δραστηριότητα θα γίνει σε ζευγάρια ή τρίο, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων στην ομάδα. Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει είτε σε εσωτερικό είτε σε εξωτερικό χώρο, αλλά είναι κρίσιμο να υπάρχουν κάποια (ασφαλή) εμπόδια στον χώρο. Στη δραστηριότητα ένας συμμετέχων θα έχει δεμένα τα μάτια και ο/η σύντροφός του/της θα τον/την οδηγεί στο χώρο μόνο παρέχοντας ανατροφοδότηση. Έτσι, και οι δύο συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τον χώρο μαζί. Όταν τελειώσει αυτό, αλλάζουν ρόλους. Μετά από αυτό γίνεται μια σύντομη συζήτηση.

#### Βήματα:

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να στήσει την αίθουσα και να την κάνει άνετη για τους συμμετέχοντες.

**Βήμα 1.** Ο εκπαιδευτής συστήνεται στους συμμετέχοντες και τους ενθαρρύνει να συστηθούν ο ένας στον άλλο σε περίπτωση που συναντώνται για πρώτη φορά. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει μια σύντομη επισκόπηση της δραστηριότητας και του τι θα γίνει, προσφέρει επίσης στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να προτείνουν τυχόν αλλαγές σε μέρη της δραστηριότητας που μπορεί να τους κάνουν να νιώθουν άβολα. Ο εκπαιδευτής καθιστά επίσης σαφές ότι αν κάποιος δεν αισθάνεται άνετα, δεν χρειάζεται να συμμετέχει.

**Βήμα 2.** Πραγματοποιείται μια σύντομη εισαγωγική δραστηριότητα προθέρμανσης για να ενεργοποιηθεί η ομάδα. Π.χ. ρίψη μπάλας - οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο και πετούν μια μπάλα γύρω-γύρω, με στόχο να την κρατήσουν στον αέρα όσο το δυνατόν περισσότερο.

Μπορεί να τεθεί ένας στόχος - π.χ. 25 αναπηδήσεις. Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να ζεστάνει τους συμμετέχοντες, να δημιουργήσει ομαδική εργασία, έλεγχο του σώματος και ευαισθητοποίηση.

**Βήμα 3.** Μετά την προθέρμανση, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν διάφορα αντικείμενα στο δωμάτιο με τυχαίο τρόπο. Μετά από αυτό οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια. Ανάλογα με τη σύνθεση και τη δυναμική της ομάδας, αυτό μπορεί να γίνει με κλήρωση ή οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν. Ιδανικά οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια, αλλά είναι επίσης εφικτή μια ομάδα των τριών.

**Βήμα 4.** Ένας από το ζευγάρι κλείνει τα μάτια του/της ή τα καλύπτει με ύφασμα. Ο σύντροφος τοποθετεί ένα χέρι στον ώμο του/της και τον/την οδηγεί αργά μέσα στο δωμάτιο μέσω λεπτών χειρισμών. Στην αρχή αυτό γίνεται αργά, ώστε ο «τυφλός» συμμετέχων να οικοδομήσει εμπιστοσύνη. Μετά από μερικά λεπτά, εάν οι ομάδες πάνε καλά, μπορούν να γίνουν αλλαγές στο ρυθμό ή οι συμμετέχοντες μπορούν να επινοήσουν τις δικές τους παραλλαγές, εφόσον ο στόχος της οικοδόμησης εμπιστοσύνης εξακολουθεί να είναι κεντρικός.

**Βήμα 5.** Οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους. Επαναλάβετε.

**Βήμα 6.** Στα τελευταία 10-15 λεπτά της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής ανοίγει μια συζήτηση για τη συναισθηματική σημασία της μουσικής, παρέχοντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εκφράσουν τις απόψεις τους και τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

**Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Χώρος, εσωτερικός ή εξωτερικός, άνετα ρούχα, καλύπτρες, απλά εμπόδια - π.χ. καρέκλες, τραπέζια, δέντρα κ.λπ.

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

50 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

6-20 συμμετέχοντες

1 εκπαιδευτής

Είναι πιο εύκολο με ζυγό αριθμό συμμετεχόντων, αλλά η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί σε άλλους αριθμούς (τρία άτομα αντί για ζευγάρια, εκπαιδευτής που εργάζεται με έναν συμμετέχοντα κ.λπ.)

**Αξιολόγηση:**

- Πώς ένιωσες να μην βλέπεις;
- Πώς αισθάνθηκες να οδηγείς ένα άτομο που εξαρτάται από σένα;
- Νιώσατε συνδεδεμένοι με τον σύντροφό σας; Γιατί;
- Εμπιστεύεστε τον σύντροφό σας περισσότερο από ό,τι πριν από τη δραστηριότητα;

## Δραστηριότητα 2: Κυκλική κίνηση με ήχο

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην οικοδόμηση και ενθάρρυνση της ομαδικής συνοχής μέσω συγχρονισμένης κίνησης και μίμησης μέσα σε μια ομάδα. Αρκετά στοιχεία έρευνας επισημαίνουν ότι ο χορός σε συνδυασμό με το ρυθμό είναι ένα μέσο για την επίτευξη ομαδικής συνοχής και δεσμού (Kirschner and Tomasello, 2009, 2010· Boer et al., 2011, 2012, 2013· Davidson and Emberly, 2012 και Abubakarer; , 2014· Kirschner and Ilari, 2014) και ο συγχρονισμός μιας μεγάλης ομάδας ανθρώπων έχει επίσης συναισθηματικές επιπτώσεις (McNeill, 1995). Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί έτσι για να ενθαρρύνει την ταύτιση με την ομάδα και έτσι να χτίσει ένα θεμέλιο εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα. Επιπλέον, η δραστηριότητα στοχεύει στο να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να αισθάνονται πιο άνετα με τη χρήση του σώματός τους και επίσης να μάθουν να εκφράζονται με αυτό.

Η δραστηριότητα έχει απλό σχεδιασμό. Στην πρώτη φάση ένας από τους συμμετέχοντες στέκεται στον κύκλο, παίρνει μια πόζα και παγώνει. Στη συνέχεια οι άλλοι συμμετέχοντες επαναλαμβάνουν τη πόζα. Αυτό επαναλαμβάνεται 2-5 φορές. Η πόζα βασίζεται σε μια λίστα λέξεων που ετοίμασε ο εκπαιδευτής και ζωγράφισαν οι συμμετέχοντες. Οι λέξεις θα πρέπει να αφορούν σε τομείς που ενδιαφέρουν τους συμμετέχοντες και συνδέονται με το πλαίσιο υλοποίησης (μπορεί να είναι συγκεκριμένες ή αφηρημένες, μπορούν να αντιμετωπίσουν ζητήματα ενεργοποίησης, προβλήματα που έχουν οι συμμετέχοντες ή τις φιλοδοξίες τους). Αφού τελειώσει ο συμμετέχων, οι άλλοι συμμετέχοντες προσπαθούν να μαντέψουν τη λέξη που εξέφραζε καθώς γνωρίζουν τα γενικά θέματα, αλλά όχι τις επιμέρους λέξεις που ετοιμάστηκαν. Εάν δεν μαντέψουν τη λέξη, ο εκπαιδευτής και ο συμμετέχων που παίζει μπορεί να τους κατευθύνει και να τους δώσει στοιχεία. Ακολουθεί συζήτηση. Επαναλάβετε με όλους τους συμμετέχοντες.

### Βήματα:

**Βήμα 0.** Ο εκπαιδευτής προετοιμάζει το χώρο. Απαιτείται αρκετός χώρος για έναν κύκλο συμμετεχόντων αλλά και για το παιχνίδι προθέρμανσης. Ο εκπαιδευτής προετοιμάζει την επιλογή λέξης με βάση τις ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων.

**Βήμα 1.** Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον εαυτό του/της, εάν συναντά τους συμμετέχοντες για πρώτη φορά. Πραγματοποιείται μια δραστηριότητα προθέρμανσης: Lion - Rock. Οι συμμετέχοντες περπατούν σε κύκλο στην αίθουσα. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι ο καθένας πρέπει να επιλέξει έναν άλλο συμμετέχοντα, που είναι το λιοντάρι, δηλαδή κάποιον από τον οποίο προσπαθούν να κρατήσουν απόσταση ασφαλείας. Αυτή η επιλογή πρέπει να γίνει χωρίς να το πείτε στους άλλους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες κινούνται με βάση την επιλογή τους για λίγα λεπτά. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής τους δίνει εντολή να επιλέξουν σιωπηλά έναν βράχο, δηλαδή ένα άτομο που πρέπει να βάλουν ανάμεσα σε αυτούς και το λιοντάρι. Ο στόχος είναι να κρατούν τον βράχο μεταξύ τους και του λιονταριού ανά πάσα στιγμή. Μετά το ζέσταμα γίνεται μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τη δυναμική της κίνησης στην ομάδα και πώς προέκυψαν.

**Βήμα 2.** Ο εκπαιδευτής εξηγεί την κύρια δραστηριότητα και καλεί τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν μία από τις λέξεις που έχει ετοιμάσει.

**Βήμα 3.** Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο, ένας προσφέρεται να είναι ο πρώτος που θα παρουσιάσει τη λέξη του. Μπαίνει στο κέντρο του κύκλου και παίρνει την πρώτη πόζα όπου και μένει. Οι άλλοι συμμετέχοντες το επαναλαμβάνουν έως ότου ο συμμετέχων πάρει μια νέα πόζα, την οποία επαναλαμβάνουν επίσης. Αυτό ακολουθεί 3-5 φορές. Στο τέλος ο εκπαιδευτής συντονίζει μια συζήτηση σχετικά με το τι προσπαθούσε να εκφράσει ο συμμετέχων που ερμηνεύει και οδηγεί τους άλλους συμμετέχοντες στην απάντηση με τη βοήθεια του συμμετέχοντος που ερμηνεύει. Συζητούν τη σημασία της επιλεγμένης λέξης για την ομάδα και πώς η κίνηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γλώσσα για την έκφραση συναισθημάτων και νοημάτων.

**Βήμα 4.** Η διαδικασία πρέπει να επαναληφθεί για όλους τους συμμετέχοντες, εκτός εάν κάποιος αποφασίσει ότι θα προτιμούσε να μην συμμετέχει.

**Βήμα 5.** Ακολουθεί συζήτηση, με επίκεντρο την ικανότητα της κίνησης και του χορού να χρησιμοποιούνται ως μέσο έκφρασης και στις έννοιες που επέλεξε ο εκπαιδευτής μέσω των επιλεγμένων λέξεων. Αυτή η συζήτηση μετατρέπεται σιγά σιγά σε αξιολόγηση της δραστηριότητας. Είναι σημαντικό να εξεταστεί εάν η επιλογή των λέξεων ήταν κατάλληλη και ποιες άλλες θα μπορούσαν να είναι. Οι συμμετέχοντες καλούνται να προσθέσουν τις δικές τους λέξεις που αφορούν τα ίδια θέματα με αυτά που επέλεξε ο εκπαιδευτής.

#### **Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Άνετος χώρος, κατά προτίμηση εσωτερικός αλλά μπορεί να είναι και εξωτερικός.

#### **Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

60 λεπτά

#### **Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

5-10 συμμετέχοντες

1 εκπαιδευτής

#### **Αξιολόγηση:**

- Ήταν δύσκολο να μιμηθείς τη πόζα ενός άλλου συμμετέχοντα; Πώς θα ήταν να μιμηθείς έναν χορό;
- Πόσο εύκολο/δύσκολο ήταν να βρεις τις κατάλληλες πόζες; Χρειάστηκες περισσότερο χρόνο; Σκεφτήκατε να φτιάξετε μια ιστορία ή παρουσιάσατε βινιέτες;
- Ποια από τις λέξεις που παρουσιάζονται σας επηρέασε περισσότερο;
- Η δραστηριότητα σας συνέδεσε περισσότερο με την ομάδα;
- Βρήκατε τη δραστηριότητα ενδιαφέρουσα / χρήσιμη;

## Δραστηριότητα 3: Κυκλικός χορός

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην οικοδόμηση και ενθάρρυνση της ομαδικής συνοχής μέσω συγχρονισμένης κίνησης και μίμησης μέσα σε μια ομάδα. Αρκετά στοιχεία έρευνας επισημαίνουν ότι ο χορός σε συνδυασμό με το ρυθμό είναι ένα μέσο για την επίτευξη ομαδικής συνοχής και δεσμού (Kirschner and Tomasello, 2009, 2010· Boer et al., 2011, 2012, 2013· Davidson and Emberly, 2012 και Abubakarer; , 2014· Kirschner and Ilari, 2014) και ο συγχρονισμός μιας μεγάλης μάζας ανθρώπων έχει επίσης συναισθηματικές επιπτώσεις (McNeill, 1995). Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί έτσι για να ενθαρρύνει την ταύτιση με την ομάδα και έτσι να χτίσει ένα θεμέλιο εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα. Επιπλέον, η δραστηριότητα στοχεύει στο να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να αισθάνονται πιο άνετα με τη χρήση του σώματός τους και επίσης να μάθουν να εκφράζονται με αυτό.

Η δραστηριότητα αποτελεί συνέχεια ή μάλλον επέκταση της Δραστηριότητας 2. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αμέσως μετά από αυτή, εάν η ομάδα έχει αρκετή συγκέντρωση και υπάρχει αρκετός διαθέσιμος χρόνος. Η υπόθεση είναι η ίδια, αλλά αυτή τη φορά ο συμμετέχων που ερμηνεύει εκτελεί μια σύντομη χορογραφία βασισμένη σε μια λέξη που έχει επιλεγεί (νέα κλήρωση). Θα πρέπει να δοθεί στους συμμετέχοντες αρκετός χρόνος για να σκεφτούν πώς να κάνουν το χορό και να επικοινωνήσουν μέσω αυτού και να επιλέξουν ένα μουσικό ή ρυθμικό υπόβαθρο για την ερμηνεία τους. Περίπου 30 λεπτά θα πρέπει να δοθούν στους συμμετέχοντες για αυτό. Ο εκπαιδευτής και ιδανικά επίσης ένας επαγγελματίας χορού τους συμβουλεύει σε περίπτωση που δυσκολεύονται να βρουν τη σωστή κίνηση. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα τραγούδι για να συνοδεύσουν το χορό. Το στυλ δεν πρέπει να περιορίζεται, αλλά είναι σημαντικό το τραγούδι να έχει καθαρό και όχι πολύ γρήγορο ρυθμό, που διευκολύνει τον χορό και τη μίμηση. Μια εναλλακτική λύση στη μουσική είναι ο συμμετέχων που παίζει να χτυπάει παλαμάκια ή να πατάει στο έδαφος. Πριν από αυτό το στάδιο, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να αξιολογήσει πόση υποστήριξη χρειάζεται η ομάδα. Εάν είναι απαραίτητο, αυτός/αυτή ή ο επαγγελματίας του χορού θα μπορούσε να προσφέρει ένα δείγμα χορού με μουσική/παλαμάκια για να διευκολυνθεί η διαδικασία.

Ένας από τους συμμετέχοντες στέκεται στον κύκλο, ο εκπαιδευτής παίζει το τραγούδι και ο συμμετέχων εκτελεί τη χορογραφία. Στη συνέχεια οι άλλοι συμμετέχοντες επαναλαμβάνουν τις χορευτικές κινήσεις. Η πόζα βασίζεται σε μια λίστα λέξεων που ετοίμασε ο εκπαιδευτής και ζωγράφισαν οι συμμετέχοντες. Οι λέξεις θα πρέπει να αφορούν θέματα σχετικά με τους συμμετέχοντες και εξαρτώνται από το πλαίσιο υλοποίησης (μπορεί να είναι συγκεκριμένες ή αφηρημένες, μπορούν να αφορούν ζητήματα ενεργοποίησης, προβλήματα που έχουν οι συμμετέχοντες ή τις φιλοδοξίες τους). Οι λέξεις είναι γνωστές στους συμμετέχοντες από την προηγούμενη δραστηριότητα, αλλά δεν γνωρίζουν, ποιες κληρώθηκαν. Αφού τελειώσει ο συμμετέχων, οι άλλοι συμμετέχοντες προσπαθούν να μαντέψουν.

### Βήματα:

**Βήμα 0.** Ο εκπαιδευτής προετοιμάζει το χώρο. Απαιτείται αρκετός χώρος για έναν κύκλο συμμετεχόντων αλλά και για το παιχνίδι προθέρμανσης. Ο εκπαιδευτής στήνει τον εξοπλισμό που χρειάζεται για τη μουσική. Ο εκπαιδευτής προετοιμάζει την επιλογή λέξης με βάση τις ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων. Σε περίπτωση που η Δραστηριότητα 2 είχε γίνει εκ των προτέρων και η ομάδα των συμμετεχόντων είναι η ίδια, ο εκπαιδευτής μπορεί να αποκλείσει ορισμένες λέξεις που είχαν πολύ αρνητικό αντίκτυπο πάνω τους και να συμπεριλάβει νέες. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενημερωθούν για τις αλλαγές.

**Βήμα 1.** Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον εαυτό του/της, εάν συναντά τους συμμετέχοντες για πρώτη φορά. Πραγματοποιείται μια δραστηριότητα προθέρμανσης: Πέτρα-χαρτί-ψαλίδι. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν τις στάσεις που αντιπροσωπεύουν πέτρα, χαρτί και ψαλίδι (το παιχνίδι μπορεί να αντικατασταθεί με άλλες λέξεις/έννοιες που είναι πιο σχετικές με τους συμμετέχοντες). Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 2-4 ανάλογα με τον αριθμό τους. Κάθε ομάδα αποφασίζει ποιος θα είναι ο αρχηγός. Αφού επιλεγούν οι αρχηγοί, εξασκηθούν οι πόζες και διαμορφωθεί μια στρατηγική, οι ομάδες έρχονται αντιμέτωπες η μία εναντίον της άλλης. Με το μέτρημα των 3 ο αρχηγός κάθε ομάδας παίρνει μια πόζα. Νικητής είναι η ομάδα που θα κερδίσει 2/3 ή 3/5 αγώνες.

**Βήμα 2.** Ο εκπαιδευτής εξηγεί την κύρια δραστηριότητα. Ο επαγγελματίας του χορού ή ο εκπαιδευτής, εφόσον έχει επαρκή γνώση, προετοιμάζει και μια εισαγωγική παρουσίαση διάρκειας 10-15 λεπτών για την επικοινωνιακή δύναμη του χορού και την ιδιότητά του ως μέσου έκφρασης. Αυτό μπορεί επίσης να επεκταθεί εξηγώντας τη σύνδεση μεταξύ μουσικής/ρυθμού και χορού (βλ.: Kaplan, 2002; Keller, 2016; Reök, 2020; Bassetti & Bottazzi, 2015). Αυτό θα πρέπει να συνοδεύεται με επιδείξεις ή εναλλακτικά με βίντεο. Ο στόχος είναι να δώσει στους συμμετέχοντες μερικές εισαγωγικές ιδέες και να τους κάνει πιο άνετους να χρησιμοποιούν την κίνηση/χορό ως μέσο επικοινωνίας.

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να τονίσει ότι η χορογραφία και ο ρυθμός του χορού δεν πρέπει να είναι πολύ γρήγοροι, καθώς οι άλλοι συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να το αντιγράψουν. Οι συμμετέχοντες ζωγραφίζουν γνωστές λέξεις.

**Βήμα 3.** Ο εκπαιδευτής δίνει στους συμμετέχοντες περίπου 30 λεπτά για να προετοιμάσουν την παράστασή τους και να επιλέξουν τη μουσική, εάν το επιθυμούν. Η μουσική μπορεί επίσης να αντικατασταθεί με παλαμάκια ή βήματα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας, παρέχουν υποστήριξη και καθοδήγηση στους συμμετέχοντες. Οι παραστάσεις πρέπει να έχουν διάρκεια 45-90 δευτερόλεπτα.

**Βήμα 4.** Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο, ένας συμμετέχων προσφέρεται να είναι ο πρώτος που θα παρουσιάσει το λόγο του. Μπαίνει στο κέντρο του κύκλου και εκτελεί τη χορογραφία με μουσική / ρυθμική συνοδεία. Οι άλλοι συμμετέχοντες το επαναλαμβάνουν, προσπαθώντας να μπουν στα συναισθήματα του ατόμου που παίζει. Στο τέλος ο εκπαιδευτής συντονίζει μια συζήτηση σχετικά με το τι προσπαθούσε να εκφράσει ο συμμετέχων που ερμηνεύει και οδηγεί τους άλλους συμμετέχοντες στην απάντηση με τη βοήθεια του ερμηνευτή. Συζητούν τη σημασία της λέξης για την ομάδα και πώς ο χορός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γλώσσα για να εκφράσει το συναίσθημα και το νόημα.

**Βήμα 5.** Η διαδικασία πρέπει να επαναληφθεί για όλους τους συμμετέχοντες, εκτός εάν κάποιος αποφασίσει ότι θα προτιμούσε να μην συμμετέχει.

**Βήμα 6.** Ακολουθεί συζήτηση, με επίκεντρο την ικανότητα του χορού να χρησιμοποιείται ως μέσο έκφρασης και στις έννοιες που επέλεξε να απευθυνθεί ο εκπαιδευτής μέσω των επιλεγμένων λέξεων. Αυτή η συζήτηση μετατρέπεται σιγά σιγά σε αξιολόγηση της δραστηριότητας. Είναι σημαντικό να εξεταστεί εάν η επιλογή των λέξεων ήταν κατάλληλη και ποιες θα μπορούσαν να είναι οι πιθανές αλλαγές. Οι συμμετέχοντες καλούνται να προσθέσουν τις δικές τους λέξεις που αφορούν τα ίδια θέματα με αυτά που επέλεξε ο εκπαιδευτής.

**Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Άνετος χώρος, κατά προτίμηση σε εσωτερικούς χώρους αλλά μπορεί να είναι και εξωτερικός. Στερεοφωνικό / υπολογιστής με ηχεία / smartphone και ηχείο Bluetooth. Προβολέας εάν χρειάζεται.

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

90 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

5-10 συμμετέχοντες

1 εκπαιδευτής, ιδανικά και 1 επαγγελματίας χορού, αλλά ένας εκπαιδευτής με κάποιες γνώσεις χορού μπορεί να τον αντικαταστήσει.

**Αξιολόγηση:**

- Πιστεύετε ότι ο χορός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μεταδώσει συναισθήματα, ιδέες; Νιώσατε ότι επικοινωνούσατε με τους άλλους συμμετέχοντες;
- Ήταν δύσκολο να μιμηθείς τις χορευτικές κινήσεις ενός άλλου συμμετέχοντα;
- Πόσο εύκολο/δύσκολο ήταν να βρούμε τις κατάλληλες χορευτικές κινήσεις για να μεταφέρουμε τη λέξη; Χρειάστηκε περισσότερο χρόνο; Σκεφτήκατε να φτιάξετε μια ιστορία ή παρουσιάσατε βινιέτες;
- Ποια από τις λέξεις που παρουσιάστηκαν σας επηρέασε περισσότερο;
- Η δραστηριότητα σας συνέδεσε περισσότερο με την ομάδα; Πιστεύετε ότι καταλάβατε καλύτερα τους άλλους συμμετέχοντες;
- Βρήκατε τη δραστηριότητα ενδιαφέρουσα / χρήσιμη; Θα θέλατε να φτιάξετε περισσότερες χορογραφίες ή συμμετέχετε στους χορογραφίες των άλλων;

## Δραστηριότητα 4: Απαρχές του χορού και ο χορός ως γλώσσα

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Αυτή η δραστηριότητα είναι περισσότερο θεωρητική. Ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει καλή κατανόηση των συμμετεχόντων, ώστε να μπορεί να προσαρμόσει τον βαθμό δυσκολίας και την ένταση της δραστηριότητας. Η παρουσία ενός επαγγελματία χορού είναι σημαντική, καθώς είναι σε καλύτερη θέση να παρέχει ειδικές γνώσεις και να μιλήσει με βάση την δική του πρακτική.

Αυτή η δραστηριότητα έχει πολλούς στόχους. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν μια εικόνα για την ιστορία και τα οφέλη που έχει ο χορός ως κοινωνική πράξη για την προσωπική ανάπτυξη και την κοινωνική συνοχή. (για την ιστορία βλέπε: Dils & Albright, 2001; Franks, 2021; Kassing, 2007, για τον κοινωνικό ρόλο του χορού βλέπε: Richter & Ostovar, 2016; Pušnik, 2010; Giurchescu, 2001; Fink et al., 2021, Nsi; 2018). Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει επίσης μια επισκόπηση των χορευτικών παραδόσεων σε όλο τον κόσμο - εδώ έχει νόημα να εστιάσουμε στους τυπικούς παραδοσιακούς χορούς της χώρας προέλευσης των συμμετεχόντων και επίσης στους παραδοσιακούς χορούς της χώρας, στην οποία λαμβάνει χώρα η δραστηριότητα (για γενική επισκόπηση βλέπε: Snodgrass, 2016· Dankworth & David, 2014· πιο λεπτομερείς πόροι θα πρέπει να επιλεγούν στη φάση προετοιμασίας της δραστηριότητας). Ο τρίτος στόχος είναι να παρουσιαστεί στους συμμετέχοντες πώς ο χορός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εκφράσει συναισθήματα και να χρησιμοποιηθεί ως μέσο επικοινωνίας (βλέπε: Bannerman, 2014; Hanna, 2001; Brooks & Meglin, 2015; Green, 2010; Van Dyck et. al, 2017· Sirridge & Armelagos, 1977· Çetin & Erdem Çevikbaş, 2020· Pashman, 2017, White & Egermann, 2021).

Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί γύρω από τη διασύνδεση θεωρίας και πρακτικής, η οποία επιτρέπει στους συμμετέχοντες να δώσουν προσοχή σε όλη τη δραστηριότητα παρά τη σχετικά μεγάλη διάρκειά της. Είναι λογικό να συμπεριλάβετε ένα διάλειμμα για καφέ στο μέσο της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει κάποιες βασικές πληροφορίες για τους συμμετέχοντες. Ιδανικά, θα μπορούσαν να συμπεριληφθούν σε μία από τις δραστηριότητες που αναφέρονται στις προηγούμενες ενότητες αυτής της ενότητας. Αυτή η γνώση βοηθάει γιατί ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας θα πρέπει να έχει τουλάχιστον στοιχειώδη γνώση των χορευτικών παραδόσεων και της κουλτούρας των συμμετεχόντων.

### Βήματα:

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να εγκαταστήσει το ηχοσύστημα, τον προβολέα και τον φορητό υπολογιστή. Ο εκπαιδευτής με τη βοήθεια του επαγγελματία θα πρέπει να προετοιμάσει μια επιλογή από βίντεο χορού με βάση την πολιτιστική τους προέλευση (λαμβάνοντας υπόψη την καταγωγή των συμμετεχόντων και τη χώρα στην οποία υλοποιείται η δραστηριότητα) και μια επιλογή με βάση τη συναισθηματική φόρτιση του χορού.

**Βήμα 1.** Εισαγωγή εκπαιδευτή και επαγγελματία.

**Βήμα 2.** Ζέσταμα - μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία από τις τρεις πρώτες δραστηριότητες σε αυτήν την ενότητα ως προθέρμανση. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ένα εισαγωγικό παιχνίδι - π.χ. οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο, ένας ένας μπαίνουν στο κέντρο, λένε το όνομά τους και κάνουν μια κίνηση / χορό που αφορά π.χ. τα χόμπι τους, οι άλλοι συμμετέχοντες προσπαθούν να μαντέψουν τι επικοινωνήσαν μέσω των κινήσεων / χορού.

**Βήμα 3.** Παρουσίαση της δραστηριότητας και επισκόπηση των μαθησιακών στόχων και των φάσεων της δραστηριότητας.

**Βήμα 4.** Στην πρώτη φάση αυτής της δραστηριότητας ο εκπαιδευτής παρουσιάζει την ιστορία και την εξέλιξη του χορού, εστιάζοντας στα κοινωνικά και ατομικά οφέλη του χορού. Η αίσθηση της οικειότητας μπορεί να παρουσιαστεί μέσα από μια απλή άσκηση συγχρονισμένης κίνησης συνοδεία κρουστών - π.χ. ο επαγγελματίας ετοιμάζει ένα σύντομο χορό με εύκολη χορογραφία, που συνοδεύεται είτε από παλαμάκια είτε με βήματα. Η ομάδα κάνει το χορό μαζί. Αφού ολοκληρωθεί, γίνεται συζήτηση για το πως δένεται μια ομάδα μέσω του ομαδικού χορού και τα συναισθήματα που αυτό προκαλεί.

**Βήμα 5.** Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει μια σύντομη επισκόπηση των χορευτικών παραδόσεων από όλο τον κόσμο. Η εστίαση πρέπει να είναι σε χορούς από τη χώρα στην οποία λαμβάνει χώρα η δραστηριότητα και σε χορευτικές παραδόσεις από την κουλτούρα των συμμετεχόντων. Αυτό μπορεί να συνοδεύεται από μια επιλογή βίντεο, που δείχνουν ανακατασκευές αρχαίων χορών ή παραδοσιακών χορών από διάφορους πολιτισμούς (υλικό: <https://ccdrcollections.omeka.net/items/browse> , <https://www.numeridance.tv/en/home> , YouTube). Ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν χορούς από την κουλτούρα τους - είτε ως βίντεο είτε ως επίδειξη. Εάν οι συμμετέχοντες είναι έτοιμοι, μπορούν να χορέψουν με την υποστήριξη του επαγγελματία. Η ομάδα συζητά πώς χορεύουν διαφορετικοί πολιτισμοί, ποιες είναι οι ομοιότητες και ποιες οι διαφορές. Ο χορός ως παγκόσμιο πολιτιστικό αγαθό και η σημασία του χορού στις χώρες καταγωγής των συμμετεχόντων.

**Βήμα 6.** Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας παρουσιάζουν τον χορό ως ένα εργαλείο επικοινωνίας, με το οποίο μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας ή να έχουμε θετικό αντίκτυπο στην ευημερία μας. Μετά από μια σύντομη θεωρητική εισαγωγή με βάση τις πηγές που αναφέρονται στην προηγούμενη ενότητα αυτής της δραστηριότητας και τις πρακτικές γνώσεις του επαγγελματία, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των δύο (ή τριών, αν ο συνολικός αριθμός είναι μονός). Κάθε ένα από τα ζευγάρια επιλέγει ένα συναίσθημα (ο εκπαιδευτής ετοιμάζει μια λίστα βασικών συναισθημάτων ή από τα συνολικά 27 συναισθήματα ή μια κατάλληλη επιλογή από αυτά, βλέπε: Cowen & Keltner, 2017) και σκέφτεται πώς να το χορέψει, ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας προσφέρουν υποστήριξη και οδηγίες. Όταν είναι έτοιμοι, πρώτα ο ένας παίζει και ο άλλος προσπαθεί να μαντέψει ποιο συναίσθημα έχει επιλέξει. Μετά αλλάζουν ρόλους.

**Βήμα 7.** Ανοιχτή συζήτηση που συνθέτει τις προηγούμενες συζητήσεις και διερευνά τις δυνατότητες του χορού να εκφράζει συναισθήματα και να είναι μια διέξοδος καταπιεσμένων συναισθημάτων. Οι επιπτώσεις του χορού στην ομάδα και στο άτομο. Η συζήτηση θα πρέπει να προχωρήσει σε αξιολόγηση της δραστηριότητας.

**Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Χώρος εσωτερικός προβολέας, φορητός υπολογιστής, ηχεία.

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

150 λεπτά

<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
περίπου 10 συμμετέχοντες 1 εκπαιδευτής 1 επαγγελματίας
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γιατί πιστεύετε ότι ο χορός είναι παγκόσμιος; Πώς επηρεάζει ο χορός ομάδες ή κοινότητες;</li> <li>• Θα λέγατε ότι ο χορός και η μουσική σχετίζονται;</li> <li>• Ποια συναισθήματα απεικονίστηκαν πιο εύκολα μέσω του χορού; Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;</li> <li>• Οι παραδοσιακοί χοροί της πολιτιστικής σας ομάδας σας επηρεάζουν διαφορετικά από τον mainstream ή τον δημοφιλή χορό;</li> <li>• Νιώσατε άνετα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;</li> <li>• Μάθατε νέα πράγματα για τον χορό;</li> <li>• Έχει αλλάξει η άποψή σας για τον χορό και τη δύναμή του;</li> </ul>

## ***Δραστηριότητα 5: Δημιουργώντας μια χορογραφία***

<b>Περιεχόμενα της δραστηριότητας:</b>
<p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να διδάξει στους συμμετέχοντες πώς να δημιουργούν απλές χορογραφίες, οι οποίες θα είναι χρήσιμες για τις ακόλουθες τρεις δραστηριότητες. Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στη γνώση, την κατανόηση και τη δυναμική της ομάδας που χτίστηκε κατά τη διάρκεια των προηγούμενων δραστηριοτήτων, αλλά μπορεί ακόμα να γίνει ως αυτόνομη δραστηριότητα, εάν ο εκπαιδευτής κρίνει ότι οι συμμετέχοντες είναι έτοιμοι για αυτήν.</p> <p>Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να σχεδιάζουν απλές χορογραφίες (βλ. Smith-Autard, 2022, Buckwalter, 2010). Ενώ η χορογραφία ως τέχνη είναι περίπλοκη, για τους σκοπούς αυτού του εργαστηρίου η διαδικασία θα εξορθολογιστεί με στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν την κίνηση και την έκφραση μέσω αυτής με δομημένο τρόπο. Για τις χορογραφίες σε αυτές τις δραστηριότητες οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν μουσικές παρτιτούρες - ενώ η επιλογή της μουσικής θα πρέπει να αφεθεί στους συμμετέχοντες, η εστίαση σε μουσική με καθαρό ρυθμό θα διευκολύνει τη διαδικασία. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες στην προσέγγιση θεμάτων που τους αφορούν - π.χ. διακρίσεις, ενσωμάτωση, πολιτιστική σύγκρουση κ.λπ. Οι προετοιμασμένες χορογραφίες πρέπει να είναι μόνο μερικά λεπτά. Ένας μεγάλος χώρος ή ακόμα και ένας ασφαλής εξωτερικός χώρος (αν μπορεί να ακούγεται μουσική και υπάρχει ρεύμα) είναι οι πιο κατάλληλοι χώροι για αυτή τη δραστηριότητα. Αυτό βέβαια εξαρτάται και από το μέγεθος της ομάδας.</p>

Αυτή η δραστηριότητα θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να συνεργαστούν και να σχεδιάσουν απλές χορογραφίες που εκφράζουν τις απόψεις και τα συναισθήματά τους. Σε αυτή τη διαδικασία θα υποστηριχθούν από τον εκπαιδευτή και τον επαγγελματία. Στο τέλος της δραστηριότητας κάθε ομάδα συμμετεχόντων παρουσιάζει τη χορογραφία της και γίνεται συζήτηση για το ποιο ήταν το μήνυμά της και πώς το μετέφερε η ομάδα.

#### **Βήματα:**

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να εγκαταστήσει το ηχητικό σύστημα και να κάνει τον χώρο άνετο.

**Βήμα 1.** Παρουσίαση εκπαιδευτή και επαγγελματία.

**Βήμα 2.** Ζέσταμα - μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία από τις τρεις πρώτες δραστηριότητες σε αυτήν την ενότητα ή η προθέρμανση που περιλαμβάνουν. Μια άλλη επιλογή είναι να ξεκινήσετε με ένα παιχνίδι προθέρμανσης, που θα εμπλέξει ήδη τους συμμετέχοντες σε μια χορογραφική διαδικασία. Π.χ. μιλήστε με τους συμμετέχοντες για ορισμένες κοινές δραστηριότητες που κάνουν στην καθημερινή τους ζωή και είναι όλοι εξοικειωμένοι με αυτές ((π.χ. στέκονται στην ουρά, πλένουν δόντια, ξυρίζονται, κοιτάζουν τα τηλέφωνα τους κ.λπ.). Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταλήξουν σε 3 χειρονομίες που είναι χαρακτηριστικές για μια επιλεγμένη καθημερινή δραστηριότητα. Δώστε ένα παράδειγμα σύνδεσης τέτοιων χειρονομιών σε μια κίνησης και, στη συνέχεια, μεγεθύνετε τις χειρονομίες. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν το ίδιο με τις χειρονομίες που έχουν επιλέξει. Όταν όλοι έχουν ολοκληρώσει τις χορογραφίες τους, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει έναν συνεργάτη και να του/της διδάξει τη χορογραφία.

**Βήμα 3.** Συζητήστε τη διαδικασία δημιουργίας της χορογραφίας και τι συνεπαγόταν. Χρησιμοποιήστε το για να ξεκινήσετε με την παρουσίαση της βασικής δραστηριότητας, τους στόχους και τις φάσεις της.

**Βήμα 4.** Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας εξηγούν τα βασικά στοιχεία που αποτελούν μια χορογραφία - κίνηση, αναπτύσσοντας τις κινήσεις σε φράσεις (επίσης ρυθμό, τόνους, μέτρηση) και αναπτύσσοντας την τελική δομή του χορού (αφήγηση, μουσική κ.λπ.). Για αυτά χρησιμοποιήστε τις πηγές που αναφέρονται παραπάνω. Η συμμετοχή επαγγελματία χορού είναι απαραίτητη. Αυτή η παρουσίαση μπορεί επίσης να επεκταθεί με ενημερωτικά βίντεο ή παρουσιάσεις από τον επαγγελματία του χορού.

**Βήμα 5.** Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες σε μια ανοιχτή συζήτηση σε ποια θέματα, σε ποιες αφηγήσεις θα ήθελαν να επικεντρωθούν. Μέσα από τη συζήτηση καθοδηγήστε τους σε πιθανούς τρόπους μετάφρασης αυτών των θεμάτων σε χορό. Με βάση το ενδιαφέρον και τη δυναμική τους χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες με 3-5 μέλη. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα θέμα που θα ήθελε να ασχοληθεί.

**Βήμα 6.** Κάθε ομάδα συμμετεχόντων έχει 60-90 λεπτά για να αναπτύξει μια χορογραφία. Αφήστε τους τη δημιουργική ελευθερία, αλλά περιορίστε τη διάρκεια κάθε χορού, ώστε να παραμένει διαχειρίσιμος και δυνατός για όλους τους

συμμετέχοντες να μάθουν. Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας θα πρέπει να παρέχουν άφθονη υποστήριξη στη διαδικασία δημιουργίας.

**Βήμα 7.** Κάθε ομάδα παρουσιάζει το χορό της στις άλλες. Μετά από κάθε παρουσίαση οι συμμετέχοντες συζητούν πώς αντιλήφθηκαν τον χορό και ποιο μήνυμα εντόπισαν. Προσπαθούν να ανακαλύψουν την αφήγηση του χορού μέσα από μια συντονισμένη συζήτηση με την ομάδα που παρουσίασε. Μόλις βρεθεί το θέμα, συζητείται περαιτέρω. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται για όλες τις ομάδες.

**Βήμα 8.** Μετά την ολοκλήρωση της συζήτησης και του τελευταίου χορού, ο εκπαιδευτής κατευθύνει τους συμμετέχοντες σε μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με το εργαστήριο και τις συζητήσεις των θεμάτων. Αυτή η συζήτηση προχωρά στην αξιολόγηση δραστηριότητας.

**Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Φορητός υπολογιστής, ηχεία, προβολέας εάν απαιτούνται βίντεο.

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

180 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

μέχρι 15  
συμμετέχοντες  
1 εκπαιδευτής  
1 επαγγελματίας

**Αξιολόγηση:**

- Πιστεύετε ότι καταλαβαίνετε τα βασικά της διαδικασίας σύνθεσης χορογραφιών; Ήταν δύσκολη η διαδικασία;
- Δυσκολευτήκατε να καταλάβετε, τι προσπαθούσαν να περιγράψουν οι άλλες ομάδες;
- Ποια είδη αφηγήσεων απεικονίστηκαν πιο εύκολα μέσω του χορού; Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;
- Νιώσατε άνετα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Μάθατε νέα πράγματα για τον χορό;
- Έχει αλλάξει η άποψή σας για τον χορό και τη δύναμή του;

## Δραστηριότητα 6: Μάχη χορού

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Αυτή η δραστηριότητα θα διαμορφωθεί ως παιχνίδι για το ρόλο του χορού στην επίλυση συγκρούσεων μέσω της σκηνοθεσίας εικονικών μαχών αντί για πραγματικές. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωρίζουν τα βασικά της δημιουργίας χορογραφιών. Η δραστηριότητα θα ενσωματώσει και κάποια βασικά στοιχεία της μουσικής, κρουστών. Δεν απαιτούνται ιδιαίτερες γνώσεις για αυτό, καθώς θα περιοριστεί στην παραγωγή ενός ρυθμικού ήχου χτυπώντας παλαμάκια ή χτυπώντας τα πόδια.

Στη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες των 4-6 ατόμων. Κάθε ομάδα θα αναπτύξει έναν σύντομο χορό μάχης συνοδευόμενο από ρυθμικούς ήχους σώματος. Όταν όλες οι ομάδες έχουν αναπτύξει τους χορούς τους, θα έρθουν αντιμέτωπες σε ψεύτικη μάχη, προσπαθώντας να ξεπεράσουν ο ένας τον άλλον. Αφού τελειώσουν οι μάχες, η δραστηριότητα τελειώνει με τις ομάδες να ανταλλάσσουν τις καλύτερες κινήσεις από κάθε χορό και να δημιουργούν έναν κοινό χορό που παίρνει τα καλύτερα μέρη όλων των ομαδικών χορών.

Στόχος της δραστηριότητας είναι να κάνει τους συμμετέχοντες να νιώσουν άνετα στην παράσταση, να τονώσει την αυτοπεποίθησή τους και να προωθήσει τη μετάβαση από τη «μάχη» στη συνεργασία. Οι χοροί στη δραστηριότητα προορίζονται να είναι δυνατοί και θορυβώδεις, με στόχο να κάνουν τους συμμετέχοντες να συνεργαστούν για έναν κοινό στόχο. Για αυτό τόσο η συνεργασία όσο και ο συντονισμός είναι καθοριστικής σημασίας.

### Βήματα:

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να στήσει την αίθουσα και να παρέχει αρκετό χώρο για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος επαρκής χώρος, η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε έναν ασφαλή υπαίθριο χώρο.

**Βήμα 1.** Εισαγωγή του εκπαιδευτή, της δραστηριότητας και επισκόπηση των μαθησιακών στόχων και των φάσεων δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Σύντομη περίληψη προηγούμενων δραστηριοτήτων, με επίκεντρο τον χορό ως γλώσσα, τον κοινωνικό ρόλο του χορού, τον χορό ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων, τις σχέσεις χορού και ρυθμού και τα βασικά της χορογραφίας. Εάν ο εκπαιδευτής το κρίνει ωφέλιμο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα σύντομο παιχνίδι προθέρμανσης (βλ. προηγούμενες δραστηριότητες σε αυτήν την ενότητα).

**Βήμα 3.** Για να διευκολυνθεί η διαδικασία και για να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες καλύτερη εικόνα για τέτοιες μορφές χορού, ο εκπαιδευτής μπορεί να δείξει βίντεο για να διεγείρει τη φαντασία τους και να τους δώσει ένα σημείο εκκίνησης (π.χ.

<https://www.youtube.com/watch?v=BI851yJUQw>,

[https://www.youtube.com/watch?v=X\\_cwcTNGp3U](https://www.youtube.com/watch?v=X_cwcTNGp3U),

<https://www.youtube.com/watch?v=M4ozAB3SsdI>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=9Oo9pkFo6hI>). Ο χορός πρέπει να αποτελείται κυρίως από χορό και κρουστά σώματος, ενώ μπορεί να προστεθεί και τραγούδι εάν το επιθυμούν οι συμμετέχοντες. Σε αυτήν την περίπτωση, συζητήστε με τους συμμετέχοντες πιθανά τραγούδια, η εστίαση ωστόσο θα πρέπει να είναι σε τραγούδια που μεταδίδουν μηνύματα ομαδικής δύναμης.

**Βήμα 4.** Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες με 4-6 μέλη, ανάλογα με τον αριθμό τους.

**Βήμα 5.** Κάθε ομάδα έχει 30-60 λεπτά για να προετοιμάσει το χορό της. Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας τους βοηθούν σε αυτή τη διαδικασία και τους καθοδηγούν. Όταν τελειώσει ο χρόνος, ο εκπαιδευτής και όλες οι ομάδες αποφασίζουν μια χρονική διάρκεια για κάθε μάχη.

**Βήμα 6.** Οι ομάδες αντιμετωπίζουν η μια την άλλη σε εικονική μάχη με τα τραγούδια τους. Κάθε ομάδα προσπαθεί να ανταγωνιστεί η μία την άλλη στον προκαθορισμένο χρόνο. Όλες οι ομάδες πρέπει να ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Ο εκπαιδευτής κινηματογραφεί τις μάχες. Όταν τελειώσουν οι μάχες, ο εκπαιδευτής οδηγεί τους συμμετέχοντες σε μια συζήτηση (πώς ένιωσαν ως μέρος της ομάδας, τι συναισθήματα είχαν για την αντίπαλη ομάδα, τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα, ποια μέρη του χορού τους και οι χοροί των άλλων βρήκαν το πιο ενδιαφέρον κ.λπ.). Όλοι οι συμμετέχοντες αποφασίζουν για τα καλύτερα μέρη των χορών.

**Βήμα 7.** Οι συμμετέχοντες συνεργάζονται για να δημιουργήσουν έναν κοινό χορό βασισμένο στα καλύτερα μέρη των ομαδικών χορών. Επιλέγουν τις πιο εντυπωσιακές κινήσεις και ιδέες και ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας τους οδηγούν σε αυτή τη διαδικασία. Τα βίντεο των μαχών χρησιμοποιούνται για να γίνει πιο εύκολο. Μέλη πρώην αντίπαλων ομάδων διδάσκουν το ένα το άλλο τις κινήσεις και τις φράσεις. Στο τέλος όλοι οι συμμετέχοντες εξασκούνται μαζί στον κοινοτικό χορό.

**Βήμα 8.** Ο εκπαιδευτής οδηγεί τους συμμετέχοντες σε μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με το τι έμαθαν - εστιάζοντας στη δυναμική εντός και εκτός ομάδας και πώς μας επηρεάζουν, στη δύναμη του χορού ως βασικό στοιχείο της οικοδόμησης της ομαδικής ταυτότητας και πώς περνάμε από τον ανταγωνισμό στο συνεργασία. Η συζήτηση κινείται προς μια γενικότερη αξιολόγηση της δραστηριότητας.

#### **Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Αρκετά μεγάλος χώρος (εξαρτάται επίσης από τον αριθμό των συμμετεχόντων) ή ασφαλής υπαίθριος χώρος. Υπολογιστής και προβολέας για βίντεο. Smartphone ως κάμερα για την βιντεοσκόπηση των χορών.

#### **Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

120 λεπτά

#### **Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

10-15 συμμετέχοντες  
1 εκπαιδευτής  
1 επαγγελματίας

**Αξιολόγηση:**

- Πώς επηρέασε τη σχέση σας με ομάδα η συνεργασία;
- Πώς ένιωσες για την αντίπαλη ομάδα; Τι παρακίνησε αυτά τα συναισθήματα; Πιστεύετε ότι τέτοιες διαδικασίες συμβαίνουν σε όλες τις ομάδες;
- Είχατε αυτοπεποίθηση όταν παρουσιάζατε;
- Ποιος χορός πιστεύεις ότι είναι ο πιο δυνατός; Αυτός που φτιάχτηκε από την αρχική σας ομάδα, η ένας από άλλη ομάδα ή η κοινοτική; Γιατί;
- Νιώσατε άνετα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Μάθατε νέα πράγματα για τον χορό;
- Έχει αλλάξει η άποψή σας για τον χορό και τη δύναμή του;

## Δραστηριότητα 7: Χορός και ψηφιακά μέσα: TikTok

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Το TikTok είναι μια από τις πιο δημοφιλείς πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των νέων και η πλατφόρμα είναι έντονα προσανατολισμένη στον χορό. Σε αυτή τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν σύντομες χορογραφίες, οι οποίες θα αναρτηθούν στην πλατφόρμα. Ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας θα τους υποστηρίξουν στη διαδικασία δημιουργίας της χορογραφίας και αφήγησης της ιστορίας τους μέσω του χορού.

Η πραγματική υλοποίηση της δραστηριότητας εξαρτάται λίγο από τη συγκεκριμένη ομάδα συμμετεχόντων και τις υπάρχουσες δεξιότητές τους στις ΤΠΕ, τη γνώση της πλατφόρμας και τη διαθεσιμότητα των smartphone. Σύμφωνα με την εμπειρία μας, μια σημαντική πλειοψηφία της ομάδας-στόχου έχει smartphone και είναι ενεργή σε διάφορα κοινωνικά δίκτυα, συμπεριλαμβανομένου του TikTok. Έτσι, έχουν τις βασικές ικανότητες που απαιτούνται για να συμμετάσχουν πλήρως σε αυτή τη δραστηριότητα. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να συμπεριληφθεί μια σύντομη παρουσίαση του TikTok και των τύπων βίντεο που είναι πιο δημοφιλή σε αυτό. Επίσης, εξοικειώνει τους συμμετέχοντες σχετικά με τις προκλήσεις της διασφάλισης προσωπικών δεδομένων, οι οποίες είναι πανταχού παρούσες σε όλες τις πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης είχε σημαντικό αντίκτυπο και είναι ένα ενδιαφέρον εργαλείο για την εξερεύνηση του χορού μέσω των ψηφιακών μέσων. (Βλ.: Klug, 2020; Vázquez-Herrero et al., 2020; Situmorang, 2021; Bresnick, 2019; Li & Kang, 2021; Vizcaíno-Verdú & Abidin, 2021; Burke, 2021; Edwards; FitzSimons, 2020; Burke, 2020; Boffone, 2021).

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να χρησιμοποιήσουμε τις γνώσεις μας στη χορογραφία για να δημιουργήσουμε έναν χορό που θα λειτουργήσει καλά στο TikTok. Ο χορός πρέπει να είναι διασκεδαστικός και ο βασικός στόχος είναι να χαλαρώσουν οι συμμετέχοντες κατά την εκτέλεση και να παίξουν με το μέσο. Αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους. Η μορφή του βίντεο TikTok θα πρέπει να αποφασιστεί μέσω μιας συζήτησης με τους συμμετέχοντες - μια ομαδική παράσταση, πολλά βίντεο από μικρότερες ομάδες, ένα βίντεο στο οποίο αλλάζουν οι ερμηνευτές κ.λπ. Λόγω της δημοτικότητας του TikTok μεταξύ της ομάδας στόχου, είναι ένα καλή δραστηριότητα για να ενδιαφερθούν οι συμμετέχοντες για έναν πιο δομημένο τρόπο σκέψης για τον χορό χρησιμοποιώντας μια δημοφιλή πλατφόρμα.

### Βήματα:

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να στήσει την αίθουσα και να παρέχει αρκετό χώρο για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας. Θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι υπάρχουν αρκετά smartphone για να μπορούν όλοι οι συμμετέχοντες να είναι ενεργοί. Ο εκπαιδευτής ρυθμίζει τον προβολέα.

**Βήμα 1.** Εισαγωγή του εκπαιδευτή, της δραστηριότητας και επισκόπηση των μαθησιακών στόχων και των φάσεων δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Εάν ο εκπαιδευτής θεωρεί ότι είναι ωφέλιμο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα σύντομο παιχνίδι προθέρμανσης. Δείτε προηγούμενες δραστηριότητες σε αυτήν την ενότητα είτε: καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να κινούνται στην αίθουσα σε τυχαίες κατευθύνσεις χωρίς να κινούνται σε κύκλους ή να χρησιμοποιούν επαναλαμβανόμενα μοτίβα. Θα πρέπει να χρησιμοποιούν ολόκληρο το δωμάτιο, να κινούνται πλάγια, προς τα πίσω κ.λπ. Όταν ένα άτομο σταματήσει να περπατά, όλοι οι άλλοι συμμετέχοντες σταματούν αμέσως. Όταν ένας συμμετέχων αισθάνεται ότι θέλει να μετακινηθεί ξανά, όλοι οι συμμετέχοντες αρχίζουν να κινούνται αμέσως. Συμβουλευστε τους συμμετέχοντες να επιταχύνουν σταδιακά την κίνησή τους μέχρι το τρέξιμο. Διάρκεια περίπου 5-10 λεπτά συνολικά.

**Βήμα 3.** Σύντομη περίληψη προηγούμενων δραστηριοτήτων, με επίκεντρο τον χορό ως γλώσσα, τον κοινωνικό ρόλο του χορού, τον χορό ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων, τις σχέσεις χορού και ρυθμού και τα βασικά της χορογραφίας.

**Βήμα 4.** Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει την εφαρμογή και την πλατφόρμα TikTok. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις δικές τους εμπειρίες στην πλατφόρμα με την ομάδα· ο επαγγελματίας του χορού παρουσιάζει την πλατφόρμα από την οπτική του χορού και εστιάζει στη φύση των χορών TikTok και στα χαρακτηριστικά τους. Μπορούν να προβληθούν και να συζητηθούν παραδείγματα χορών από το TikTok - τι τους κάνει να ξεχωρίζουν, τι τους κάνει να γίνονται viral, γιατί είναι δημοφιλείς κ.λπ.

**Βήμα 5.** Οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας συζητούν τι είδους χορός θα μπορούσε να γίνει για να είναι ακόμα στη μορφή TikTok αλλά να ξεχωρίζει ανάμεσα στα χιλιάδες άλλα βίντεο. Με βάση αυτή τη συζήτηση προετοιμάζεται μια βασική δομή του χορού και τα ακόλουθα βήματα πρέπει να προσαρμοστούν ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στη μορφή που έχει επιλέξει η ομάδα (ομαδική παράσταση, πολλά βίντεο από μικρότερες ομάδες, βίντεο στο οποίο αλλάζουν οι ερμηνευτές κ.λπ.).

**Βήμα 6.** Στους συμμετέχοντες δίνονται 60-90 λεπτά για να επιλέξουν μουσική από το TikTok και να καταλήξουν σε μια απλή και εύκολη στην εκμάθηση χορογραφία και να την εξασκήσουν. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας προσφέρουν υποστήριξη, καθοδήγηση και ιδέες ή τρόπους επίλυσης προβλημάτων. Παρά το γεγονός ότι η μέγιστη διάρκεια βίντεο είναι 3 λεπτά, ο χορός θα πρέπει να περιορίζεται σε μέγιστη διάρκεια 90 δευτερολέπτων για να είναι διαχειρίσιμος.

**Βήμα 7.** Οι συμμετέχοντες εκτελούν το χορό και ο εκπαιδευτής τον καταγράφει και, εάν συμφωνούν οι συμμετέχοντες, τον αναρτά στο TikTok.

**Βήμα 8.** Η ομάδα καθοδηγείται μέσα από μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με το ποιες είναι οι ιδιαιτερότητες του TikTok, πώς διαφέρουν οι χοροί εκεί από άλλους χορούς, γιατί είναι δημοφιλής η πλατφόρμα και τι την κάνει συναρπαστική, πώς ένιωσαν οι συμμετέχοντες ενώ έπαιζαν κ.λπ..

#### **Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Χώρος, κατά προτίμηση εσωτερικός, smartphones, βάση smartphone, υπολογιστής, ηχοσύστημα.

#### **Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

120-150 λεπτά

#### **Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

10-15 συμμετέχοντες  
1 εκπαιδευτής  
1 επαγγελματίας

**Αξιολόγηση:**

- Ήσασταν αγχωμένοι όταν συμμετείχατε σε ένα βίντεο που είναι διαθέσιμο στο κοινό; Τι θα μπορούσε να γίνει για να σας κάνει λιγότερο νευρικούς;
- Πιστεύετε ότι το TikTok είναι καλό για τον χορό ως μορφή τέχνης; Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του TikTok;
- Βρήκατε τον χορό διασκεδαστικό;
- Πιστεύετε ότι η απόδοση ήταν καλή; Τι θα αλλάζατε;
- Νιώσατε άνετα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

**Δραστηριότητα 8: Δημόσια παρέμβαση****Περιεχόμενα της δραστηριότητας:**

Η τελική δραστηριότητα σε αυτή την ενότητα είναι μια δημόσια χορευτική παρέμβαση. Η δραστηριότητα αποτελείται από 2 μέρη. Στο πρώτο μέρος οι συμμετέχοντες εξασκούνται ή αναπτύσσουν μια χορογραφία που θα εκτελέσουν. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν έναν χορό που αναπτύχθηκε στη Δραστηριότητα 5,6 ή 7. Από την άλλη, μπορούν να αναπτύξουν μια νέα χορογραφία μόνο για αυτήν την περίπτωση, οπότε θα στηριχθούν στη γνώση που απέκτησαν σε προηγούμενες δραστηριότητες. Και στις δύο περιπτώσεις οι συμμετέχοντες πρέπει να γνωρίζουν κάποια βασικά στοιχεία του χορού, να είναι άνετοι στην εκτέλεση και να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον. Αυτή η δραστηριότητα δεν είναι απαραίτητα κατάλληλη για μια νέα ομάδα.

Η ανάπτυξη μιας νέας χορογραφίας θα αυξήσει σημαντικά (90 λεπτά) τη δραστηριότητα. Τα βήματα για την ανάπτυξη μιας νέας δραστηριότητας μπορούν να μεταφερθούν από τις προηγούμενες 3 δραστηριότητες. Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι ο εκπαιδευτής να κάνει τους συμμετέχοντες να νιώσουν άνετα με το χορό τους και να τους στηρίξει στη διαδικασία σχεδιασμού και υλοποίησης μιας δημόσιας παράστασης. Αυτό μπορεί να είναι γι' αυτούς μεγάλη έκθεση, αλλά είναι μια σημαντική ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Η δραστηριότητα σχεδιάζεται για δύο ημέρες. Την πρώτη μέρα οι συμμετέχοντες εξασκούνται ή αναπτύσσουν τη δραστηριότητα και αναζητούν πιθανές τοποθεσίες. Τη δεύτερη μέρα έχουν μια τελευταία συνάντηση εξάσκησης, την οποία ακολουθεί η παράσταση καθαυτή και αξιολόγησή της. Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε μια μέρα, αλλά ο νυχτερινός ύπνος βοηθά στη μνήμη και συμβάλλει επίσης στο να είναι οι συμμετέχοντες πιο προσεκτικοί.

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι συμμετέχοντες να συνεργαστούν, να κάνουν το βήμα από έναν ασφαλή χώρο σε έναν δημόσιο χώρο και να χτίσουν την

αυτοπεποίθησή τους.

**Βήματα:****Μέρα 1**

**Βήμα 0.** Προετοιμασία πριν από τη δραστηριότητα - πριν φτάσουν οι συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής πρέπει να εγκαταστήσει το ηχητικό σύστημα και να κάνει τον χώρο άνετο.

**Βήμα 1.** Παρουσίαση εκπαιδευτή και επαγγελματία.

**Βήμα 2.** Ζέσταμα - μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία από τις τρεις πρώτες δραστηριότητες σε αυτήν την ενότητα ή η προθέρμανση που περιλαμβάνουν.

**Βήμα 3.** Συζητήστε με τους συμμετέχοντες εάν επιθυμούν να ετοιμάσουν έναν νέο χορό μαζί ή να επαναχρησιμοποιήσουν/τροποποιήσουν έναν από τους χορούς στις προηγούμενες δραστηριότητες. Στην πρώτη περίπτωση δείτε τις Δραστηριότητες 5-7 για την ανάπτυξη νέων χορών. Στην τελευταία περίπτωση καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στην απόφαση, ποιον υπάρχοντα χορό θα ήθελαν να χρησιμοποιήσουν και τι επικοινωνεί. Μαζί με τους συμμετέχοντες υπογραμμίστε τις βασικές ιδέες που θα ήθελαν να εκφράσουν. Με βάση αυτό ο εκπαιδευτής και ο επαγγελματίας καθοδηγούν τους συμμετέχοντες στη διαδικασία τροποποίησης του υπάρχοντος χορού. Αυτή η διαδικασία είναι λεπτή, καθώς αφενός θα πρέπει να ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα των συμμετεχόντων, αλλά από την άλλη πρέπει να βοηθηθούν ώστε να μην περιπλέκονται και χαθούν σε μια σχετικά νέα μορφή τέχνης.

**Βήμα 4.** Μόλις επιλεγεί ο χορός και η μουσική, εάν χρησιμοποιηθεί μουσική, οι συμμετέχοντες εξασκούν τις κινήσεις μαζί, καθοδηγούμενοι από τον επαγγελματία. Ο εκπαιδευτής μπορεί να κινηματογραφήσει αυτή τη διαδικασία, για να διευκολύνει τους συμμετέχοντες να βρίσκουν τα αδύνατα σημεία.

**Βήμα 5.** Κάντε ένα διάλειμμα και βγείτε έξω με τους συμμετέχοντες για να εξερευνήσετε και να βρείτε πιθανά μέρη όπου θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί η παράσταση. Αυτό θα πρέπει να γίνει με τον ίδιο περίπου χρόνο που έχει προγραμματιστεί η τελική παράσταση. Με αυτόν τον τρόπο οι συμμετέχοντες μπορούν να έχουν μια καλή αντίληψη για τον τόπο και τους ανθρώπους εκεί. Μόλις επισκεφθείτε τα πιθανά μέρη, επιστρέψτε στον χώρο εξάσκησης.

**Βήμα 6.** Συνεχίστε την εξάσκηση, αλλά αυτή τη φορά παροτρύνετε στους συμμετέχοντες να φανταστούν τον χορό να γίνεται σε ένα από τα σημεία που επισκέφθηκαν.

**Βήμα 7.** Συζητήστε την ημέρα με τους συμμετέχοντες και αποφασίστε επίσης για το μέρος για την παράσταση - αυτό μπορεί να γίνει μέσω μιας συζήτησης που ακολουθείται από ψηφοφορία.

**Μέρα 2**

**Βήμα 1.** Ζέσταμα.

**Βήμα 2.** Τελική εξάσκηση. Φροντίστε να είστε πολύ υποστηρικτικοί και να παρέχετε θετικά σχόλια.

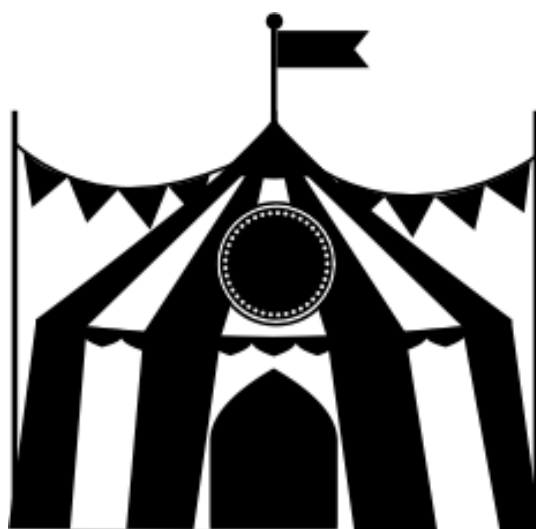
**Βήμα 3.** Δημόσια παράσταση στην επιλεγμένη τοποθεσία.

<p><b>Βήμα 4.</b> Συνάντηση συζήτησης και ενημέρωσης. Συζητήστε πώς ένιωσαν στην δημόσια παράσταση. Αισθάνθηκαν άγχος οι συμμετέχοντες; Εξαφανίστηκε ο φόβος/άγχος μόλις άρχισαν να παίζουν; Θα το έκαναν ξανά; κ.λπ. Οδηγήστε τη συζήτηση προς μια γενικότερη αξιολόγηση της δραστηριότητας.</p>
<p><b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b></p>
<p>Χώρος εξάσκησης, φορητό ηχοσύστημα. Σε περίπτωση ανάπτυξης μιας νέας χορογραφίας δείτε τις προηγούμενες ενότητες.</p>
<p><b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b></p>
<p>Μέρα 1: 180 λεπτά, 270 αν αναπτύξουν νέα χορογραφία Μέρα 2: 120 λεπτά</p>
<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b></p>
<p>10-15 συμμετέχοντες 1 εκπαδευτής 1 επαγγελματίας</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Νιώσατε φόβο πριν την παράσταση; Πώς το ξεπεράσατε;</li> <li>• Σας άρεσε η δημόσια παράσταση;</li> <li>• Πιστεύετε ότι η απόδοση ήταν καλή; Τι θα αλλάζατε;</li> <li>• Νιώσατε άνετα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;</li> <li>• Μάθατε νέα πράγματα για τον χορό;</li> <li>• Έχει αλλάξει η άποψή σας για τον χορό και τη δύναμή του;</li> </ul>

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ

## ΜΕΣΩ

# ΤΣΙΡΚΟΥ



# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΣΙΡΚΟΥ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Τσίρκο είναι μια τέχνη και θέαμα που μπορεί να περιλαμβάνει μια ποικιλία καλλιτεχνών εκφράσεων και καλλιτεχνών, όπως ακροβάτες, ζογκλέρ, μίμους, μονοκυκλιστές, κλόουν, κουκλοπαίκτες και άλλα. Η ιστορία του τσίρκου ξεκινά από την πολιτιστική κληρονομιά που άφησαν ορισμένοι από τους αρχαίους πολιτισμούς, από την Άπω Ανατολή (Κίνα, Μογγολία, Ινδία κ.λπ.), έως την κοντινή Δύση (Ελλάδα, Ρώμη, Αίγυπτος κ.λπ.). Σε αυτές τις κοινωνίες, πριν από περίπου 2000 χρόνια, ορισμένες από τις δραστηριότητες που σχετίζονται σήμερα με το περιεχόμενο του τσίρκου, όπως τα ακροβατικά ή η ισορροπία, είχαν μια χρησιμότητα που σχετιζόταν έντονα με την προετοιμασία πολεμιστών, θρησκευτικές τελετουργίες και εορταστικές πρακτικές.

Η εμφάνιση του σύγχρονου τσίρκου έδωσε την ευκαιρία στον κόσμο να έρθει σε επαφή με τον ενθουσιασμό και τον ρίσκο των ασκήσεων τσίρκου, προσαρμοζόμενο στην καλλιτεχνική διαδικασία και στο κοινωνικο-πολιτιστικό πλαίσιο κάθε χώρας ή τοποθεσίας. Το τσίρκο έχει εξελιχθεί σημαντικά και από τους περιφερόμενου θιάσους μεταφέρθηκε σε κοινωνικούς χώρους, αποτελώντας εργαλείο κοινωνικής παρέμβασης, εκπαίδευσης και διαχείρισης της κοινότητας. Αυτό είναι αυτό που ονομάζεται Κοινωνικό Τσίρκο (Social Circus) και γεννήθηκε γύρω στο 1980.

Το Κοινωνικό Τσίρκο είναι μια μεθοδολογία, ένα εργαλείο, μια προοπτική εργασίας και ένας τρόπος ζωής που συγκεντρώνει ένα σύνολο θετικών αξιών όπως η πειθαρχία, ο σεβασμός και η ισότητα. Είναι η αρχή μιας ατομικής, ομαδικής και κοινοτικής διαδικασίας μάθησης. Για τον Hernández (2008), το κοινωνικό τσίρκο είναι «η ισορροπία δύο κλάδων: παραστατικές τέχνες εμπλουτισμένες με κοινωνικές επιστήμες, οργανωμένες σε μια ελκυστική και καινοτόμο μεθοδολογία». Άλλοι εντοπίζουν το σημείο εκκίνησης στην αμοιβαία μάθηση μεταξύ εκπαιδευτών και μαθητών, μέσω μιας διαδικασίας σεβασμού ο ένας για τη γνώση του άλλου, τη σχέση που έχει δημιουργηθεί και την πειθαρχία που πρέπει να επιτευχθεί (Pérez, 2013).

Σύμφωνα με τον Alcántara (2012), το Κοινωνικό Τσίρκο είναι μια διαδικασία διδασκαλίας-μάθησης τεχνικών τσίρκου που στοχεύει να συμπεριλάβει τεχνικές που στοχεύουν στη συμπερίληψη κοινωνικά ευάλωτων ατόμων και στην ανάπτυξη της κοινότητάς τους. Θα πρέπει να επιτρέπει τη μίξη μεταξύ καλλιτεχνικής και κοινωνικής παιδείας. Συντίθεται και από τα δύο πεδία και επομένως πρέπει να έχει ένα προφίλ που παρέχει διέξοδο για αυτές τις δεξιότητες. Πρέπει να σπάσει τα σύνορα της τέχνης και της κοινωνίας για να δημιουργηθεί ο χώρος όπου θα του επιτρέψει να αναπτυχθεί. Για να προσεγγίσουμε αυτό το σχήμα θα δούμε την ανάγκη για εκπαίδευση των εκπαιδευτών, τον ρόλο του Κοινωνικού Τσίρκου, τους μεθοδολογικούς στόχους, τις ευθύνες, τα καθήκοντα και τα όρια που συναντά.

Η προσέγγιση του κοινωνικού τσίρκου βασίζεται σε επτά πυλώνες: τον παιχνιδιάρικο και ασφαλή χώρο, τη σύνδεση με την κοινότητα, την έκφραση και τη δημιουργικότητα,

τη συνεργασία κοινωνίας και τσίρκου, τη διαχρονικότητα, τη συνεργασία, την ανθρωποκεντρική προσέγγιση των συμμετεχόντων.

Το **Social Circus** είναι ένα αναπτυσσόμενο κίνημα που εφαρμόζει τις τέχνες του τσίρκου ως εργαλείο κοινωνικής παρέμβασης. Χρησιμοποιεί παιδαγωγικές μεθόδους για να συνεργαστεί με νέους που βρίσκονται στο περιθώριο ή κινδυνεύουν με κοινωνικό αποκλεισμό.

Μέσα από μια δυναμική, βασισμένη στην εκπαιδευτική προσέγγιση των τεχνών, το Κοινωνικό Τσίρκο επιδιώκει να επεκτείνει τις ευκαιρίες για να διδάξει πολύτιμες δεξιότητες σε περιθωριοποιημένους νέους. Αναγνωρίζει και εκτιμά το ρόλο της τέχνης και του πολιτισμού ως ισχυρού παράγοντα για την εκπαίδευση των νέων που κινδυνεύουν, την παραγωγή γνώσης και την προώθηση της ανταλλαγής ιδεών και εμπειριών.

Το Τσίρκο μπορεί να βοηθήσει τη νεολαία και τις μειονότητες μεταναστών (JMM) και να προωθήσει την κοινωνική τους ένταξη με διάφορους τρόπους. Για τους νέους σε ευάλωτες καταστάσεις, καθώς και για άλλες ομάδες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, το κοινωνικό τσίρκο είναι ένα τρομερό εργαλείο προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης. Μπορούν να επιτευχθούν διαφορετικοί συγκεκριμένοι στόχοι σε σχέση με τις ευάλωτες ομάδες (Progetto Altro Circo, 2018):

- Ενθάρρυνση της διαφορετικότητας μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών, γενεών και φύλων
- Αντιμετώπιση όλων των κοινωνικών μορφών αποξένωσης
- Ευκαιρία αναψυχής για νέους από οποιαδήποτε γειτονιά.
- Αύξηση της ευαισθητοποίησης των ανθρώπων για τις δραστηριότητές του οι οποίες έχουν θετικό αντίκτυπο στη ζωή της κοινότητας.
- Ενίσχυση και υποστήριξη της θετικής αυτοεικόνας των συμμετεχόντων
- Ενίσχυση κινήτρων των συμμετεχόντων

Παρακολουθεί την πρόοδο των συμμετεχόντων, σεβόμενο την προσωπικότητα, τις ανάγκες και τις ικανότητές του και τους ενσωματώνει σε ένα ομαδικό έργο.

Σε αντίθεση με άλλους τρόπους κοινωνικοποίησης, οι παρεμβάσεις στο κοινωνικό τσίρκο βασίζονται σε ομάδες και συντονίζονται από μια ομάδα που αποτελείται από εκπαιδευτές τσίρκου και κοινωνικούς λειτουργούς. Οι παρεμβάσεις αυτές πραγματοποιούνται με τη μορφή τακτικών εργαστηρίων που διεξάγονται με τη μορφή τακτικών συνεδριών. Ιδρύθηκαν και υποστηρίζονται από κοινοτικούς οργανισμούς (κοινοτικοί οργανισμοί, κυβερνητική κοινότητα, κυβερνητικοί ή άλλοι οργανισμοί), αυτές οι συνεδρίες μπορεί να διαρκέσουν αρκετούς μήνες.



## TRAINING CURRICULUM

### *Methodologies*

- Brainstorming
- Practical exercises
- Cooperative learning through heterogeneous groups.
- Theoretical contents.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### *Δραστηριότητα 1: Γνωρίζετε τι είναι η κοινωνική ένταξη;?*

Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, επιδιώκεται να μεταδοθεί η έννοια της «κοινωνικής ένταξης», καθώς και η σημασία της παροχής ψυχοκοινωνικής συνοδείας και συμβουλευτικής σε νέους μετανάστες και μειονότητες, προκειμένου να επιτευχθεί η αποτελεσματική κοινωνική τους ένταξη στην κοινότητα. Για να πραγματοποιηθεί αυτή τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής χρειάζεται μια "Slack-Line" που θα τοποθετηθεί από τη μια άκρη ενός δέντρου στην άλλη, σφίγγοντάς την αρκετά ώστε να μπορεί να ισορροπήσει σε αυτή τη γραμμή. Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να προσπαθήσουν να περάσουν από τη μια άκρη ενός σχοιניού στην άλλη, κάτι που θα είναι ιδιαίτερα περίπλοκο εάν δεν λάβουν προηγούμενες οδηγίες, συνοδεία ή εκπαίδευση σχετικά με αυτό. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να εκτελέσουν την ίδια ενέργεια, παρέχοντας υποστήριξη στην πορεία.

Ο στόχος είναι να συνειδητοποιήσουν οι συμμετέχοντες τη σημασία των συνοδών που μπορούν να παρέχουν εξατομικευμένη συνοδεία σε άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επίτευξη ενός στόχου στη ζωή (όπως πέρασμα από τη μια πλευρά της γραμμής στην άλλη, εύρεση εργασίας, δημιουργία φίλων, περνώντας ακαδημαϊκό μάθημα κ.λπ.). Χρησιμοποιώντας την αναλογία του «πέραςμα από τη μια πλευρά του slack-line στην άλλη», θα εξηγηθεί η έννοια της κοινωνικής ένταξης, καθώς και η σημασία της εξατομικευμένης συνοδείας για άτομα σε κίνδυνο ή σε κατάσταση κοινωνικού αποκλεισμού, όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες που εμποδίζουν την επίτευξη των στόχων τους.

- *Κοινωνική ένταξη: Η κοινωνική ένταξη είναι η διαδικασία βελτίωσης της ικανότητας, των ευκαιριών και της αξιοπρέπειας των ατόμων που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση λόγω της ταυτότητάς τους, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν στην κοινωνία. Ωστόσο, δεν είναι το ίδιο με την ισότητα (Παγκόσμια Τράπεζα, 2020).*
- *Συμβουλευτική: είναι μια δραστηριότητα που εμφανίστηκε κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα, αντανακλώντας τις πιέσεις και τις αξίες της σύγχρονης ζωής (McLeod, 2013). Είναι μια επαγγελματική σχέση που στοχεύει στην ενδυνάμωση διαφορετικών ατόμων, οικογενειών και ομάδων, ευνοώντας την ψυχική υγεία, την ευημερία, την εκπαίδευση και τους επαγγελματικούς τους στόχους (ιστότοπος της Αμερικανικής Ένωσης Συμβουλευτικής, 2013).*
- *Ψυχοκοινωνική συνοδεία: Η ψυχοκοινωνική συνοδεία σχετίζεται με το άνοιγμα χώρων έκφρασης και αναγνώρισης του συναισθηματικού αντίκτυπου που προκαλούν στους ανθρώπους τα βίαια γεγονότα, μέσω των οποίων παρέχονται στοιχεία θεραπευτικής υποστήριξης για τη μείωση του συναισθηματικού πόνου, ενθαρρύνεται η αναδόμηση κοινωνικών και οικογενειακών δεσμών και η ανάπτυξη ατομικών δυνατοτήτων και τοπικών ικανοτήτων στοχεύει στην αποκατάσταση των δικαιωμάτων των εκτοπισθέντων και στην ανάπτυξη ενός έργου βιώσιμης ζωής με κοινωνικοοικονομική σταθερότητα (CHF International, 2004).*

<b>Βήματα:</b>
<p><b>Βήμα 1.</b> Αρχικά, ρυθμίστε το Slack-Line χρησιμοποιώντας δύο δέντρα που απέχουν τουλάχιστον 5 μέτρα το ένα από το άλλο. Για να ξεκινήσετε αυτήν την άσκηση, μπορείτε να τοποθετήσετε το Slack-Line μισό μέτρο πάνω από το έδαφος. Εάν προτιμάτε να εκτελέσετε την άσκηση με πιο περίπλοκο τρόπο, μπορείτε να τοποθετήσετε το Slack-Line ένα μέτρο πάνω από το έδαφος.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Στη συνέχεια, συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες στη δραστηριότητα και εξηγήστε τον στόχο του παιχνιδιού. Το παιχνίδι αποτελείται από την επίτευξη ενός στόχου: να περάσετε από τη μια άκρη της γραμμής Slack στην άλλη.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Μπείτε στη σειρά και προσπαθήστε να περάσετε από το ένα άκρο του Slack-Line στο άλλο. Αν είναι η πρώτη φορά που ασχολούνται με αυτό το άθλημα, είναι πολύ πιθανό να μην καταφέρουν καν να κρατήσουν την ισορροπία τους.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Εάν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται να επιτύχουν τον στόχο, ο συντονιστής θα προχωρήσει στην εξήγηση της έννοιας της «κοινωνικής ένταξης» των νεαρών μεταναστών και των μειονοτήτων, χρησιμοποιώντας την αναλογία του «Slack-Line» ως «μονοπάτι που πρέπει να διασχίσει κανείς για να επιτύχει τους στόχους της ζωής». Ο συντονιστής θα εξηγήσει τη σημασία της παροχής εξατομικευμένης υποστήριξης σε αυτά τα άτομα για την επίτευξη οποιουδήποτε στόχου, ενθαρρύνοντας την αυτονομία, καθώς και την ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Δείτε τους ορισμούς της «κοινωνικής ένταξης» και της «συμβουλευτικής» στην προηγούμενη ενότητα.</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Ο συντονιστής θα προσκαλέσει ξανά τους συμμετέχοντες να εκτελέσουν την ίδια δραστηριότητα από τη μια άκρη του δέντρου στην άλλη, αλλά αυτή τη φορά διευκολύνοντας συνοδεύοντας. Ο εκπαιδευτής μπορεί να απλώσει το χέρι του, να προσφέρει τον ώμο ή την πλάτη του, έτσι ώστε ο συμμετέχων να μπορεί να εκτελέσει την άσκηση με την υποστήριξή του.</p> <p><b>Βήμα 6.</b> Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει ότι όλες οι συνοδευτικές ενέργειες θα πρέπει να συνοδεύονται από προοδευτική προώθηση της αυτονομίας, ώστε κάθε φορά να προσφέρουν λιγότερη υποστήριξη, ώστε όσο είναι δυνατόν το άτομο να πετύχει μόνο του τον στόχο του.</p> <p><b>Βήμα 7.</b> Ο εκπαιδευτής θα συγκεντρώσει τους συμμετέχοντες στο τέλος της δραστηριότητας, για συζήτηση και αξιολόγηση των εννοιών που έχουν μάθει. Οι συμμετέχοντες θα κληθούν επίσης να δώσουν παραδείγματα από την καθημερινή τους ζωή για να εσωτερικεύσουν τη γνώση που γεννήθηκε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</p>
<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
<p>Δύο δέντρα Slack-line (σχοινι) Επίπεδη επιφάνεια</p>
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>

20-40 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

10 συμμετέχοντες

1 εκπαιδευτής

**Αξιολόγηση:**

- Μετά τη δραστηριότητα, θα μπορούσατε να ορίσετε την έννοια της κοινωνικής ένταξης;
- Ποιος είναι ο ρόλος ενός ατόμου αφοσιωμένου στην ψυχοκοινωνική συνοδεία και συμβουλευτική ενός ατόμου σε κίνδυνο ή σε κατάσταση κοινωνικού αποκλεισμού;
- • **Επιλέξτε τη σωστή απάντηση.**

«Ένα άτομο αφιερωμένο στην εξατομικευμένη συνοδεία ενός νεαρού μετανάστη ή ατόμου μειονότητας:

- Πρέπει να διευκολύνει τη συνοδεία σε όλες τις πτυχές της ζωής του».
- Πρέπει να διευκολύνει τη συνοδεία σε εκείνες τις πτυχές που απαιτούνται, ενθαρρύνοντας την εξάρτησή του».
- Πρέπει να παρέχει συνοδεία σε εκείνες τις πτυχές που απαιτούνται, προωθώντας του ανεξαρτησία και αυτονομία».

**Δραστηριότητα 2: Ανθρώπινες Φιγούρες****Περιεχόμενα της δραστηριότητας:**

Μέσα από τη δραστηριότητα «Δημιουργήστε τη φιγούρα σας» σκοπεύουμε να ενθαρρύνουμε τη δημιουργικότητα των συμμετεχόντων, μέσα από τη δημιουργία φιγούρων που θα πρέπει να φτιάξουν ομαδικά, μέσα από απλές οδηγίες. Οι συμμετέχοντες θα σχηματίσουν ομάδες τουλάχιστον 3 ατόμων και θα λάβουν ένα χαρτί με οδηγίες για να δημιουργήσουν μια φιγούρα σώματος μεταξύ όλων των μελών της ομάδας. Αυτό το χαρτί θα υποδεικνύει μόνο τον αριθμό των ποδιών και των χεριών που πρέπει να παραμείνουν σε επαφή με το έδαφος. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δημιουργήσουν οποιαδήποτε φιγούρα ανάλογα με τον αριθμό των μελών που μπορούν να ακουμπήσουν στο έδαφος.

Προκειμένου να εκτελεστεί αυτή η δραστηριότητα με τον βέλτιστο τρόπο, είναι απαραίτητο η παρακολούθηση της δραστηριότητας να είναι επίσης δημιουργική και να δημιουργεί τη δυνατότητα δημιουργίας αρκετά σύνθετων σχημάτων, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων στις ομάδες. Ας φανταστούμε ότι μια ομάδα αποτελείται από τρία άτομα: ο εκπαιδευτής μπορεί να προτείνει την επιλογή δημιουργίας μιας φιγούρας που περιέχει δύο πόδια και ένα χέρι, για παράδειγμα. Δημιουργικότητα στη δύναμη!

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην προώθηση της ομαδικής εργασίας, εργαλείων και τεχνικών επίλυσης προβλημάτων και δημιουργικότητας μέσω της ισορροπίας, ενός από τους βασικούς πρωταγωνιστές της τέχνης του τσίρκου.

Είναι σημαντικό αυτή η δραστηριότητα να διεξάγεται σε ετερογενείς ομάδες μεταξύ 3 και 6 ατόμων, έτσι ώστε να υπάρχουν διαφορετικά προφίλ συμμετεχόντων σε κάθε ομάδα, γεγονός που εμπλουτίζει τη δραστηριότητα, λόγω του διαπολιτισμικού της χαρακτήρα.

**Βήματα:**

**Βήμα 1.** Ο συντονιστής θα δημιουργήσει ετερογενείς ομάδες μεταξύ 3 και 6 ατόμων. Οι ομάδες θα σχηματίζονται από νέους που δεν γνωρίζονται προηγουμένως, προκειμένου να ενδυναμωθούν νέοι δεσμοί και διαπροσωπικές σχέσεις κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Οι διαφορετικές ομάδες θα χωριστούν μεταξύ τους, αφήνοντας αρκετό χώρο για να φτιάξουν φιγούρες σώματος.

**Βήμα 3.** Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα δώσει οδηγίες για τον αριθμό των ποδιών και των χεριών που θα χρησιμοποιηθούν από τις ομάδες για τη δημιουργία διαφορετικών φιγούρων. Για κάθε φιγούρα, οι ομάδες θα έχουν ένα λεπτό.

**Βήμα 4.** Μόλις δημιουργηθεί η φιγούρα, οι ομάδες πρέπει να παραμείνουν σε αυτή τη θέση για τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα και η εικόνα πρέπει να επικυρωθεί από τον συντονιστή πριν συνεχίσουν τη δραστηριότητα.

**Βήμα 5.** Τα βήματα 3 και 4 επαναλαμβάνονται όσες φορές θεωρεί ο εκπαιδευτής, για τη δημιουργία φιγούρων σύμφωνα με τη δημιουργικότητα, καθώς και τη δυσκολία ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων και τα χέρια και τα πόδια ανά ομάδα.

**Βήμα 6.** Στο τέλος της δραστηριότητας, ο συντονιστής θα συγκεντρώσει όλους τους συμμετέχοντες για να κάνει συζήτηση για την άσκηση. Είναι σημαντικό να αναδεικνύονται αξίες όπως «ομαδική εργασία», «αλληλεγγύη», «δημιουργικότητα» ή «συντροφικότητα».

#### **Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιονδήποτε κλειστό ή ανοιχτό χώρο με αρκετό χώρο για τη δραστηριότητα.

#### **Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

20-30 λεπτά

#### **Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

20 συμμετέχοντες

1 επαγγελματίας

#### **Αξιολόγηση:**

- Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα προάγει την ομαδική εργασία και τη συντροφικότητα και γιατί;
- Πώς πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα βοηθά στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης μεταξύ των νέων;
- Ποιο ήταν το αποτέλεσμα της ομαδικής εργασίας για να επιτύχετε τα αποτελέσματα, πώς το λύσατε;

## Δραστηριότητα 3: Μίμηση ενάντια στα εμπόδια

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τα διαφορετικά εμπόδια που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι μειονότητες στη διαδικασία ένταξής τους στην κοινότητα. Μέσω της δραστηριότητας «Μίμηση ενάντια στα εμπόδια», θα δοθεί έμφαση στα διάφορα εμπόδια, ειδικά σε αυτά που σχετίζονται με το γλωσσικό εμπόδιο, που τόσοι πολλοί μετανάστες, πρόσφυγες ή/και αιτούντες άσυλο παρουσιάζουν στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ). Προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν οι συμμετέχοντες στα γλωσσικά, πολιτιστικά, κοινωνικά, οικονομικά κ.λπ. εμπόδια, θα διεξαχθεί ομαδικός διαγωνισμός. Αυτές οι ομάδες θα εξετάσουν πρώτα διαφορετικά εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας μετανάστης ή ένα άτομο μειονότητας στην ΕΕ. Κάθε ομάδα θα γράψει αυτές τις ιδέες σε ένα κομμάτι χαρτί.

Εναλλάσσοντας, θα πρέπει να πουν σε ένα από τα άτομα από την απέναντι ομάδα ένα από τα εμπόδια που είναι γραμμένα στο χαρτί και αυτό το άτομο θα έχει ένα λεπτό για την υπόλοιπη ομάδα του/της να μαντέψει ποιο εμπόδιο είναι. Η μόνη προϋπόθεση είναι ότι ο επιλεγμένος άνθρωπος δεν θα μπορεί να μιλήσει, θα μπορεί να επικοινωνήσει μόνο μέσω μιμητισμού. Αυτή η δυσκολία θα χρησιμεύσει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της γλώσσας και της χρήσης της ίδιας γλώσσας στη χώρα υποδοχής. Το άτομο που εργάζεται ως συντονιστής ή/και μεσολαβητής της δραστηριότητας, στο τέλος της δραστηριότητας, δεν θα πρέπει μόνο να θυμάται τα διαφορετικά εμπόδια που θέτουν οι συμμετέχοντες, αλλά θα πρέπει επίσης να διευκολύνει τον από κοινού προβληματισμό σχετικά με τη σημασία της γλώσσας και τις υπάρχουσες εναλλακτικές λύσεις ώστε αντιμετωπιστεί αυτό το εμπόδιο στην κοινότητα.

### Βήματα:

**Βήμα 1.** Ο συντονιστής θα δημιουργήσει τυχαία δύο ομάδες. Αυτές οι ομάδες θα απομακρυνθούν μεταξύ τους.

**Βήμα 2.** Στη συνέχεια, ο συντονιστής δώσει την ακόλουθη οδηγία: "Οι ομάδες πρέπει να καταγράψουν τα διαφορετικά εμπόδια που μπορεί να παρουσιάσει ένας μετανάστης ή άτομο μειονότητας στην κοινότητά σας. Τα μέλη της ομάδας θα έχουν 5 λεπτά για να καταγράψουν τα διαφορετικά εμπόδια σε ένα κομμάτι χαρτί.

**Βήμα 3.** Μόλις ολοκληρωθεί, με κλήρωση, μια ομάδα θα επιλεγεί για να σχολιάσει ένα από αυτά τα εμπόδια σε ένα άτομο από την αντίθετη ομάδα.

**Βήμα 4.** Το άτομο θα έχει ένα λεπτό για να μιμηθεί στη δική του ομάδα ποιο εμπόδιο είναι. Εάν η ομάδα πετύχει να βρει το εμπόδιο σε λιγότερο από ένα λεπτό, θα κερδίσει έναν βαθμό.

**Βήμα 5.** Μόλις τελειώσουν, θα είναι η σειρά της αντίπαλης ομάδας. Και θα επαναληφθεί η ίδια διαδικασία όπως στο προηγούμενο βήμα.

**Βήμα 6.** Αυτή η διαδικασία θα συνεχιστεί έως ότου μια από τις ομάδες ξεμείνει από εμπόδια. Εάν μια ομάδα έχει περισσότερα εμπόδια από την αντίπαλη ομάδα, θα κερδίσει άλλον έναν βαθμό. Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους κερδίζει.

**Βήμα 7.** Ο συντονιστής θα κάνει μια τελική συζήτηση με όλα τα μέλη της δραστηριότητας σχετικά με τα εμπόδια που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Επίσης, το κοινό θα ερωτηθεί για τις δυσκολίες που έχει συναντήσει στη έκφραση κάποιων από τα εμπόδια, δίνοντας έμφαση στο γλωσσικό εμπόδιο και τη δυσκολία στην επικοινωνία με άλλα άτομα. Οι συμμετέχοντες θα ερωτηθούν πώς θα αντιμετωπίσουν αυτές τις δυσκολίες, μέσω άλλων δραστηριοτήτων που είχαν δουλέψει στο παρελθόν.

**Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Μολύβι και χαρτί.

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

30 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

20 συμμετέχοντες

1 συντονιστής

**Αξιολόγηση:**

- Ποιες είναι οι βασικές δυσκολίες που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Περιγράψτε τα κύρια εμπόδια που μπορούν να αντιμετωπίσουν οι μετανάστες ή οι μειονότητες στη χώρα υποδοχής;

## Δραστηριότητα 4: Κρίκοι συμπερίληψης

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να εκτελεστεί με νέους μετανάστες και μειονότητες, επαγγελματίες των τεχνών και το ευρύ κοινό, καθώς, μεταξύ άλλων στόχων, επιδιώκει να αυξήσει τη συλλογική ευαισθητοποίηση για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν πολλοί μετανάστες και μειονότητες καθώς εντάσσονται στην κοινωνία. Έτσι, μέσω της στρατηγικής του κοινωνικού τσίρκου, στόχος είναι η ολοκληρωμένη ανάπτυξη των συμμετεχόντων, η βελτίωση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, της ικανότητας σχέσης με άλλους συμμετέχοντες και, γενικά, η οικοδόμηση μιας θετικής εμπειρίας προσωπικής ανάπτυξης. Ταυτόχρονα προωθούνται οι αξίες, η συνύπαρξη και η ευθύνη απέναντι στον εαυτό και τους συνεργάτες (Gutiérrez, 2019).

Επιπλέον, ως μέρος της ουσίας του κοινωνικού τσίρκου, αυτή η δραστηριότητα επιδιώκει να προωθήσει την επικοινωνία, τη δημιουργία κοινών αξιών και, μέσω τεχνικών τσίρκου, να δώσει τη δυνατότητα στους μετανάστες και τις μειονότητες να αξιολογήσουν τις δυσκολίες που έχουν αντιμετωπίσει στη ζωή τους και στην καθημερινή τους ζωή. προκειμένου να αναπτυχθεί η ικανότητα ανταπόκρισης σε αυτά (Machincuera Circo Social, 2007).

Η δραστηριότητα που αναπτύσσεται παρακάτω πραγματοποιείται με κρίκους προκειμένου να ευαισθητοποιήσει για τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν πολλά μέλη της κοινωνίας όταν θέλουν να ενσωματωθούν στην κοινότητα. Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση με πολύ οπτικό τρόπο. Με αυτόν τον τρόπο, κάθε κρίκος θα αντιπροσώπευε μια δυσκολία που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι μετανάστες και οι μειονότητες και, καθώς προχωρά η δραστηριότητα, αναζητούν επιλογές για να βοηθήσουν αυτά τα άτομα στη διαδικασία ένταξής τους.

Στην αρχή της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες κάνουν συζήτηση σχετικά με τις προκλήσεις και/ή τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι μειονότητες στην καθημερινή τους ζωή, προκειμένου να τις αντιστοιχίσουν με τα στεφάνια με τα οποία θα πρέπει αργότερα να παίξουν. Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων θα πρέπει να αρχίσει να χρησιμοποιεί ένα μόνο στεφάνι και να προσθέσει κρίκους καθώς θεωρεί ότι έχει ή δεν έχει αντιμετωπίσει αυτά τα προβλήματα.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να είναι πολύ οπτική για να κάνει τους συμμετέχοντες να δουν με πολύ ξεκάθαρο τρόπο, πόσο εύκολο μπορεί να είναι για κάποιους να ενσωματωθούν και πόσες προκλήσεις μπορεί να έχουν άλλοι για την ένταξη στην καθημερινή τους ζωή. Μεταξύ των διαφόρων στόχων της δραστηριότητας είναι η δημιουργία κοινών αξιών, η ανάπτυξη της επικοινωνίας και η προώθηση της υποστήριξης. Έτσι, κατά τη διάρκεια αυτής της πρακτικής, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βοηθούν ο ένας τον άλλον, αφαιρώντας τους κρίκους από αυτούς που έχουν τα περισσότερα,

δείχνοντας ότι η αλληλεγγύη και η υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας για την ένταξη. Τα στεφάνια μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλο το σώμα, είτε παίζοντας μαζί τους στο λαιμό, στα χέρια ή στους γοφούς.

Από την άλλη πλευρά, αυτή η δραστηριότητα δημιουργεί έναν χώρο στον οποίο οι συμμετέχοντες νιώθουν ασφάλεια και μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, ακόμη και να περιγράψουν εμπειρίες που έχουν ζήσει και για τις οποίες διαφορετικά δεν θα μπορούσαν να μιλήσουν. Γι' αυτό ο στόχος είναι να βεβαιωθείτε ότι οι άλλοι συμμετέχοντες μπορούν να υποστηρίξουν και να ενισχύουν ο ένας τον άλλον. Με αυτόν τον τρόπο, θα αναπτυχθεί επίσης η εμπιστοσύνη και η ενεργητική ακρόαση, καθώς συζητούν κυκλικά και οι προσωπικές εμπειρίες θα πρέπει να γίνονται σεβαστές χωρίς να κρίνεται οποιαδήποτε εμπειρία.

**Βήματα:**

**Βήμα 1.** Σχηματίστε έναν κύκλο και παρουσιάστε τους συμμετέχοντες. Εδώ μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικές τεχνικές προθέρμανσης (π.χ. πείτε το όνομά σας και ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς σας, φωνάζοντας ονόματα και ενώνοντάς τα όλα έτσι ώστε όλοι να θυμούνται το όνομα όλων των άλλων...).

**Βήμα 2.** Εξηγήστε τη δυναμική της δραστηριότητας.

**Βήμα 3.** Συζητήστε για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι μειονότητες στη διαδικασία ένταξής τους και στην καθημερινή τους ζωή. Προκειμένου να διευκολυνθεί αυτό το μέρος, προτείνονται ορισμένα υλικά στο κάτω μέρος της σελίδας<sup>1</sup>.

**Βήμα 4.** Με τις ιδέες που λέγονται, αντιστοιχίζονται τα στεφάνια (πρέπει αν υπάρχουν αρκετά για κάθε ιδέα, ώστε ο καθένας να μπορεί να πάρει ένα αν χρειαστεί).

**Βήμα 5.** Κάθε συμμετέχων αρχίζει να παίζει με ένα στεφάνι.

**Βήμα 6.** Οι προκλήσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω λέγονται δυνατά και οι συμμετέχοντες πρέπει να τις προσθέσουν στο παιχνίδι τους εάν αισθάνονται ότι αντιμετωπίζουν ή έχουν αντιμετωπίσει αυτή τη δυσκολία.

**Βήμα 7.** Αφήστε τους να παίξουν για 10-15 λεπτά με τα στεφάνια και σταματήστε τη δραστηριότητα.

**Βήμα 8.** Σχηματίστε έναν κύκλο και σκεφτείτε τι συνέβη (τι συνέβη, γιατί πιστεύουν ότι μερικοί άνθρωποι είχαν περισσότερα στεφάνια από άλλους, πώς ένιωσαν...).

**Βήμα 9.** Οι συμμετέχοντες ερωτώνται αν πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να είχαν κάνει κάτι ώστε οι συμμετέχοντες με περισσότερα στεφάνια (δηλαδή με περισσότερες δυσκολίες) να παίξουν και να διασκεδάσουν όπως οι υπόλοιποι (δηλαδή να ενσωματωθούν καλύτερα στην κοινωνία). Εξάγονται συμπεράσματα και η δραστηριότητα συνεχίζεται.

**Βήμα 10.** Η δραστηριότητα συνεχίζεται με τον ίδιο αριθμό κρίκων και οι συμμετέχοντες καλούνται να βοηθήσουν τους υπόλοιπους ώστε όλοι να παίξουν με τα στεφάνια τους και να διασκεδάσουν με τον ίδιο τρόπο.

**Βήμα 11.** Γίνεται ξανά μια τελική συζήτηση (δηλαδή: απολάμβαναν περισσότερο βλέποντας τους πάντες να διασκεδάζουν; Ήταν δύσκολο να βοηθήσω άλλους;...), και εξάγονται συμπεράσματα.

<sup>1</sup>Mide tu racismo. Available at: <https://www.apdha.org/mide-tu-racismo/>  
Perceptions, discourse and attitudes towards immigrants in Madrid. Available at:

[https://www.inclusion.gob.es/oberaxe/en/publicaciones/documentos/documento\\_0120.htm](https://www.inclusion.gob.es/oberaxe/en/publicaciones/documentos/documento_0120.htm)

Together in the EU. Promoting the participation of migrants and their descendants. Available at:

[https://www.inclusion.gob.es/oberaxe/en/publicaciones/documentos/documento\\_0083.htm](https://www.inclusion.gob.es/oberaxe/en/publicaciones/documentos/documento_0083.htm)

<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
Στεφάνια Πίνακας Ετικέτες Μαρκαδόροι
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
40 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
20 συμμετέχοντες 1 συντονιστής
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι συμπεράσματα βγάξετε από αυτή τη δραστηριότητα;</li> <li>• Νιώθετε ότι γνωρίζετε περισσότερο τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν πολλοί άνθρωποι στην καθημερινή τους ζωή και τον ρόλο που διαδραματίζετε ως μέρος της κοινωνίας για να τους βοηθήσετε στη διαδικασία ένταξής τους;</li> <li>• Πιστεύετε ότι ήταν μια δυναμική, οπτική και αποτελεσματική δραστηριότητα;</li> </ul>

## **Δραστηριότητα 5: Ξεπερνώντας τα εμπόδια μαζί**

<b>Περιεχόμενα της δραστηριότητας:</b>
<p>Η ακόλουθη δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να υλοποιηθεί με μετανάστες και μειονότητες και με το κοινωνικό σύνολο, καθώς στοχεύει να αποτελέσει χώρο προβληματισμού και ευαισθητοποίησης για όλους. Έτσι, οι μετανάστες και οι μειονότητες θα μπορούν να εκφραστούν και θα αναπτυχθούν μηχανισμοί για την καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού και της περιθωριοποίησης.</p> <p>Βασισμένη στην παιδαγωγική του κοινωνικού τσίρκου, αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην ανάπτυξη ικανοτήτων που συνδέονται με την κοινότητα και τη διαδικασία οικοδόμησης κοινών αξιών που ευνοούν την ένταξη και ελαχιστοποιούν τον αποκλεισμό και την προκατάληψη που αντιμετωπίζουν συχνά πολλοί μετανάστες και μειονότητες (Machincuera Circo Social, 2007).</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα προωθεί μια στρατηγική ανάπτυξης κοινότητας που ευνοεί την ενσωμάτωση, τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση με διάφορους παράγοντες που απαρτίζουν την κοινωνία (Laguna &amp; Florez, 2016). Επιπλέον, επιδιώκει να ενισχύσει τις σωματικές και επικοινωνιακές δεξιότητες, αφού σε αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να δουλέψουν σε ζευγάρια και το ένα από τα άτομα δεν θα μπορεί να δει πού πάνε. Όσον αφορά τη σωματική ανάπτυξη, μία από τις προϋποθέσεις του τσίρκου είναι η μη ύπαρξη περιορισμών που εμποδίζουν κάποιους να συμμετέχουν, οπότε ο στόχος είναι να προσαρμοστούν οι δραστηριότητες σε όλους τους ανθρώπους ώστε να μπορούν να συμμετέχουν με τον ίδιο τρόπο.</p>

Αυτή η δραστηριότητα αναπτύσσει επίσης το αίσθημα της συντροφικότητας και όπως προαναφέρθηκε, αναπτύσσει τις επικοινωνιακές δεξιότητες. Ταυτόχρονα, αναπτύσσει επίσης αυτοπεποίθηση, καθώς θα πρέπει να αφήσουν τον εαυτό τους να καθοδηγείται από τον σύντροφό τους και την ικανότητα προσαρμογής, καθώς δεν θα έχουν τον έλεγχο του τι πρόκειται να κάνουν και θα πρέπει να προσαρμοστούν σε αυτό που τους λέει ο σύντροφος.

Θα αναπτυχθεί επίσης η δημιουργικότητα, καθώς οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν από κοινού δύο διαφορετικές διαδρομές (μία για ένα από τα άτομα του ζεύγους πρώτα και μετά προσαρμόζουν μια δεύτερη για το άλλο) με βάση τις εμπειρίες διακρίσεων που έχουν υποστεί στη ζωή τους ή που θεωρούν ότι αντιμετωπίζουν. Έτσι, με το υλικό του τσίρκου, θα πρέπει να δημιουργήσουν κύκλους που θα τους επιτρέψουν να ευαισθητοποιηθούν, να ευαισθητοποιήσουν τους άλλους και να ξεπεράσουν φόβους και ανασφάλειες, καθώς και να βρουν ένα ασφαλές μέρος για να εκφραστούν.

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η ίδια η δραστηριότητα, η οποία αποτελείται από τη δημιουργία δύο σερ εμποδίων με διαφορετικές διαδρομές χρησιμοποιώντας υλικά τσίρκου (μπαστούνια λουλουδιών, κρίκους, κασκόλ, σχοινιά...). Οι δοκιμές θα σχετίζονται με την πειθαρχία του τσίρκου, από την εξισορρόπηση έως την ανάγκη να κρατάτε πολλά μπαστούνια λουλουδιών ταυτόχρονα. Το κλειδί σε αυτή τη δραστηριότητα είναι ότι πηγαίνουν σε ομάδες των δύο ατόμων, ο ένας οδηγός και ο άλλος, με δεμένα μάτια, πρέπει να κάνουν κάθε δραστηριότητα και να αφήσουν τον εαυτό τους να καθοδηγηθεί. Στόχος αυτής της δυναμικής είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της βοήθειας και της αλληλεγγύης στη διαδικασία κοινωνικής ένταξης των μεταναστών και των μειονοτήτων. Με έναν μεταφορικό τρόπο, ο στόχος είναι να γίνουν οι διαδρομές και οι δοκιμασίες τους παρόμοιες με τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν όταν φτάνουν σε μια νέα χώρα ή όταν πρέπει να ενσωματωθούν σε μια κοινωνία. Ο οδηγός που προσφέρεται από το άτομο με τα μάτια του/της ακάλυπτα θα αντιπροσώπευε τη βοήθεια που μπορεί να προσφέρει η κοινωνία στη διαδικασία ένταξης και έτσι να ξεπεράσει το ταξίδι.

Αυτό το παιχνίδι στοχεύει επίσης να οικοδομήσει ομαδικό πνεύμα και να αναπτύξει εμπιστοσύνη, καθώς οι συμμετέχοντες δεν θα μπορούν να δουν πού πάνε και θα πρέπει να βασίζονται στο άτομο που τους κρατά το χέρι ανά πάσα στιγμή. Ωστόσο, εργάζονται επίσης για τη δική τους αυτοεκτίμηση, καθώς μπορεί να αισθάνονται άβολα να κάνουν τη διαδρομή με δεμένα μάτια στην αρχή και συνειδητοποιούν ότι είναι ικανοί να το κάνουν στο τέλος. Αυτό μπορεί να επεκταθεί σε άλλες πτυχές της ζωής τους και να τους διδάξει ότι μπορούν να κάνουν περισσότερα πράγματα και να αντιμετωπίσουν περισσότερες καταστάσεις από ό,τι θα πίστευαν στην αρχή.

**Βήματα:**

**Βήμα 1.** Δημιουργείται ένας κύκλος και οι συμμετέχοντες συστήνονται. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικές τεχνικές προθέρμανσης (δηλαδή: ο καθένας λέει το όνομά του/της και κάνει μια χειρονομία και οι υπόλοιποι πρέπει να πουν το όνομά του/της, να επαναλάβουν τη χειρονομία και να εφεύρουν μια άλλη και ούτω καθεξής).

**Βήμα 2.** Εξηγήστε τη δυναμική της δραστηριότητας.

**Βήμα 3.** Συζήτηση για τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι μειονότητες στη διαδικασία ένταξής τους και στην καθημερινή τους ζωή. Ορισμένα υλικά παρέχονται εάν χρειάζεται για να βοηθήσουν με την συζήτηση <sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup>Top 10 problems for inmigrants. Available at: <https://www.immigroup.com/topics/top-10-problems-immigrants/>

**Βήμα 4.** Συζήτηση για τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι μειονότητες στη διαδικασία ένταξής τους και στην καθημερινή τους ζωή. Ορισμένα υλικά παρέχονται εάν χρειάζεται για να βοηθήσουν με τον συζήτηση.

**Βήμα 5.** Σχηματίζονται ζεύγη και ξεκινά η πρώτη διαδρομή.

**Βήμα 6.** Μόλις όλα τα ζευγάρια ολοκληρώσουν τη διαδρομή, ο κύκλος σχηματίζεται ξανά και οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται στα συναισθήματα που είχαν τόσο ο οδηγός όσο και το άτομο με δεμένα μάτια ενώ έκαναν τη διαδρομή.

**Βήμα 7.** Η διαδρομή επανασχεδιάζεται. Τα ζευγάρια ανταλλάσσουν ρόλους και η δραστηριότητα συνεχίζεται.

**Βήμα 8.** Για άλλη μια φορά, μόλις όλα τα ζευγάρια ολοκληρώσουν τη διαδρομή, σχηματίζεται ένας κύκλος όπου αντανακλούν τις νέες εμπειρίες και αισθήσεις και πώς αλλάζει όταν βλέπει κανείς τον εαυτό του από το ένα σημείο και από το άλλο.

**Βήμα 9.** Τελική συζήτηση σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι μειονότητες και ο ρόλος της κοινωνίας στην προώθηση της ένταξής τους.

**Βήμα 10.** Εξαγωγή γενικών συμπερασμάτων από τη δραστηριότητα.

#### **Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Στρώματα  
Στεφάνια  
Μπαστούνια λουλουδιών  
Μπάλες  
Σχοινιά...

#### **Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

87 λεπτά

#### **Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

14 συμμετέχοντες  
Δύο συντονιστές

#### **Αξιολόγηση:**

- Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα σας έκανε να αναλογιστείτε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι μειονότητες στις διαδικασίες κοινωνικής ένταξής τους;
- Πιστεύετε ότι έχετε αλλάξει τον τρόπο που αντιλαμβάνεστε αυτές τις προκλήσεις και δυσκολίες μετά την εκτέλεση της δραστηριότητας;

Minorities and the Discriminatory Denial or Deprivation of Citizenship. Available at:  
<https://www.ohchr.org/EN/Issues/Minorities/SRMinorities/Pages/Inceasetheunderstanding.aspx>

## Δραστηριότητα 6: Υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλον

### Contents of the activity:

Το κοινωνικό τσίρκο προσφέρει πολυάριθμες ευκαιρίες για τη δημιουργία κοινών αξιών και την ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων, τόσο προσωπικά όσο και στην κοινωνία. Έτσι, η δραστηριότητα αυτή προσανατολίζεται στη δημιουργία δικτύων. Από μεταφορική άποψη, οι καμβάδες που χρησιμοποιούνται σε αυτή τη δραστηριότητα προορίζονται να είναι μια αντανάκλαση της κοινωνίας, έτσι ώστε το άτομο που εκτελεί τις θέσεις στους καμβάδες να έχει περισσότερες δυσκολίες αν είναι μόνος παρά αν έχει την υποστήριξη άλλων συντρόφων.

Για να έχει αυτή η δραστηριότητα τον επιθυμητό αντίκτυπο, είναι απαραίτητο να εργαστείτε με μετανάστες και μειονότητες καθώς και με άλλα άτομα και ομάδες στην κοινότητα (Broda, 2013). Μια θετική πτυχή αυτής της δραστηριότητας, στο πλαίσιο του κοινωνικού τσίρκου, είναι ότι είναι ανοιχτή σε όλους στην κοινότητα. Έτσι, η διαφορετικότητα είναι μια θετική και πλούσια πτυχή της κοινωνίας, και αυτή η δραστηριότητα επιδιώκει επίσης να τονίσει αυτό το γεγονός.

Όπως προαναφέρθηκε, αυτή η δραστηριότητα επιδιώκει να αναπτύξει την αλληλεγγύη και την υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων, έναν από τους πυλώνες του τσίρκου, που βασίζεται στην αλληλοβοήθεια και τη συλλογική εργασία. Έτσι, αυτή η δραστηριότητα, όπως και το κοινωνικό τσίρκο γενικότερα, εστιάζει στη συλλογική συμμετοχή για την επίτευξη των στόχων (Belesaca, 2016). Από την άλλη, αυτή η δραστηριότητα, καθώς πραγματοποιείται ομαδικά, επιτρέπει την ανάπτυξη και άλλων αξιών όπως η ενσυναίσθηση, η αλληλοβοήθεια, ο σεβασμός, η ενεργητική ακρόαση και, τελικά, η φιλία. Ταυτόχρονα, όπως οι περισσότερες δραστηριότητες τσίρκου, αναπτύσσεται η φυσική κατάσταση. Έτσι ανακαλύπτονται οι εκφραστικές δυνατότητες του σώματος και όλοι μαθαίνουν με τον ίδιο τρόπο. Ωστόσο, αυτή η συγκεκριμένη δραστηριότητα, καθώς πρέπει να δουλέψουν άμεσα με το σώμα, μπορεί να απαιτεί ένα κάπως υψηλότερο επίπεδο φυσικής κατάστασης από τις υπόλοιπες δραστηριότητες.

Μεταξύ άλλων στόχων, αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους μετανάστες ή/και μειονότητες να εξαλείψουν τις ταμπέλες που τους επιβάλλει η κοινωνία. Σε πολλές περιπτώσεις, αυτοί οι άνθρωποι εσωτερικεύουν και πιστεύουν πολλές από τις αρνητικές ταμπέλες και τα στερεότυπα που συνδέονται με αυτούς, και αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να τους βοηθήσει όχι μόνο να τις εξαλείψουν από τις δικές τους πεποιθήσεις αλλά και να τις εξαλείψουν από το συλλογικό φαντασιακό. Έτσι, μέσα από την αυτοβελτίωση και μια μικρή τελική χορογραφία, θα μπορέσουν να πετύχουν αυτούς τους στόχους.

Η δραστηριότητα πραγματοποιείται με υφάσματα και αποτελείται από ισορροπία, στατικές θέσεις ή ακροβατικές κινήσεις. Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να γίνεται αρχικά ατομικά, επιτρέποντας σε κάθε έναν από τους συμμετέχοντες να αναπτύξει τις δεξιότητές του και, στη συνέχεια, στόχος είναι οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια χορογραφία σε μικρές ομάδες 4-5 ατόμων το πολύ και να τη δείξουν στους τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

Επειδή οι συμμετέχοντες εργάζονται ως ομάδα, η δραστηριότητα θα ευνοήσει την ανάπτυξη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και το αίσθημα του ανήκειν, καθώς η συμμετοχή θα είναι συλλογική, μια από τις βάσεις του κοινωνικού τσίρκου. Επιπλέον, δουλεύοντας συλλογικά, οι συμμετέχοντες δεν θα θεωρούν πλέον τους εαυτούς τους απλά άτομα και θα αρχίσουν να βλέπουν τον εαυτό τους ως μέρος μιας ομάδας επίσης (Lafortune & Bouchard, 2011).

Με τη σειρά του, καθώς ένας από τους κύριους στόχους της δραστηριότητας είναι η κοινωνική ένταξη. Οι συμμετέχοντες συνειδητοποιούν πόσο μπορεί να προσφέρει η ομάδα σε αυτούς και τι μπορούν να προσφέρουν οι ίδιοι στους συνομηλίκους τους και τελικά στην κοινωνία.

<b>Βήματα:</b>
<b>Βήμα 1.</b> Δημιουργείται ένας κύκλος και οι συμμετέχοντες παρουσιάζονται
<b>Βήμα 2.</b> Επεξηγείται η δυναμική της δραστηριότητας και οι στόχοι της.
<b>Βήμα 3.</b> Οργανώστε ομάδες και αναλογιστείτε τις πρώτες τους εντυπώσεις πριν από τη δραστηριότητα, από το πόσο ικανό βλέπουν τον εαυτό τους και να προβληματιστούν σχετικά με τις προκλήσεις που θεωρούν ότι θέτει η κοινωνία στη διαδικασία ένταξης των ανθρώπων. Συζητήστε εάν βλέπουν τον εαυτό τους ικανό να κάνει αυτή τη δραστηριότητα μεμονωμένα, χωρίς καμία βοήθεια, και ρωτήστε για τις ομοιότητες που βλέπουν στην ένταξη στην κοινωνία.
<b>Βήμα 4.</b> Εξηγήστε τις βασικές θέσεις και ζητήστε τους να τις επαναλάβουν μία προς μία μέσα στις ομάδες με τη βοήθεια των άλλων συμμετεχόντων.
<b>Βήμα 5.</b> Σταματήστε τη δραστηριότητα και σκεφτείτε τι έχει συμβεί, συναισθήματα, δυσκολίες που συναντήσατε κ.λπ.
<b>Βήμα 6.</b> Οι ομάδες επανασηματίζονται και ζητείται να οργανώσουν μια σύντομη χορογραφία ενσωματώνοντας τις θέσεις που έμαθαν.
<b>Βήμα 7.</b> Τους ζητείται να παρουσιάσουν τις χορογραφίες τους στην υπόλοιπη ομάδα με τη σειρά.
<b>Βήμα 8.</b> Μόλις τελειώσουν όλες οι ομάδες, γίνεται ένας τελικός προβληματισμός σχετικά με τις ομοιότητες της δραστηριότητας και την πρόκληση της ένταξης και εξάγονται συμπεράσματα.
<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
Υφάσματα Στρώματα
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
180 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
20-30 συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-5 ατόμων η καθεμία 1 επαγγελματίας για κάθε ομάδα
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς ένιωθες πριν και μετά την εκτέλεση της δραστηριότητας;</li> <li>• Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα χωρίς την υποστήριξη των υπολοίπων σας;</li> <li>• Πώς πιστεύετε ότι αισθάνεται ένας μετανάστης και/ή άτομο μειονότητας όταν προσπαθεί να ενσωματωθεί και δεν έχει την υποστήριξη της κοινωνίας;</li> </ul>

## Δραστηριότητα 7: Εργαστήριο ζογκλέρ

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει ένα εργαστήριο ταχυδακτυλουργίας, που θα υλοποιηθεί με νέους μετανάστες και μειονότητες. Η δραστηριότητα θα συνίσταται στη δημιουργία διαφορετικών στοιχείων για ζογκλέρ (μπάλες) και στην εκμάθηση διαφορετικών ταχυδακτυλουργικών κινήσεων. Οι στόχοι της δραστηριότητας είναι: η ενίσχυση της δημιουργικότητας, η ανάπτυξη της αίσθησης της μάθησης μέσα από τα λάθη, η αύξηση της αυτοπεποίθησης, η ευαισθητοποίηση σχετικά με την κοινωνική υποστήριξη και συνοδεία.

Τα ταχυδακτυλουργικά μαθαίνονται μέσα από τα λάθη. Όπως και άλλα στοιχεία στους κλάδους του τσίρκου, εκτός από τη γνώση της τεχνικής, το βασικό στοιχείο για την τελειοποίηση είναι η επιμονή, η συνέχιση της προσπάθειας μετά την αποτυχία, όσες φορές κι αν η μπάλα χτυπήσει στο έδαφος.

Αυτή η αντίληψη της αποτυχίας ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας έχει άμεσες επιπτώσεις:

- Ο συμμετέχων αποκτά μια εξαιρετική αυτοπεποίθηση, αφού δεν εξαρτάται από κανέναν εξωτερικό παράγοντα.
- Ο συμμετέχων έχει αυτοπεποίθηση ότι θα δοκιμάσει και θα βιώσει νέα καθήκοντα, ακόμα κι αν περιλαμβάνουν προσπάθεια και νέες προσαρμογές.
- Ο συμμετέχων μπορεί να μάθει με τον δικό του ρυθμό.
- Ο συμμετέχων δεν σταματά επειδή απέτυχε στην εργασία, αλλά μάλλον αναζητά λύσεις για να διορθώσει το λάθος.
- Ο συμμετέχων μαθαίνει για την επιμονή και το να βοηθά ο ένας τον άλλον για να αντιμετωπίσουν δύσκολες εργασίες.

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν μόνοι τους τις μπάλες ταχυδακτυλουργίας χρησιμοποιώντας μπαλόνια και ωμό ρύζι. Θα ενθαρρυνθούν να δημιουργήσουν τα υλικά δημιουργικά, χρησιμοποιώντας χρώματα ή ζωγραφισμένα σχέδια που αντιπροσωπεύουν κάτι για αυτούς: τη χώρα τους, την ταυτότητά τους, τα χόμπι τους κ.λπ. Πρώτα απ' όλα, θα εξασκηθούν ατομικά. Μετά από αυτό, θα εξασκηθούν σε ζευγάρια ή τρίο, προκειμένου να τους ενθαρρύνουν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον για να κάνουν τις κινήσεις να δουλέψουν. Θα δημιουργήσουν επίσης μια ομαδική κίνηση ταχυδακτυλουργίας.

### Βήματα:

**Βήμα 1.** Καλωσόρισμα των συμμετεχόντων και επεξήγηση της δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Συλλογικός προβληματισμός και συζήτηση: τι είναι ταχυδακτυλουργία; Σε ποιες πτυχές της ζωής μας ταχυδακτυλουργούμε μεταφορικά; Πώς μπορούν οι άλλοι να μας βοηθήσουν; Τι πιστεύετε για την αποτυχία;

**Βήμα 3.** Δημιουργία υλικών. Κάθε άτομο θα δημιουργήσει 2-4 μπάλες για τα ζογκλερικά. Βήματα:

- 3.1 Κόψτε το επάνω μέρος των μπαλονιών.
- 3.2 Γεμίστε μια πλαστική σακούλα με ρύζι
- 3.3 Κλείστε τη σακούλα (στρέψτε).

- 3.4 Τοποθετήστε το μπαλόνι έτσι ώστε να καλύπτεται το άνοιγμα της σακούλας.
- 3.5 Βάλτε ένα άλλο μπαλόνι αλλά στην αντίθετη πλευρά του πρώτου, καλύπτοντας το κομμάτι της πλαστικής σακούλας που έμεινε ακάλυπτο.
- 3.6 Βάλτε ένα τρίτο μπαλόνι έτσι ώστε η μπάλα να είναι πιο στέρεη.
- 3.7 Αν θέλετε μπορείτε να βάλετε ένα άλλο μπαλόνι αλλά κάνοντας μικρές τομές, ως διακόσμηση.

Αυτή είναι μια πολύ δημιουργική φάση: ο εκπαιδευτής θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν ό,τι θέλουν από την άποψη του σχεδιασμού της μπάλας και να κάνουν κάτι που αντιπροσωπεύει κάτι για αυτούς (όσον αφορά τα χρώματα, τα σχήματα, κ.λπ.).

**Βήμα 4.** Εκπαίδευση ταχυδακτυλουργών. Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει τις βασικές ζογκλέρ με 2 και 3 μπάλες και θα δώσει χρόνο στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν ατομικά.

**Βήμα 5.** Προπόνηση ζογκλέρ σε ζευγάρια ή τρίο. Οι συμμετέχοντες θα ομαδοποιηθούν σε ζευγάρια ή τρίο, ανάλογα με τον συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων. Θα μοιραστούν στις ομάδες τα επιτεύγματα που έχουν κάνει και θα βοηθήσουν ο ένας τον άλλον. Επίσης θα δημιουργήσουν μαζί μια νέα ομαδική ταχυδακτυλουργική κίνηση, την οποία θα πρέπει να δείξουν στην υπόλοιπη ομάδα στο τέλος της δραστηριότητας.

**Βήμα 6.** Τελικός προβληματισμός. Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να δείξουν την πρόοδό τους, τόσο ατομικά (όσοι θέλουν) όσο και τι έχουν δημιουργήσει στις ομάδες. Ο εκπαιδευτής θα ενθαρρύνει επίσης έναν προβληματισμό σχετικά με το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

#### **Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Ρύζι  
Μπαλόνια  
Χρώματα

#### **Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

120 λεπτά

#### **Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

10-15 συμμετέχοντες  
1-2 συντονιστές

#### **Αξιολόγηση:**

- Πώς ένιωθες πριν και μετά την εκτέλεση της δραστηριότητας;
- Πίστευες ότι θα μπορούσες να μάθεις τα ζογκλέρ που τελικά έμαθες;
- Πώς νιώσατε για την αποτυχία;
- Νιώσατε υποστήριξη από τους συναδέλφους της ομάδας σας;
- Τι έχετε μάθει από αυτή τη δραστηριότητα?

## Δραστηριότητα 8: Ανθρώπινοι Πύργοι

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ομάδες (5-6 άτομα) για να δημιουργήσουν φιγούρες/σκηνές/ανθρώπινους πύργους χρησιμοποιώντας το σώμα τους, για να αναπαραστήσουν μέσω αυτών διαφορετικές έννοιες που σχετίζονται με την κοινωνική ένταξη.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δημιουργήσουν δημιουργικές συλλογικές στατικές φιγούρες, να κρατιούνται από χέρια και πόδια, να κρατιούνται ο ένας από τον άλλον, με κάποιο στοιχείο ισορροπίας κ.λπ. Είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη ότι δεν θα γίνουν ποτέ φιγούρες που θέτουν σε κίνδυνο τους ανθρώπους.

Στη δραστηριότητα, η έννοια της κοινωνικής ένταξης είναι πολύ σημαντική. Η έννοια μπορεί να οριστεί θεωρητικά με τον ακόλουθο τρόπο:

- Κοινωνική ένταξη: είναι η διαδικασία βελτίωσης των όρων με τους οποίους συμμετέχουν άτομα και ομάδες στην κοινωνία—βελτίωση της ικανότητας, των ευκαιριών και της αξιοπρέπειας όσων βρίσκονται σε μειονεκτική θέση με βάση την ταυτότητά τους (World Bank, 2021).

Η ιδέα θα παρουσιαστεί ως ένα απαραίτητο βήμα για την επίτευξη μιας πιο ισότιμης και δίκαιης κοινωνίας. Ο συντονιστής θα καθοδηγήσει τη συζήτηση με αυτή την έννοια. Μετά από συζήτηση σχετικά με την έννοια της κοινωνικής ένταξης, οι συμμετέχοντες οργανωμένοι σε ομάδες (4-5 άτομα) θα επιλέξουν μια έννοια ή ιδέα που θεωρείται σημαντική, προκειμένου να την αναπαραστήσουν με το σώμα τους. Θα σχηματίσουν μια συλλογική ανθρώπινη φιγούρα. Κάθε ομάδα θα δείξει τις φιγούρες της στην υπόλοιπη ομάδα και μετά, όλοι οι συμμετέχοντες θα ενσωματώσουν τις φιγούρες τους σε μια μεγαλύτερη, τροποποιώντας τις πτυχές που πιστεύουν ότι είναι απαραίτητες για να αντιπροσωπεύσουν μια νέα, ευρύτερη έννοια, αναφερόμενη στην κοινωνία που θέλουν να δημιουργήσουν. Στο τέλος, ο διαμεσολαβητής θα επικεντρωθεί στη σημασία της συνεργασίας για την επίτευξη της κοινωνικής ένταξης, τόσο των νέων μεταναστών όσο και των μη μεταναστών.

### Βήματα:

**Βήμα 1.** Καλωσόρισμα των συμμετεχόντων και επεξήγηση της δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Προθέρμανση ομάδας. Σε ομάδες περίπου 5 ατόμων, ένας από αυτούς στέκεται στο κέντρο με κλειστά μάτια και περιτριγυρισμένος από τα άλλα μέλη της ομάδας. Το άτομο στο κέντρο πέφτει προς οποιοδήποτε σημείο, σηκώνεται από την υπόλοιπη ομάδα και αφήνεται να μεταφερθεί προς την κατεύθυνση που τον κατευθύνει η υπόλοιπη ομάδα.

**Βήμα 3.** Συζήτηση για την έννοια «κοινωνική ένταξη». Μετά συζήτηση, οι ομάδες συμμετεχόντων θα επιλέξουν μια έννοια ή ιδέα που σχετίζεται με την «ένταξη» και θα εργαστούν πάνω σε αυτήν στα ακόλουθα βήματα. Ο συντονιστής θα επισημάνει ότι η ιδέα πρέπει να είναι μια έννοια που επιλέγεται με συναίνεση στην ομάδα, η οποία θεωρείται ότι είναι σχετική, που σχετίζεται με μια θετική αξία που θέλουν να διαδώσουν στην κοινωνία.

**Βήμα 4.** Σε ομάδες των 4-5 μελών θα αναπαραστήσουν με το σώμα τους την έννοια, δημιουργώντας μια ανθρώπινη φιγούρα.

**Βήμα 5.** Αφού κάθε ομάδα δημιουργήσει τη φιγούρα της, θα τη φτιάξει και θα τη δείξει στους υπόλοιπους εξηγώντας την έννοια που θέλει να αναπαραστήσει.

**Βήμα 6.** Στη συνέχεια, όλη η ομάδα (όλοι οι συμμετέχοντες) θα συνεργαστούν. Θα ενσωματώσουν τις διαφορετικές φιγούρες για να δημιουργήσουν μια νέα και μεγαλύτερη, να αντιπροσωπεύουν την κοινωνία που θέλουν να δημιουργήσουν.

**Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

90 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

10-20 συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-5 ατόμων

1-2 συντονιστές

**Αξιολόγηση:**

- • Πώς ένιωθε πριν και μετά την εκτέλεση της δραστηριότητας;
- • Τι σημαίνει κοινωνική ένταξη;
- • Πώς πιστεύετε ότι μπορεί να επιτευχθεί η κοινωνική ένταξη;
- • Πώς νιώσατε δουλεύοντας στις ομάδες;

## Δραστηριότητα 9: Θέατρο Κλόουν

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Η δραστηριότητα θα αποτελείται από Θέατρο Κλόουν. Η δραστηριότητα στοχεύει στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων μέσω τεχνικών κλόουν, αναστοχάζοντας παράλληλα στη δική τους κοινωνική πραγματικότητα.

Υπάρχουν διάφοροι ορισμοί της λέξης "Κλόουν". Κατά τον Ros Clemente (2015), οι περισσότεροι ορισμοί αναφέρονται σε μια δημοφιλή πτυχή. Ομοίως, μπορεί να οριστεί σε σχέση με μια τέχνη, καθώς και με το ίδιο το άτομο: ένα άτομο που φορά αστεία ρούχα, έχει ζωγραφισμένο πρόσωπο και κάνει τους ανθρώπους να γελούν κάνοντας κόλπα και συμπεριφερόμενοι με ανόητο τρόπο (Λεξικό Cambridge, 2021).

Σύμφωνα με τον Jesús Jara (2014), ο Κλόουν ήταν παραδοσιακά ένας χαρακτήρας που θεωρούνταν γελοίος, απατεώνας ή κατώτερος, καθώς και μομφή, απόρριψη ή περιφρόνηση σε ορισμένους πολιτισμούς. Από την άλλη πλευρά, σε ορισμένες περιόδους της ιστορίας και των πολιτισμών έχουν εξυψωθεί. Παίζοντας στο δρόμο, ο κλόουν βρήκε την υποστήριξη των λαϊκών τάξεων, επειδή οι ερμηνείες τους υποτίμησαν τις ανώτερες τάξεις. Ο Freire (1967) επιμένει στη σημασία της επίγνωσης των μη προνομιούχων τάξεων για την κατάστασή τους προκειμένου να επιτευχθεί μεγαλύτερη ισότητα και προτείνει τον πολιτισμό και την εκπαίδευση ως μερικά από τα πιο χρήσιμα εργαλεία για το σκοπό αυτό.

Σχετικά με το Θέατρο Κλόουν, ο Augusto Boal προτείνει να χρησιμοποιηθεί το θέατρο για να μιλήσει για πολιτικά θέματα, χρησιμοποιώντας τη σκηνή για να βρει λύσεις σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής (Bagauna και Motos, 2009).

Από θεραπευτική άποψη, η ανάδειξη του Κλόουν σε ένα άτομο απαιτεί αποδοχή του εαυτού μας, καθώς υπονοεί να ελευθερώσουμε τις πιο ελκρινείς και αυθεντικές σκέψεις και συναισθήματά μας χωρίς να φοβόμαστε. Η χρήση των τεχνικών του Κλόουν θα συνίσταται σε ασκήσεις έκφρασης και αυτοπεποίθησης για τη δημιουργία συνενοχής και απελευθέρωσης, συνειδητοποίηση των συναισθημάτων σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα για να αντιμετωπίσει στη συνέχεια σκληρότερα ζητήματα όπως καταπιέσεις και διακρίσεις.

After two dynamic activities related to Clown techniques, participants will reflect about situations in which they have experienced first-hand or from the outside a selected oppression, using their bodies.

Οι ακόλουθες έννοιες είναι σχετικές με τη δραστηριότητα:

- Καταπίεση: ασύμμετρη σχέση μεταξύ δύο κατά τα άλλα ίσων μερών: καταπιεστή και καταπιεσμένου, που προέρχεται από μια άνιση κατανομή ή/και χρήση εξουσίας, η οποία παρέχει οφέλη στον καταπιεστή σε βάρος των συμφερόντων ή της θέλησης του καταπιεσμένου.
- Διακρίσεις: άνιση μεταχείριση ενός ατόμου ή μιας ομάδας με βάση τη φυλή, τη

Θρησκεία, τη σωματική, πολιτική, το φύλο, την ηλικία, τη φυσική ή ψυχική κατάσταση, τον σεξουαλικό προσανατολισμό κ.λπ..

**Βήματα:**

**Βήμα 1.** Καλωσόρισμα των συμμετεχόντων και επεξήγηση της δραστηριότητας.

**Βήμα 2.** Δραστηριότητα κλόουν: Δυναμική έκφραση σώματος και προσώπου. Οι άνθρωποι θα περπατήσουν στο διάστημα. Ο συντονιστής θα εξηγήσει ότι: χτυπώντας τα χέρια τους, θα είναι σαν να συναντούν έναν φίλο που δεν έχουν δει για 5 λεπτά. Στη συνέχεια θα περπατήσουν ξανά και κάθε φορά που χτυπούν τα χέρια τους, το χρονικό διάστημα θα αυξάνεται σε 5 ημέρες, 5 εβδομάδες, 5 χρόνια, κ.λπ. Ο συντονιστής θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν υπερβολικά διαφορετικά συναισθήματα ανάλογα με την κατάσταση.

**Βήμα 3.** Αυτοσχεδιασμός και δραστηριότητα κλόουν. Δύο άτομα κάθονται απέναντι από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες που θα τοποθετηθούν ως ακροατήριο. Τα άτομα που κάθονται θα έχουν πίσω τους άλλα δύο άτομα που θα είναι οι διερμηνείς τους, αφού θα προσποιούνται ότι μιλούν σε μια ξένη γλώσσα. Οι διερμηνείς θα πρέπει να πουν μια ιστορία με βάση τη μετάφραση των ομιλητών. Ο συντονιστής θα πρέπει να δώσει σημάδια για να εκφράσει συναισθήματα, ενέργεια για μετάδοση, πώς να κοιτάξει το κοινό κ.λπ.

**Βήμα 4.** Ο συντονιστής θα εξηγήσει τις έννοιες της καταπίεσης και των διακρίσεων. Μετά από αυτό, σε μικρές ομάδες, κάθε άτομο θα δείξει σε μια εικόνα που δημιουργήθηκε με το δικό του σώμα μια καταπίεση που αισθάνθηκε στο παρελθόν ή στο παρόν (από πρώτο χέρι ή από έξω), έχοντας τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει άλλους ανθρώπους για να ολοκληρώσει το σκηνή, πάντα με τη μορφή αγαλμάτων. Μετά θα το σχολιάσουν όλοι.

**Βήμα 5.** Με βάση τις καταστάσεις που παρουσιάζονται, οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν τις αιτίες, τις συνέπειες, πώς δημιουργείται η καταπίεση, ποιοι είναι καταπιεστές και ποιοι καταπιέζονται. Μετά από αυτό, θα δημιουργήσουν όλοι μαζί άλλες εικόνες με το σώμα τους, δείχνοντας πιθανές λύσεις σε αυτές τις καταστάσεις.

**Βήμα 6.** Τέλος, οι συμμετέχοντες θα εκφράσουν μέσω της μίμησης τα συναισθήματα που ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

**Απαραίτητα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Μύτες κλόουν (μία ανά συμμετέχοντα)

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

120 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

10-15 συμμετέχοντες

1-2 συντονιστές

**Αξιολόγηση:**

- • Πώς ένιωθες πριν και μετά την εκτέλεση της δραστηριότητας;
- • Τι σημαίνουν καταπίεση και διακρίσεις;
- • Πιστεύεις ότι τώρα είσαι πιο ικανός να εκφράσεις τα συναισθήματά σου;
- • Παρακαλώ γράψτε πώς πιστεύετε ότι μπορούν να εξαλειφθούν οι καταπίεσεις και οι διακρίσεις στην κοινωνία.

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ

## ΜΕΣΩ

# ΘΕΑΤΡΟΥ



# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το θέατρο είναι μια από τις παλαιότερες θεμελιώδεις παραστατικές τέχνες όπου μια ομάδα ανθρώπων απεικονίζει κάποιον άλλο σε μια παράσταση μπροστά σε κοινό. Ως συνήθως, υπάρχει ένας αριθμός αποκλίσεων από τον συγκεκριμένο ορισμό. Επιπλέον, κάθε μεμονωμένο χαρακτηριστικό θα μπορούσε να απορριφθεί και θα μπορούσαμε ακόμα να μιλάμε για θέατρο. Ωστόσο, δεν είναι ο ορισμός που αναζητούμε. Αυτή η εισαγωγή μάλλον θα προσπαθήσει να εξηγήσει τις επιπτώσεις που παράγονται μέσω της θεατρικής απεικόνισης στο θέατρο. Ιδιαίτερα το θέατρο αυτοσχεδιασμού, είναι ένας παράγοντας πολιτικά προοδευτικής αλλαγής και είναι επομένως ένα ενδιαφέρον εργαλείο για τη διμερή κοινωνική ένταξη των μεταναστών.

Ο Κανελλόπουλος στο άρθρο του «Ο Μουσικός Αυτοσχεδιασμός ως Δράση: Μια Αρεντιανή Προοπτική» διερευνά μια υπόθεση ότι «η πρακτική της μουσικής εκπαίδευσης είναι μια μορφή —μια ευρέως αντιληπτή έννοια—πολιτικής πρακτικής στο βαθμό που δημιουργεί καταστάσεις όπου παράγονται συγκεκριμένα νοήματα, χτίζονται συμπεριφορές, διαμορφώνονται ταυτότητες και οικοδομήθηκαν ιεραρχίες μουσικών και κοινωνικών αξιών». Ο ισχυρισμός μας είναι ότι η θεατρική παιδεία, όπως και η μουσική εκπαίδευση, κατασκευάζει ένα πεδίο νοήματος που υπερβαίνει την παραστατική τέχνη στην οποία συμμετέχουν οι άνθρωποι. Για να το θέσουμε με απλά λόγια: για να παίξει καλά έναν ρόλο, ο ηθοποιός πρέπει πρώτα να κατανοήσει το υπόβαθρο του ρόλου που ερμηνεύει, τι συναισθήματα νιώθει ο χαρακτήρας του, πώς ενεργεί σε αυτόν και τέλος πρέπει να προσπαθήσει να μιμηθεί ολόκληρο το πλαίσιο και να το παίξουν – όχι σύμφωνα με τη δική τους αντίληψη αλλά μάλλον σύμφωνα με την αντίληψη κάποιου άλλου. Η υποκριτική δεν είναι απλώς να ακολουθείς τις εντολές, αντίθετα είναι μια εξερεύνηση και μια άσκηση ενσυναίσθησης και κατασκευής εικονικών πλαισίων.

Στα εργαστήριά μας, θέλουμε να δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή στο αυτοσχεδιαστικό θέατρο, καθώς πιστεύουμε ότι συνδυάζει δύο κρίσιμα στοιχεία που θέλουμε να εισαγάγουμε στην κοινωνική ένταξη των μεταναστών: αφενός, τα άτομα που περιλαμβάνονται θα πρέπει να είναι καλά γνώστες της θεατρικής τέχνης και αφετέρου, για να αυτοσχεδιάσουν επιτυχώς, οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι ανοιχτόμυαλοι στην καινοτομία, να συγχωρούν τα λάθη και να κατανοούν το αμετάκλητο των πράξεών τους. Ο Κανελλόπουλος περιγράφει μάλιστα την αυτοσχεδιαστική μουσική ως υποκριτική: «Ο αυτοσχεδιασμός δημιουργεί ένα μοντέλο ύπαρξης και παιχνιδιού που δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να παίξουν». Η υποκριτική, σε αυτήν την περίπτωση, σημαίνει ότι τα παιδιά είναι πλήρως βυθισμένα σε ένα εικονικό περιβάλλον που μπορεί να παίξει το ρόλο μιας θερμοκοιτίδας: μια διαφορετική κατάσταση ζωής, όπου οι άνθρωποι πρέπει να δώσουν προσοχή για να κατανοήσουν τη σκηνή στην οποία έχουν τεθεί και να ενεργήσουν ανάλογα σε πραγματικό χρόνο. Για να παίξουν μια αυτοσχέδια ακολουθία, οι ηθοποιοί θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν ένα περίπλοκο σύνολο δεξιοτήτων. Αυτές οι δεξιότητες ξεπερνούν το θέατρο και δημιουργούν ένα ψυχικό

σύμπλεγμα για μια προοδευτική άποψη για τον κόσμο.

Η συμπερίληψη της νεολαίας μεταναστών και των μειονοτήτων (JMM) θα πρέπει να είναι διπλή: πρώτον, θα πρέπει να αντιμετωπιστούν ως συμμετέχοντες δηλαδή ηθοποιοί και δεύτερον, το ενεργό περιβάλλον θα πρέπει να είναι κοινωνικά χωρίς αποκλεισμούς – ένα σενάριο θα πρέπει να περιστρέφεται γύρω από την κοινωνική ένταξη των προαναφερθέντων ομάδων.

Στη Σλοβενία, ο σκηνοθέτης Žiga Dvinjak παρήγαγε ένα θεατρικό έργο με τίτλο 6, το οποίο εισήγαγε το κοινό σε μια αληθινή ιστορία έξι ανήλικων αιτούντων άσυλο στους οποίους απαγορεύτηκε η πρόσβαση στον κοιτώνα Kranj. Με τα χρόνια, αυτό το έργο το έχουν δει περισσότερα από 5000 άτομα και παρόλο που αυτά τα γεγονότα καλύφθηκαν εκείνη την εποχή στα μέσα ενημέρωσης, στις συζητήσεις που ακολούθησαν το έργο, το κοινό μίλησε για το πώς βλέπει την ιστορία κάθε φορά διαφορετικά. Πάνω σε αυτό το συναίσθημα θέλουμε να οικοδομήσουμε και να επιτρέψουμε στους ανθρώπους να αντιλαμβάνονται και να ενεργούν διαφορετικά.

## TRAINING CURRICULUM

### **Μεθοδολογίες**

Η μεθοδολογική προσέγγιση θα αποτελείται από διαλέξεις, μάθηση από ομοτίμους, πρακτικές ασκήσεις, έρευνα, ζωντανές παραστάσεις και παρουσιάσεις, παιχνίδι ρόλων.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### Δραστηριότητα 1: Μελέτη χαρακτήρων

#### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Προκειμένου να αναπαραστήσουν κάποιον, οι συμμετέχοντες θα παρουσιάσουν πρώτα με μια σελίδα θεατρικού κειμένου. Η επιλογή του κατάλληλου κειμένου είναι ζωτικής σημασίας και ο συντονιστής θα πρέπει να γνωρίζει εκ των προτέρων τη δομή του κοινού του: θα πρέπει να προσπαθήσουμε να βρούμε το κείμενο που θα αντικατοπτρίζει σε κάποιο βαθμό το κοινό - κατά προτίμηση, το κείμενο πρέπει να έχει τουλάχιστον έναν χαρακτήρα που ανήκει στην ομάδα JMM. Ο συντονιστής θα πρέπει να προσπαθήσει να βρει ένα σύγχρονο κείμενο και ένα κείμενο που να αντικατοπτρίζει το σύγχρονο τοπικό περιβάλλον – είναι προτιμότερο το κοινό να μην έχει προκαταλήψεις για τους χαρακτήρες.

Ο συντονιστής της δραστηριότητας θα πρέπει να κάνει μια εισαγωγή για το κείμενο και να εξηγήσει στο κοινό ότι θα λάβουν ένα τυπωμένο κείμενο που πρέπει να διαβάσουν και στη συνέχεια θα συζητήσουν τους χαρακτήρες για τους οποίους έχουν διαβάσει στο κείμενο.

Προκειμένου να μελετήσουν τους χαρακτήρες, οι συμμετέχοντες του εργαστηρίου θα συζητήσουν τις βασικές ερωτήσεις που θέτουν οι σκηνοθέτες στον εαυτό τους: αυτό που γνωρίζουν για τους χαρακτήρες είναι οι βασικές πληροφορίες για τον χαρακτήρα, τι είναι αυτό που υποθέτουν για τους χαρακτήρες, τι μπορεί να αλλάξει για να ταιριάζει καλύτερα στην αναπαράσταση μεταξύ των συμμετεχόντων;

Μέσω αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να αναγνωρίζουν καθοριστικά τα χαρακτηριστικά των χαρακτήρων. Θα συζητήσουν τον ρόλο που παίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά στην απεικόνιση του ρόλου και θα μιλήσουν για το ρόλο της ταυτότητας όπως το φύλο, η εθνικότητα, η σεξουαλικότητα κ.λπ..

#### Βήματα:

**Βήμα 1.** Ο συντονιστής θα πρέπει να επιλέξει ένα κείμενο που θα ταιριάζει στο κοινό του: αναζητήστε σύγχρονα κείμενα, κατά προτίμηση από την τοπική κοινωνία, με εκπροσώπους JMM.

**Βήμα 2.** Παρουσιάστε στους συμμετέχοντες του εργαστηρίου το κείμενο και ζητήστε τους να διαβάσουν το κείμενο και στη συνέχεια να το επιστρέψουν.

**Βήμα 3.** Χωρίστε τους σε μικρότερες ομάδες όπου συζητούν την απεικόνιση των χαρακτήρων: πρώτα θα πρέπει να μιλήσουν για την περιγραφή π.χ. εμφανή χαρακτηριστικά των χαρακτήρων.

**Βήμα 4.** Όταν τελειώσουν, θα πρέπει επίσης να αντιμετωπίσουν τις υποθέσεις που κάνει ο αναγνώστης σχετικά με τους χαρακτήρες που περιγράφονται. Υπάρχουν στερεότυπα που πρέπει να συνδεθούν με αυτούς; Τι είδους ηθοποιό θα χρησιμοποιούσαν για να παίξουν τον ρόλο;

**Βήμα 5.** Θα πρέπει να γράφουν τα συμπεράσματά τους με τον τρόπο που οι σκηνοθέτες γράφουν στοιχεία για την απεικόνιση χαρακτήρων σε δραματικό κείμενο και τα παρουσιάζουν μπροστά σε άλλους.

**Βήμα 6.** Συγκρίνετε τις διαφορές που κάνουν οι ομάδες για μεμονωμένους χαρακτήρες και προκαλέστε τις να σκεφτούν διαφορετικά αυτά τα άτομα και πώς μπορούμε να αλλάξουμε αυτούς τους χαρακτήρες ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στην ομάδα (μπορούν να απεικονιστούν από ηθοποιούς διαφορετικής ηλικίας, παίζει βασικό ρόλο το φύλο ή μπορεί ανταλλάσσεται, τι επίδραση έχει αυτό στην ιστορία, είναι οι χαρακτήρες εκπρόσωποι μιας μειονοτικής ομάδας και αν όχι, μπορούν να είναι, αν όχι, γιατί; κ.λπ.).

**Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Ένα τμήμα δραματικού κειμένου με πολλούς χαρακτήρες και θα είναι υπέροχο να επιλέξετε ένα κείμενο ανάλογα με την ομαδική αναπαράσταση. Κάθε συντονιστής του εργαστηρίου θα πρέπει να έχει ένα δικό του κείμενο για να εργαστεί.

Πίνακας και μαρκαδόροι: κάθε ομάδα θα γράψει και θα παρουσιάσει τα ευρήματά της.

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

120 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

μέχρι 15 συμμετέχοντες

1 επαγγελματίας

**Αξιολόγηση:**

- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες εάν έχουν αναλύσει ποτέ χαρακτήρες με τέτοιο τρόπο στο παρελθόν;
- Ποια είναι τα βασικά καθοριστικά χαρακτηριστικά ενός χαρακτήρα; Το κείμενο δίνει την απάντηση σε αυτό;
- Αλλάζει αυτή η άσκηση τον τρόπο που σκέφτονται τα χαρακτηριστικά των χαρακτήρων;

## Δραστηριότητα 2: Αναδημιουργία ομαδικών πορτρέτων

<b>Περιεχόμενα της δραστηριότητας:</b>
<p>Οι συμμετέχοντες του εργαστηρίου χωρίζονται σε μικρότερες ομάδες. Οι αριθμοί μπορεί να ποικίλλουν, αλλά πρέπει να επιλέξουν ένα κλασικό ομαδικό πορτρέτο, να το ξαναδημιουργήσουν και να βγάλουν μια φωτογραφία με όλους τους συμμετέχοντες στην εικόνα. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τυχόν πρόσθετα στηρίγματα για κωμικό εφέ.</p> <p>Παρόλο που η υποκριτική συνδέεται συνήθως με την απόδοση στην κίνηση, είναι εξίσου σημαντικό να μελετάτε τις στάσεις, να εκπαιδεύετε την ικανότητα μίμησης και να δίνετε προσοχή στη λεπτομέρεια. Αυτή η άσκηση είναι μια άσκηση προθέρμανσης και απαιτεί πολλή συνεργασία και συντονισμό. Μέσω της ανάλυσης των πορτρέτων, οι άνθρωποι αρχίζουν να δίνουν προσοχή στα στοιχεία της εικόνας, τις σκηνές, τις πόζες κ.λπ.</p> <p>Αφού δούμε τις εικόνες, ολοκληρώνουμε με μια συζήτηση, όπου ο καθένας μοιράζεται τι εστίασε, τι συναίσθημα προσπαθούσε να μεταδώσει κ.λπ. Στο τέλος η ομάδα συζητά τι μήνυμα πιστεύει ότι μεταφέρει η εικόνα.</p>
<b>Βήματα:</b>
<p><b>Βήμα 1.</b> Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Πρέπει να αναζητήσουν στο Google κλασικά ομαδικά πορτρέτα.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Οι συμμετέχοντες αναδημιουργούν την εικόνα και τραβούν μια φωτογραφία. Είναι ελεύθεροι να χρησιμοποιούν πρόσθετα αντικείμενα.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Κατά προτίμηση σε προβολέα, δείξτε φωτογραφίες που έγιναν.</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Συζητήστε με τους συμμετέχοντες εάν η αντίληψή τους για τον πίνακα άλλαξε όταν άρχισαν να δίνουν προσοχή στις λεπτομέρειες και ποια συναισθήματα προσπαθούσαν να μεταδώσουν.</p>
<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
Κάθε ομάδα χρειάζεται πρόσβαση στο διαδίκτυο και είτε μια κάμερα είτε ένα smartphone με κάμερα. Πρόσθετα αντικείμενα είναι προαιρετικά.
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
120 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
<b>Αξιολόγηση</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι ικανοποιημένοι με την αναπαράσταση;</li> <li>• Τι έδιναν ιδιαίτερη σημασία όταν αναδημιουργούσαν;</li> <li>• Συγκέντρωσαν πρόσθετες γνώσεις για τον πίνακα επιθεωρώντας τον προσεκτικά και στη συνέχεια αναπαριστώντας τον;</li> </ul>

## Δραστηριότητα 3: Αόρατο Θέατρο

<b>Περιεχόμενα της δραστηριότητας:</b>
<p>Το αόρατο θέατρο είναι η τοποθέτηση μιας θεατρικής παράστασης σε ένα περιβάλλον όπου οι άνθρωποι συνήθως δεν το περιμένουν π.χ. δημόσιους χώρους όπως δρόμος, αγορά, μέσα μαζικής μεταφοράς και ούτω καθεξής. Ένα άλλο κρίσιμο στοιχείο είναι η άγνωστη συμπερίληψη του κοινού: το κοινό είναι θεατής-ηθοποιός επειδή δεν γνωρίζει καν ότι παρακολουθεί ένα έργο.</p> <p>Το αόρατο θέατρο τραβά την προσοχή των ανθρώπων στον δημόσιο χώρο παίζοντας μια καταπιεστική σκηνή και το κοινό ενεργεί με καλή πίστη ότι βοηθά τους ανθρώπους.</p> <p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να προσελκύσει το κοινό, να επιστήσει την προσοχή σε μια σύγκρουση και να εκθέσει τους ανθρώπους σε μια παράσταση σε πραγματικό χρόνο.</p>
<b>Βήματα:</b>
<p><b>Βήμα 1.</b> Χωριστείτε σε μικρότερες ομάδες.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Κάθε ομάδα επιλέγει μια ιστορία με θέμα μιας μορφής σύγκρουσης που θα ασκήσει σε έναν δημόσιο χώρο.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Κάντε πρόβα στη σύγκρουση.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Πηγαίνετε σε έναν δημόσιο χώρο, παίξτε την σκηνή και καταγράψτε την αντίδραση του κόσμου.</p>
<b>Απαραίτητα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
<p>Κάμερα Δημόσιος χώρος</p>
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
180 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
<p>20 συμμετέχοντες 1 επαγγελματίας</p>
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σου συνέβη ποτέ η σύγκρουση που έκανες;</li> <li>• Πώς αντέδρασαν οι άνθρωποι γύρω σας;</li> <li>• Ποια ήταν η αντίδραση του κόσμου αφού τους είπατε ότι ήταν στημένο;</li> </ul>

## Δραστηριότητα 4: Κολομβιανή ύπνωση

<b>Περιεχόμενα της δραστηριότητας:</b>
<p>Η κολομβιανή ύπνωση είναι μια καθιερωμένη τεχνική στο Θέατρο των Συγκρούσεων: αυτή η δραστηριότητα εστιάζει στη σχέση εξουσίας-καταπίεσης μέσω μιας θεατρικής δραστηριότητας.</p> <p>Οι άνθρωποι χωρίζονται σε ζευγάρια και τα ζευγάρια παίζουν για το κοινό. Ένα άτομο βάζει μια παλάμη μπροστά στο πρόσωπο του άλλου. Το άτομο με την παλάμη μπροστά στο πρόσωπο των άλλων κινεί αργά την παλάμη του και το άλλο ακολουθεί με το πρόσωπό του. Στη συνέχεια το άτομο προχωρά σε αλλαγή ύψους και γωνίας, μπορεί επίσης να κινηθεί ρυθμικά και το άλλο θα πρέπει να ακολουθεί προσεκτικά την παλάμη. Αφού τελειώσει το πρώτο άτομο, οι ρόλοι αλλάζουν και ο δεύτερος συμμετέχων τώρα οδηγεί το πρώτο για την ίδια διάρκεια.</p> <p>Όταν τελειώσουν με τις δραστηριότητες, θα πρέπει να βάλουν τις παλάμες ο ένας μπροστά στο πρόσωπο του άλλου και να γίνουν και ο υπνωτιστής και ο υπνωτισμένος. Ακολουθεί μια συζήτηση για τη δραστηριότητα.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα έχει πολλούς στόχους: ο ένας είναι η εδραίωση εμπιστοσύνης και σύνδεσης με την ομάδα. Ο δεύτερος είναι να δείξουμε ότι το να είσαι και υπνωτιστής και υπνωτισμένος είναι το πιο δύσκολο αλλά το καλύτερο ως προς το αποτέλεσμα.</p>
<b>Βήματα:</b>
<p><b>Βήμα 1.</b> Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Εξηγήστε τους κανόνες: ένα άτομο βάζει μια παλάμη μπροστά από το πρόσωπο του άλλου και αρχίζει να κινείται αργά, το άλλο άτομο ακολουθεί. Τα ζευγάρια θα εναλλάσσονται και θα παίζουν για το κοινό.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Κάθε ζευγάρι πρέπει να παίζει για όσο διάστημα νιώθει άνετα.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Μετά από ένα χρονικό διάστημα, το ζευγάρι αλλάζει ρόλους και το άλλο άτομο γίνεται υπνωτιστής για περίπου το ίδιο χρονικό διάστημα.</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Αφού τελειώσουν, τελειώνουν με το τελευταίο βήμα, όπου και οι δύο σηκώνουν τα χέρια τους και γίνονται και υπνωτιστές και υπνωτισμένοι.</p>
<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
/
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
30 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
20 συμμετέχοντες 1 επαγγελματίας
<b>Αξιολόγηση:</b>

- Πώς ένιωθες που είσαι ο καταπιεσμένος;
- Πώς ένιωθες που είσαι ο καταπιεστής;
- Ποιο από τα τρία βήματα ήταν το πιο δύσκολο και γιατί;

## Δραστηριότητα 5: Προσδιορισμός του προβλήματος

<b>Περιεχόμενα της δραστηριότητας:</b>
<p>Οι συμμετέχοντες στο εργαστήριο θα πρέπει να μοιραστούν σε ομάδες: είτε αναγνωρίζονται ως μέλη της ομάδας JMM είτε ως η πλειοψηφία του πληθυσμού. Όταν χωρίζονται σε ομάδες, θα πρέπει να γράψουν σε ένα flip chart ποιες αρνητικές εμπειρίες είχαν με την άλλη ομάδα.</p> <p>Ακολουθήστε με συζήτηση, όπου οι άνθρωποι μπορούν να μιλήσουν για μεμονωμένες περιπτώσεις αρνητικής εμπειρίας και να ακολουθήσουν τα ερωτήματα σχετικά με το ποιος είναι ο καταπιεστής και ο καταπιεσμένος στις περιγραφόμενες περιπτώσεις, ποια είναι η διαφορά μεταξύ άμεσης και έμμεσης διάκρισης κ.λπ.</p> <p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εντοπίσει διαφορετικούς τύπους διακρίσεων που αντιμετωπίζουμε και να συγκρίνει το μέγεθος της καταπίεσης - όπου τα άτομα που ανήκουν στην ομάδα JMM αντιμετωπίζουν πάντα μια πρόσθετη, διασταυρούμενη πτυχή σε κάθε μεμονωμένη διάκριση.</p>
<b>Βήματα:</b>
<p><b>Βήμα 1.</b> Ζητήστε από τους ανθρώπους να χωριστούν σε ομάδες είτε αυτοπροσδιορίζονται ως μέλη της ομάδας JMM είτε ως μέλη της πλειοψηφίας του πληθυσμού.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Δώστε τους ένα κομμάτι χαρτί και έναν μαρκαδόρο και θα πρέπει να γράψουν τις αρνητικές εμπειρίες που είχαν με την άλλη ομάδα.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο όπου μπορούν να παρουσιάσουν και να μιλήσουν για τη σχέση καταπιεστή-καταπιεσμένου.</p>
<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
Flip chart, μαρκαδόροι
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
120 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
20 συμμετέχοντες 1 επαγγελματίας
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι όλοι και καταπιεσμένοι και καταπιεστές;</li> <li>• Είμαστε υποκείμενα στην ίδια ένταση καταπίεσης;</li> <li>• Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε και να περιορίσουμε το επίπεδο καταπίεσης;</li> </ul>

## Δραστηριότητα 6: Συνδημιουργία προγραμμάτων

<b>Περιεχόμενα της δραστηριότητας:</b>
<p>Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των πέντε και πρέπει να καταλήξουν σε ένα σχέδιο δράσης για την πιο εμπειριστατωμένη ένταξη της νεολαίας μεταναστών και των μειονοτήτων.</p> <p>Με τη βοήθεια των smartphone, θα πρέπει να ερευνήσουν την αντίστοιχη τοπική τους κοινωνία, να δουν εάν κάποιοι οργανισμοί προσφέρουν τέτοια προγράμματα, ποια έργα κάνουν κ.λπ. Στο τέλος, θα πρέπει να οργανώσουν μια συνάντηση μεταξύ ενός εκπροσώπου του οργανισμού με την τοπική κοινωνία, ενός χρηματοδότη και των ιδίων π.χ. της ομάδας που προτείνει μια ιδέα.</p> <p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα το περιβάλλον τους και να τους βοηθήσει να βρουν έναν τρόπο να κάνουν μια ουσιαστική αλλαγή στην κοινωνία.</p>
<b>Βήματα:</b>
<p><b>Βήμα 1.</b> Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Πρέπει να ερευνήσουν το περιβάλλον τους για να δουν εάν κάποιοι οργανισμοί προσφέρουν θεατρικά έργα για νέους μετανάστες και μειονότητες.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Η ομάδα πρέπει καταθέσει μια πρόταση για ένα τέτοιο έργο.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Η ομάδα πρέπει να παίξει μια σκηνή: 1 άτομο πρέπει να είναι εκπρόσωπος μιας τέτοιας οργάνωσης, 1 να είναι χρηματοδότης και 3 άτομα να προσπαθήσουν να τους μεταφέρουν την ιδέα.</p>
<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
Διαδίκτυο, smartphone, μερικά αντικείμενα όπως καρτέκλες και τραπέζια για αναπαράσταση
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
180 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
30 συμμετέχοντες
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωρίζετε για αυτά τα έργα εκ των προτέρων;</li> <li>• Πιστεύετε ότι το έργο σας είναι βιώσιμο;</li> <li>• Έχετε κάνει ποτέ αίτηση για έργα; Ήταν επιτυχημένη;</li> </ul>

## Δραστηριότητα 7: Περιηγήσεις με τα πόδια

<b>Περιεχόμενα της δραστηριότητας:</b>
<p>Ο συντονιστής ζητά πρώτα από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να σκεφτούν το μονοπάτι που περπατούν καθημερινά: είτε είναι στο δρόμο τους προς το σχολείο, τη δουλειά κ.λπ. Δώστε πρόσθετες ερωτήσεις: ποια είναι τα κτίρια που προσπερνάτε, με ποιους ανθρώπους συναντιέστε, τι έχει συμβεί κτλ. Στη συνέχεια, δώστε τους τα χαρτιά και τους μαρκαδόρους και ζητήστε τους να σχεδιάσουν το μονοπάτι που είχαν σκεφτεί.</p> <p>Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και πρέπει να περιηγήσουν το άλλο άτομο του ζευγαριού στην περιήγησή τους. Μετά από αυτό, βρείτε 3 εθελοντές των οποίων τις βόλτες θα παίξετε. Αυτή είναι μια εξαιρετική άσκηση ενδυνάμωσης που βοηθά τους ανθρώπους να βασίζονται στην αισθητηριακή τους αντίληψη και βοηθά στη βελτίωση της κατανόησης του χώρου ως μια σχέση υλικών συνθηκών και βιωμένης εμπειρίας.</p> <p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να οξύνει την αισθητηριακή αντίληψη και να ενδυναμώσει τους ανθρώπους, ιδιαίτερα τις μειονότητες, δίνοντας καλλιτεχνική φωνή και απόδοση σε μια καθημερινή δραστηριότητα.</p>
<b>Βήματα:</b>
<p><b>Βήμα 1.</b> Βάλτε τους ανθρώπους να καθίσουν, να τους πείτε να κλείσουν τα μάτια τους και να τους ζητήσετε να αναφέρουν μια διαδρομή που περπατούν καθημερινά. Κάντε ερωτήσεις για να τους βοηθήσετε να το οπτικοποιήσουν με μεγάλη λεπτομέρεια.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Δώστε τους χαρτιά και μαρκαδόρους και ζητήστε τους να σχεδιάσουν το μονοπάτι που σκέφτηκαν.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και ζητήστε τους να παρουσιάσουν όσα έγραψαν στο ζευγάρι τους.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Βρείτε τρεις εθελοντές που θα γίνουν σκηνοθέτες και ηθοποιοί και βάλτε τους να σκηνοθετήσουν και να περπατήσουν τις καθημερινές τους βόλτες.</p>
<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
Καρέκλες, χαρτιά, μαρκαδόροι.
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
180 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
15 συμμετέχοντες 1 επαγγελματίας
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρακολουθήσατε ποτέ θεατρική παράσταση βασισμένη σε καθημερινά γεγονότα;</li> <li>• Το απολαύσατε ως θεατής;</li> </ul>

- Θα αντιλαμβάνεστε πλέον τις καθημερινές σας βόλτες διαφορετικά;

## Δραστηριότητα 8: Φανταζόμαστε τον κόσμο ως ανθρώπινο σώμα

<b>Περιεχόμενα της δραστηριότητας:</b>
<p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν ένα ποίημα όπου θα συγκρίνουν το ανθρώπινο σώμα με τον κόσμο. Μπορείτε να τους βοηθήσετε ξεκινώντας με προτάσεις όπως: η καρδιά είναι εκεί που είναι το σπίτι έτσι για μένα η καρδιά είναι στην πόλη που γεννήθηκα. Ένα άλλο παράδειγμα θα μπορούσε να είναι: Η Ανταρκτική είναι το δάχτυλό μου, γιατί είναι πάντα κρύα.</p> <p>Αφού γράψουν τα ποιήματά τους, ζητήστε τους να τα διαβάσουν και να προσπαθήσουν να τους εμπλέξουν σε μια συζήτηση για τα στερεότυπα: συνδέονται ορισμένα μέρη του κόσμου με ορισμένα μέρη του σώματος και γιατί; Στο τέλος, επιλέξτε το πιο ενδιαφέρον, αναθέστε ρόλους σε ανθρώπους και βάλτε τους να το παίξουν με κάποιον που διαβάζει.</p> <p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εμπλακούν δημιουργικά οι άνθρωποι στην αμφισβήτηση των στερεοτύπων τους και να δούμε διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους αντιλαμβανόμαστε τα «κέντρα» του κόσμου.</p>
<b>Βήματα:</b>
<p><b>Βήμα 1.</b> Δώστε στους συμμετέχοντες χαρτί και μαρκαδόρους.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Ζητήστε τους να γράψουν το ποίημα για το ανθρώπινο σώμα και να το συγκρίνουν με τον κόσμο. Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα π.χ. Ο Αμαζόνιος είναι οι πνεύμονες του κόσμου.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Όταν γράψουν τα ποιήματά τους, ζητήστε τους να τα διαβάσουν δυνατά.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Διαλέξτε ένα ποίημα και βρείτε εθελοντές για να το παίξουν.</p>
<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
Χαρτί και μαρκαδόροι
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
120 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
20 συμμετέχοντες 1 επαγγελματίας
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχετε γράψει ποτέ ποιήματα στο παρελθόν;</li> <li>• Σκεφτήκατε ένα συγκεκριμένο σώμα – ηλικία, φύλο, φυλή κ.λπ.;</li> <li>• Θα αλλάζατε κάτι μετά τη συζήτηση;</li> </ul>

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ

## ΜΕΣΩ

# ΣΙΝΕΜΑ



# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΣΙΝΕΜΑ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η γνώση έρχεται μέσω της άμεσης βιωματικής εμπειρίας αλλά και μέσω της έμμεσης αφηγηματικής μεταφοράς της. Ο κινηματογράφος ως η κατ' εξοχήν αφηγηματική τέχνη, μετά τη λογοτεχνία, έχει καταγράψει αμέτρητες ανθρώπινες ιστορίες και έχει βοηθήσει πάμπολλες μειονότητες να κερδίσουν κοινωνική αναγνώριση και αποδοχή.

Ο αντισημιτισμός, η ομοφοβία και ευρύτερα ο ρατσισμός απέναντι στους διαφορετικούς νικήθηκαν ιστορικά μέσα από τη βοήθεια καλλιτεχνικών αναπαραστάσεων που έκαναν τον «ξένο» και τον «διαφορετικό» να μοιάζει οικείος. Φυσικά οι καλλιτεχνικές αναπαραστάσεις έχουν χρησιμοποιηθεί επίσης για να κατασκευάσουν ιστορικά το ρατσισμό (βλ. τα ντοκιμαντέρ της Leni Riefenstahl) αλλά αυτό δεν είναι κάτι που αποδεικνύει το αντίθετο αλλά κάτι που τονίζει τη δύναμη τους και τη σημασία που έχει αυτές οι αναπαραστάσεις να παράγονται από αυτούς στους οποίους αναφέρονται.

Η συζήτηση του ποιος «κατασκευάζει» το αφήγημα της ζωής των μειονοτήτων, του ποιος «γράφει» την ιστορία τους είναι μια συζήτηση που ξεκίνησε στο πλαίσιο της ευρύτερης κριτικής των δυτικών αποικιοκρατικών πρακτικών και επηρέασε όλα τα πιθανά πεδία στην μεταποικιοκρατική εποχή. Οι φτωχοί, οι φυλακισμένοι, οι ασθενείς, οι ανάπηροι, οι μετανάστες, οι άνθρωποι χωρίς πολιτικά δικαιώματα, χωρίς φωνή και χαρτιά υποτιμήθηκαν ιστορικά από τις αφηγήσεις των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης αλλά και τις Μαζικές κυρίαρχες καλλιτεχνικές αναπαραστάσεις.

Αυτό από την άλλη, δημιούργησε μεγάλες αντιδράσεις στους καλλιτεχνικούς κύκλους και σε ό,τι αφορά την κινηματογραφική τέχνη γέννησε πολλά σημαντικά κινήματα σε όλον τον κόσμο που ήθελαν να το αντιπαρατεθούν. Στους κόλπους του κινηματογραφικού ντοκιμαντέρ το αμερικανικό Cinema Direct και το γαλλικό Cinema Verite ενδιαφέρθηκαν για την ανάδειξη του «λόγου» του κινηματογραφούμενου έναντι του λόγου του κινηματογραφιστή και έδωσαν πρωτοποριακά και προκλητικά ακόμα για την εποχή τους την κάμερα στα χέρια του κινηματογραφούμενου. Οι νέγροι, οι Ινδιάνοι, οι καπνεργάτες, οι εργαζόμενες γυναίκες και πολλοί άλλοι άνθρωποι χωρίς φωνή βρέθηκαν ξαφνικά να συμμετέχουν στην κατασκευή του κυρίαρχου αφηγήματος για τη ζωή τους. Αντίστοιχες γόνιμες αντιδράσεις στις κυρίαρχες υποτιμημένες αφηγήσεις των μειονοτήτων, υπήρξαν και από τους κόλπους του μυθοπλαστικού κινηματογράφου. Όλα τα επαναστατικά κινήματα του κινηματογραφικού μοντερνισμού από τη δεκαετία του 1950 και έπειτα (Ιταλικός Νεορεαλισμός, Nouvelle Vague, Free Cinema, Czech New Wave κ.ο.κ.) προσπάθησαν να αντιστρέψουν τα μέχρι στιγμής κυρίαρχα αφηγήματα και να μιλήσουν αυτοαναφορικά και ειλικρινά για τον εαυτό τους αλλά και για τους ανθρώπους που πάσχουν.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

### **Μεθοδολογίες**

Η μεθοδολογική προσέγγιση θα αποτελείται από διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, έρευνα, ζωντανές παραστάσεις και παρουσιάσεις, παιχνίδι ρόλων.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### Δραστηριότητα 1: Σύντομη θεωρητική κατάρτιση πάνω στον D.I.Y (Do it yourself) κινηματογράφο

#### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Η πρώτη δραστηριότητα θα χωρίζεται σε τρία μέρη. Πρώτον, μια πρώτη γνωριμία και εμπύχωση δημιουργίας σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας. Δεύτερον, μια συζήτηση γύρω από το ρόλο του κινηματογράφου στη διαμόρφωση των κοινωνικών ταυτοτήτων και μια συνοπτική θεωρητική κατάρτιση των συμμετεχόντων πάνω στα διαφορετικά είδη και τις δυνατότητες του κινηματογραφικού μέσου. Στο τρίτο μέρος, που θα είναι και το μεγαλύτερο χρονικά, θα ενταχθεί και αυτό που εμείς θα ορίσουμε ως D.I.Y. κινηματογράφο.

Ο στόχος του πρώτου μέρους θα είναι οι συμμετέχοντες να νιώσουν άνετα και οικεία μεταξύ τους ώστε να μπορέσουν να ανταλλάξουν απόψεις, ιδέες και εμπειρίες αλλά και να βοηθήσουν καλλιτεχνικά ο ένας τον άλλο στις επόμενες δραστηριότητες αυτού του προγράμματος, ή ακόμα εκτός προγράμματος (αν κάποιος ενδιαφέρεται να συμμετάσχει μόνο σε αυτήν την πρώτη δράση της θεωρητικής κατάρτισης και μετά πιθανόν να φτιάξει μια ταινία αυτόνομα).

Ο στόχος του δεύτερου μέρους θα είναι μέσα από παραδείγματα να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο ο κινηματογράφος ως Μέσο Μαζικής Ενημέρωσης αλλά και ως αναπαραστατική τέχνη, κατασκευάζει κοινωνικές ταυτότητες και επηρεάζει την κοινή γνώμη. Θα χρησιμοποιηθούν τόσο θετικά όσο και αρνητικά παραδείγματα (π.χ. Πώς κατασκευάστηκε η εικόνα των Ινδιάνων μέσα από τα Γουέστερν, πώς επαναπροσδιορίστηκε η θέση της γυναίκας μέσα από το Free Cinema κ.ο.κ.) ώστε να σκεφτούν οι συμμετέχοντες πάνω στην αξία της εμπλοκής των μειονοτικών ομάδων στη διαδικασία των κινηματογραφικών τους αναπαραστάσεων αλλά και να μην θεωρήσουν μάταιη μια τέτοια εμπλοκή.

Ο στόχος του τρίτου και πιο εκτενούς μέρους, θα αφορά μια σύντομη και στοχευμένη γνωριμία με τα διαφορετικά κινηματογραφικά είδη μέσα στον μυθοπλαστικό αλλά και μη μυθοπλαστικό κινηματογράφο, δηλαδή το ντοκιμαντέρ. Θα γίνει μια συζήτηση πάνω στη χρήση και την ευκολία των «κλισέ», των έτοιμων δηλαδή μοτίβων μέσα στα διαφορετικά κινηματογραφικά είδη (θρίλερ, ρομαντική ταινία, αστυνομικό κ.ο.κ.) και το αντίστοιχο αισθητικό περιβάλλον που συνήθως φέρουν αναφορικά με τα χρώματα, τη μουσική κ.τ.λ. Θα τονιστεί η δυνατότητα του δημιουργού να βγαίνει ή να σπάει αυτά τα κλισέ έχοντας βεβαίως πάντα στο μυαλό του ότι κάτι τέτοιο δεν θα περάσει απαρατήρητο και ότι θα πρέπει να υπάρχει κάποιος συνειδητός λόγος για τον οποίο το κάνει. Έπειτα θα συζητηθούν σύντομα τα διαφορετικά είδη του ντοκιμαντέρ και η συνθετική προσέγγιση του μοντέρνου κινηματογράφου που το συνδέει συχνά με τη μυθοπλασία. Τέλος θα γίνει αναφορά στον D.I.Y. κινηματογράφο και τη δυνατότητα που έχει πια ο καθένας μας να γυρίσει μια ταινία χωρίς χρήματα. Σε αυτό το τελευταίο μέρος θα γίνει συζήτηση προκειμένου να λυθούν πιθανές απορίες και οι συμμετέχοντες να ανταλλάξουν απόψεις και ιδέες.

**Βήματα:**

**Βήμα 1.** Πρώτη γνωριμία και εμπύχωση δημιουργίας σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας.

**Βήμα 2.** Συζήτηση γύρω από το ρόλο του κινηματογράφου στη διαμόρφωση των κοινωνικών ταυτοτήτων.

**Βήμα 3.** Συνοπτική θεωρητική κατάρτιση πάνω στα διαφορετικά είδη του μυθοπλαστικού και ντοκιμαντέρ κινηματογράφου. Τι εμείς ορίζουμε ως D.I.Y κινηματογράφο.

**Βήμα 4.** Ανοιχτή συζήτηση

<b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
Ταινίες , βίντεο essays, προτζέκτορα
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
60 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
20 συμμετέχοντες 1 επαγγελματίας
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Δημιουργήθηκε μια χαλαρή ατμόσφαιρα, πρόσφορη για ανταλλαγή πληροφοριών κατά την γνωριμία; (ναι, όχι)</li><li>• Εξέφρασαν οι συμμετέχοντες την προτίμησή τους σε κάποιο κινηματογραφικό είδος; (ναι , όχι)</li><li>• Υπήρχε συμμετοχή κατά την συζήτηση; (ναι, όχι)</li><li>• Οι απορίες που εκφράστηκαν έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες έχουν πειστεί για την δυνατότητα που έχουν να γυρίσουν ταινίες; (ναι, όχι)</li><li>• Οι απορίες που εκφράστηκαν έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες έχουν πειστεί για τη χρησιμότητα της ενασχόλησής τους με την κινηματογραφική τέχνη; (ναι, όχι)</li></ul>

## Δραστηριότητα 2: Γραφή Μικρού Σεναρίου

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Σε αυτήν τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες θα σκεφτούν αρχικά πάνω στα διαφορετικά θέματα (και όχι πια είδη) που απασχολούν τις καλλιτεχνικές αναπαραστάσεις και συγκεκριμένα τις κινηματογραφικές αναπαραστάσεις. Ο ρατσισμός, η φιλία, οι εργασιακές σχέσεις, η κοινωνική αδικία, ο έρωτας, η αγάπη, οι ανταλλακτικές αξίες και πολλά ακόμα είναι θέματα που μας απασχολούν όλους μας λιγότερο ή περισσότερο κατά περιόδους και τα συναντάμε ως κεντρικές προβληματικές μέσα στις διαφορετικές κινηματογραφικές ταινίες. Στόχος επομένως αυτής της δραστηριότητας σε πρώτη φάση θα είναι να επιλεγεί ένα όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένο θέμα από τον κάθε συμμετέχοντα, ως κεντρικό της προβληματικής του.

Το δεύτερο στάδιο αυτής της δραστηριότητας θα αφορά την αναζήτηση μιας ιστορίας η οποία θα μπορεί ως παράδειγμα ή αλλιώς «παραβολή» να εκφράσει το θέμα της διαφορετικής επιλογής του καθένα. Για το σκοπό αυτό θα δοθεί χρόνος ώστε να γίνει μια μικρή ατομική έρευνα στον διαδικτυακό τόπο για ιστορίες που θα σχετίζονται με τη διαφορετική θεματική που ο διαφορετικός συμμετέχων θα έχει επιλέξει. Ο συντονιστής της δραστηριότητας θα ενθαρρύνει ακόμα μια συζήτηση μεταξύ των μελών της ομάδας ώστε να γίνει ένα μοίρασμα προσωπικών ή μη ιστοριών και να ανταλλάξουν ιδέες.

Στο τρίτο στάδιο αυτής της δραστηριότητας θα γίνει μια άσκηση δημιουργικής γραφής κατά την οποία θα προσπαθήσει ο καθένας να γράψει μια ολοκληρωμένη υπόθεση ολιγόλεπτης ταινίας μέσα σε μια παράγραφο. Σε αυτό το στάδιο της διαδικασίας θα δοθεί χρόνος ώστε να συζητηθούν επαρκώς οι επιμέρους υποθέσεις και να γίνουν προτάσεις διορθώσεων από όλη την ομάδα.

Στο τέταρτο στάδιο αυτής της δραστηριότητας ο συμμετέχων θα κληθεί να γράψει το σενάριο της ταινίας του βάσει της υπόθεσης που διαμόρφωσε στο προηγούμενο στάδιο. Το σενάριο θα πρέπει να γραφτεί όπως ελεύθερα το φαντάζεται κανείς χωρίς δηλαδή να σκέφτεται τις υλικοτεχνικές δυνατότητες που έχει και συγχρόνως να είναι όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένο. Η προσαρμογή του σεναρίου στις υπάρχουσες υλικοτεχνικές δυνατότητες (εύρεσης ηθοποιών, σκευής, χώρων, ειδικών εφέ κτλ) θα γίνει σε επόμενες δραστηριότητες, γι' αυτούς που θα συμμετέχουν και σε αυτές.

Τέλος σε αυτή την δραστηριότητα θα διαβαστούν προσεκτικά και θα συζητηθούν ενδελεχώς τα επιμέρους σενάρια (τόσο οι σκηνοθετικές οδηγίες όσο και τα διαλογικά μέρη) ώστε τα μέλη της ομάδας να φύγουν έχοντας πάρει ένα ολοκληρωμένο feedback της προσπάθειας τους και να μπορούν αν θέλουν να κάνουν μόνοι τους περαιτέρω αλλαγές και βελτιώσεις. Οι τελική παραγωγή σεναρίων που θα έχουν ενδιαφέρον να γυριστούν θα είναι και ο τελικός στόχος αυτής της δραστηριότητας.

### Βήματα:

<p><b>Βήμα 1.</b> Συζήτηση πάνω σε διάφορα θέματα – επιλογή ενός θέματος.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Έρευνα πάνω στο επιλεγμένο θέμα και προβληματοποίηση.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Συγγραφή μιας μικρής περίληψης του σεναρίου.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Συγγραφή ενός μικρού σεναρίου.</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Συζήτηση πάνω στο σενάριο που γράφτηκε.</p>
<p><b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b></p> <p>Ίντερνετ, (υπολογιστές ή κινητά με πρόσβαση στο ίντερνετ).</p>
<p><b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b></p> <p>60 λεπτά</p>
<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b></p> <p>20 συμμετέχοντες 1 επαγγελματίας</p>
<p><b>Αξιολόγηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι θεματικές επιλέγηκαν με κριτήριο τον ειλικρινή προβληματισμό του καθένα; (καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ)</li> <li>• Υπήρξε συνάφεια της θεματικής που επέλεξαν οι συμμετέχοντες με την ιστορία που τελικά ανέπτυξαν; (καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ)</li> <li>• Κατά πόσον ο ένας συμμετέχον θέλησε να βοηθήσει τον άλλο; (καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ)</li> <li>• Κατά πόσον οι συμμετέχοντες διάλεξαν διαφορετικές ιστορίες και αποφεύχθηκε η μίμηση του ενός από τον άλλο; (καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ)</li> <li>• Είχαν δραματουργικό ενδιαφέρον οι ιστορίες που επιλέχθηκαν; (καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ)</li> <li>• Τα σενάρια που παράχθηκαν αν γυριστούν θα κάνουν τον θεατή να καταλάβει την ιστορία; (καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ)</li> <li>• Έχουν αισθητικό ενδιαφέρον; (καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ)</li> </ul>

## **Δραστηριότητα 3: Σχεδιασμός των πλάνων και εύρεση των χώρων (location scouting/ repérage)**

### **Περιεχόμενα της δραστηριότητας:**

Σε αυτήν την δραστηριότητα θα μιλήσουμε για τη σημασία του σχεδιασμού των πλάνων στον κινηματογράφο και του τρόπου της αναζήτησης και εύρεση των χώρων. Πρόκειται φυσικά για δύο διαφορετικά στάδια στην παραγωγή μιας ταινίας που όμως θα συνδυαστούν στο πλαίσιο της εκμάθησης μιας απλοποιημένης διαδικασίας. Οι συμμετέχοντες θα έχουν μαζί τους τα σενάρια που έφτιαξαν στην προηγούμενη συνάντηση, ενώ θα υπάρχουν και έτοιμα μικρά σενάρια «δείγματα» για όποιον δεν συμμετείχε στην προηγούμενη δραστηριότητα και ενδιαφέρεται να παρακολουθήσει μόνο αυτή.

Στο πρώτο στάδιο της διαδικασίας θα γίνει μια μικρή θεωρητική ενημέρωση πάνω στη φωτογραφική – κινηματογραφική γλώσσα, τη χρήση δηλαδή και τη σημασία των διαφορετικών πλάνων στον κινηματογράφο. Πώς δηλαδή χρησιμοποιούνται τα διαφορετικά είδη πλάνων (κοντινά, γενικά κ.ο.κ.) και ποιες είναι οι δυνατότητες που μπορεί να έχει ένα μονοκάμερο γύρισμα. Ο στόχος αυτού του σταδίου θα είναι οι συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με τη γλώσσα του κινηματογράφου, να σκεφτούν κινηματογραφικά και να χρησιμοποιήσουν σωστά τον συγκεκριμένο κινηματογραφικό κώδικα, ακόμα και αν επιλέξουν συνειδητά να αντιπαρατεθούν στις επιταγές του.

Στο δεύτερο στάδιο αυτής της διαδικασίας θα πούμε αρχικά κάποια γενικά πράγματα για το repérage / location scouting. Έπειτα ο κάθε συμμετέχων θα κάνει μια ανάγνωση στο σενάριο του (ή το σενάριο που θα του δοθεί) και θα σημειώσει τον ή τους χώρους που θα χρειαστούν για τα γυρίσματα. Για παράδειγμα μία καφετέρια, ένα φοιτητικό δωμάτιο, ένας μεγάλος δρόμος κ.ο.κ. Θα φτιάξει ένα αυτόνομο σημείωμα με αυτούς τους χώρους και θα προσπαθήσει στο χρόνο που θα του δοθεί να βρει μια συγκεκριμένη τοποθεσία για κάθε χώρο. Δίπλα στη λέξη καφετέρια θα σημειώσει π.χ. το ακριβές όνομα της καφετέριας και αν το γύρισμα θα είναι ημερήσιο ή νυχτερινό. Σε αυτό το στάδιο οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες ώστε να συζητήσουν και ο ένας να βοηθήσει τον άλλο στην εύρεση των χώρων που χρειάζεται. Ακόμα θα επιτραπεί η μετακίνηση κατά ομάδες σε κοντινές αποστάσεις ώστε όλοι να πειραματιστούν με τη διαδικασία του location Scouting. Στο τρίτο στάδιο της διαδικασίας ο κάθε συμμετέχων θα μείνει πάλι μόνος με το σενάριό του προσπαθώντας να το εμπλουτίσει με όσες περισσότερες πληροφορίες κατάφερε να συλλέξει αναφορικά με τον ή τους συγκεκριμένους χώρους των γυρισμάτων. Ακόμα θα προσπαθήσει να το κάνει πιο συγκεκριμένο σημειώνοντας κατά το δυνατόν το είδος των πλάνων και τις γωνίες της κάμερας στις επιμέρους σκηνές. Η όλη δραστηριότητα θα κλείσει με μια κουβέντα στην οποία οι συμμετέχοντες θα παρουσιάσουν τις ιδέες που προέκυψαν, τις λύσεις που βρήκαν και τις σκηνοθετικές επιλογές στις οποίες κατέληξαν κατά τη διαδικασία. Θα εκφράσουν ακόμα πιθανόν αμφιβολίες, αμφιταλαντεύσεις και προβλήματα που δεν λύθηκαν με σκοπό να βρεθεί έστω με τη βοήθεια της ομάδας μια

απλουστευτική λύση
<b>Βήματα:</b>
<p><b>Βήμα 1.</b> Σύντομη θεωρητική ανάλυση της κινηματογραφικής – φωτογραφικής γλώσσας.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Σύντομη θεωρητική ανάλυση του repérage.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Πρακτική εφαρμογή της θεωρίας του repérage με βάσει τα διαφορετικά σενάρια.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Επιλογή πλάνων και πρακτική χρήση της φωτογραφικής - κινηματογραφικής γλώσσας στα διαφορετικά σενάρια.</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Αναλυτική συζήτηση πάνω στις λύσεις που βρέθηκαν και τα προβλήματα που εκκρεμούν</p>
<b>Απαραίτητα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b>
κινητά τηλέφωνα (των συμμετεχόντων), ταινίες, κόμικς
<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
60 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
20 συμμετέχοντες 1 επαγγελματίας
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπήρξε συνάφεια των νοηματικών και αισθητικών στόχων του σεναρίου με τους χώρους που επιλέχθηκαν;</li> <li>• Υπήρξε προθυμία αλληλοβοήθειας κατά την επιλογή των χώρων;</li> <li>• Φάνηκε να έγινε κατανοητή η λογική της κινηματογραφικής γλώσσας μέσα από τις επιλογές των πλάνων στα τελικά σενάρια;</li> <li>• Βρέθηκαν λύσεις για τα προβλήματα που είχαν μείνει άλυτα έως την τελική συζήτηση;</li> </ul>

## Δραστηριότητα 4: Casting και αρχές κινηματογραφικής υποκριτικής

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Στο πρώτο στάδιο αυτής της δραστηριότητας θα συζητηθούν θεωρητικά οι δυνατότητες που υπάρχουν και οι πρακτικές που ακολουθούνται γύρω από το casting στον μυθοπλαστικό κινηματογράφο αλλά και το ντοκιμαντέρ. Θα συζητηθεί ακόμα εκτενώς με ποια λογική πρέπει κανείς να επιλέγει κάποιον να παίξει έναν ρόλο και γιατί. Θα αναλυθεί ιδιαίτερα η παράδοση που υπάρχει γύρω από τη χρήση του ερασιτέχνη ηθοποιού στον καλλιτεχνικό και κοινωνικό κινηματογράφο (πριν και μετά τον Robert Bresson) όπως και η αισθητική και οι ανάγκες στις οποίες απαντάει αυτή η παράδοση.

Στο δεύτερο μέρος αυτής της δραστηριότητας θα κουβεντιαστούν κάποιες βασικές αρχές κινηματογραφικής υποκριτικής ώστε ο κάθε μικρός σκηνοθέτης να μπορέσει να καθοδηγήσει τους ερασιτέχνες ηθοποιούς που θα χρησιμοποιήσει. Θα αναλυθούν κάποιες βασικές έννοιες υποκριτικής που προέρχονται από τη σύγχρονη θεατρική υποκριτική (μετά τον Stanislavski) όπως είναι η απεύθυνση, τα αντικρίσματα (το κείμενο δηλαδή που ο ηθοποιός γράφει κάτω από το κείμενο που καλείται να ερμηνεύσει) και τα ζητούμενα της δράσης ή του λόγου του. Στο πλαίσιο αυτών των βασικών αρχών θα πειραματιστούμε με τα σενάρια και κάποιες εύκολες πρακτικές ασκήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων προκειμένου ο κάθε σκηνοθέτης να μπορέσει να τις χρησιμοποιήσει άμα θελήσει για να βοηθήσει τους ηθοποιούς του. Στο τέλος αυτού του μέρους θα συζητηθεί εκτενώς πως ο κάθε σκηνοθέτης μπορεί να χρησιμοποιήσει την κάμερα και το μοντάζ για να διευκολύνει την ερμηνεία του ηθοποιού (βλ. πείραμα Κουλέσωφ) ή να «σώσει» μια κακή υποκριτική ερμηνεία χρησιμοποιώντας τη δυναμική των πλάνων.

Στο τρίτο μέρος αυτής της δραστηριότητας όσοι έχουν δικά τους σενάρια θα γράψουν μια μικρή περιγραφή των ανθρώπων που θα χρειαστούν (οι υπόλοιποι θα το κάνουν βάσει των σεναρίων που θα τους δοθούν) και θα ξεκινήσουν τη διαδικασία εύρεσης των ανθρώπων που θα μπορούσαν να παίξουν αυτούς τους ρόλους. Πάλι η ομάδα θα χωριστεί σε υποομάδες ώστε ο ένας να παροτρύνει τον άλλο στο να πάρει πρωτοβουλίες και να ζητήσει εθελοντική βοήθεια από γνωστούς, φίλους ή και αγνώστους αλλά και από τα ίδια τα μέλη της ομάδας. (Στην περίπτωση που κάποιος θελήσει να ζητήσει σε κάποιον άγνωστό του να παίξει στην ταινία του δεν θα το κάνει μόνος του αλλά με την βοήθεια και την παρουσία του συντονιστή).

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας θα πρέπει να έχουν βρεθεί, ή να έχει οργανωθεί η διαδικασία, βάσει της οποίας θα βρεθούν οι ηθοποιοί για την κάθε ταινία. Ακόμα θα πρέπει να έχει γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο ο κάθε σκηνοθέτης θα δουλέψει κατά τα γυρίσματα με τους ηθοποιούς ή για τους ηθοποιούς.

### Βήματα:

**Βήμα 1.** Ιστορική αναδρομή και ανάλυση των πρακτικών του casting στον μυθοπλαστικό κινηματογράφο και το ντοκιμαντέρ. (Με έμφαση στην παράδοση της χρήσης του ερασιτέχνη)..

**Βήμα 2.** Βασικές αρχές υποκριτικής και πρακτικές οδηγίες και ασκήσεις για ερασιτέχνες ηθοποιούς.

**Βήμα 3.** Συζήτηση πάνω σε σκηνοθετικούς τρόπους «κάλυψης» ή υποβοήθησης μιας κακής υποκριτικής ερμηνείας μέσω των πλάνων και του μοντάζ.

**Βήμα 4.** Καταγραφή ρόλων και αναζήτηση ηθοποιών.

**Βήμα 5.** Ομαδική συζήτηση και αναζήτηση λύσεων στην προσπάθεια να βρεθούν οι κατάλληλοι ηθοποιοί.

**Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

/

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

60 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

20 συμμετέχοντες

1 επαγγελματίας

**Αξιολόγηση:**

- Από το αποτέλεσμα φάνηκε να έγινε κατανοητός ο δόκιμος τρόπος επιλογής των ερασιτεχνών;
- Υπήρξε προθυμία αλληλοβοήθειας κατά την αναζήτηση των ηθοποιών;
- Φάνηκε να έγιναν κατανοητοί οι τρόποι με τους οποίους ένας σκηνοθέτης μπορεί να κρύψει την κακή υποκριτική επιλέγοντας διαφορετικά πλάνα;
- Υπήρξε προθυμία συμμετοχής κατά τις πρακτικές υποκριτικές ασκήσεις ;
- Πίστεψαν οι σκηνοθέτες ότι μπορούν να βρουν ηθοποιούς για την ταινία τους;
- Βρέθηκαν ηθοποιοί;

## Δραστηριότητα 5: Οργάνωση γυρίσματος

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Στο πρώτο μέρος αυτής της δραστηριότητας θα συζητηθούν πάλι κάποια θεωρητικά ζητήματα πάνω στο πως οργανώνεται πρακτικά ένα γύρισμα. Θα αναλυθεί ο ρόλος των διαφορετικών ειδικοτήτων (φωτιστής, ηχολήπτης, script supervisor, κτλ) όπως και οι επιμέρους αρμοδιότητές τους. Στο τέλος του πρώτου μέρους θα πρέπει να έχει γίνει σαφές πως σε μια μικρή D.I.Y ταινία ο σκηνοθέτης επωμίζεται μόνος του το βάρος πολλών διαφορετικών αρμοδιοτήτων και ως εκ τούτου θα ήταν καλό να δώσει πολύ χρόνο στο να κρατήσει αναλυτικές σημειώσεις πάνω στο «τι θα χρειαστεί» αλλά και «πως θα το κάνει».

Στο δεύτερο επομένως μέρος αυτής της δραστηριότητας τα μέλη της ομάδας θα κρατήσουν αναλυτικές σημειώσεις πάνω στα αντικείμενα που απαιτεί το σενάριο τους και τις ειδικές συνθήκες ήχου και φωτεινότητας που προκύπτουν από αυτό. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σημειώσουν πια αντικείμενα έχουν ήδη και ποια πρέπει να αναζητηθούν, που το γύρισμα είναι ημερήσιο και που νυχτερινό και να διασφαλίσουν την πρόσβαση στους αντίστοιχους χώρους κ.ο.κ. Στο πλαίσιο της αλληλοβοήθειας οι διαφορετικές σημειώσεις θα συζητηθούν από όλη την ομάδα με σκοπό να βρεθούν κατά το δυνατόν λύσεις. Όσοι δεν έχουν δικό τους σενάριο γιατί συμμετέχουν μόνο σε αυτήν την δραστηριότητα θα εργαστούν ως βοηθοί σε άλλους ή θα χρησιμοποιήσουν ένα «πρότυπο» σενάριο που θα υπάρχει γι' αυτόν το σκοπό. Στο τρίτο μέρος της διαδικασίας το κάθε μέλος της ομάδας θα πρέπει να φτιάξει τον χρονικό πια σχεδιασμό των γυρισμάτων του. Τα γυρίσματα καλό είναι να κρατήσουν μία με δύο μέρες και να οριστεί σε αυτές τις μέρες με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια το που και το πότε θα γυριστεί η κάθε σκηνή ώστε να είναι ενήμεροι και οι διαφορετικοί ηθοποιοί στην περίπτωση που υπάρχουν, οι υπεύθυνοι των πιθανών χώρων, όπως βεβαίως και οι συντονιστές των δραστηριοτήτων που θα προσπαθήσουν να βοηθήσουν όπου αυτό κριθεί χρήσιμο. Θα πρέπει επίσης - στην περίπτωση που κάποιος πράγματι σκοπεύει να γυρίσει μια μικρή ταινία στην επόμενη δραστηριότητα και δεν παρακολουθεί αυτόνομα αυτή τη δράση - να προσέξει τα γυρίσματα της δικής του ταινίας να μην συμπίπτουν με τα γυρίσματα κάποιου άλλου αν πρόκειται να χρησιμοποιήσουν ίδιους χώρους ή και ανθρώπους. Κλείνοντας ο κάθε συμμετέχων θα παρουσιάσει στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τον σχεδιασμό για την υλοποίηση του σεναρίου του προκειμένου να γίνουν αλλαγές ή διορθώσεις, αν κριθεί πως κάπου έχει γίνει λάθος κ.τ.λ. Από τα επιμέρους χρονοδιαγράμματα οι συντονιστές θα φτιάξουν ένα συνολικό οργανόγραμμα με τους διαφορετικούς χρόνους και τόπους των γυρισμάτων και θα το στείλουν σε όλα τα μέλη της ομάδας προκειμένου να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να βοηθήσουν ή απλά να συμπαρασταθούν, εφόσον το θέλουν, ο ένας στην προσπάθεια του άλλου.

### Βήματα:

**Βήμα 1.** Συζήτηση πάνω στην πρακτική οργάνωση ενός γυρίσματος και τις διαφορετικές επαγγελματικές ειδικότητες που απασχολούνται σε αυτό.

**Βήμα 2.** Καταγραφή υλικών αναγκών.

**Βήμα 3.** Συζήτηση μεταξύ των μελών της ομάδας και αλληλοβοήθεια στην κάλυψη των υλικών αναγκών.

**Βήμα 4.** Αναλυτικό χρονοδιάγραμμα γυρισμάτων.

**Βήμα 5.** Συζήτηση πάνω στα επιμέρους χρονοδιαγράμματα και δημιουργία συνολικού οργανογράμματος.

**Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:**

Flip chart, μαρκαδόροι

**Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):**

60 λεπτά

**Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:**

20 συμμετέχοντες

1 επαγγελματίας

**Αξιολόγηση:**

- Βρέθηκαν λύσεις για τα αντικείμενα που απαιτούσε το κάθε σενάριο; (ναι, όχι)
- Ήταν λογική η κατανομή των χρόνων στα επιμέρους χρονοδιαγράμματα; (ναι, όχι)
- Οι συμμετέχοντες εκδήλωσαν προθυμία να αλληλοβοηθηθούν κατά την υλοποίηση των γυρισμάτων; (ναι, όχι)

## Δραστηριότητα 6: Γυρίσματα

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Σε αντίθεση με τις υπόλοιπες δραστηριότητες αυτή η δραστηριότητα δε θα λάβει χώρα σε έναν πολύ συγκεκριμένο τόπο και χρόνο αλλά θα εκτίνεται χρονικά μέσα σε μία εβδομάδα - την εβδομάδα των γυρισμάτων. Ακόμα θα υπάρχει μια ελευθερία αναφορικά με την χωρική τοποθέτηση των γυρισμάτων, αν και θα πρέπει να αφορά κυρίως την ευρύτερη περιοχή του κέντρου της πόλης, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να έχουν πρόσβαση στα διαφορετικά γυρίσματα.

Από το σύνολο των δηλωμένων γυρισμάτων που θα βρίσκονται σημειωμένα στο οργανόγραμμα οι συντονιστές θα επιλέξουν κάποια, όσο γίνεται διαφορετικού τύπου, στα οποία θα καλεστεί για να παρευρεθεί το σύνολο των συμμετεχόντων. Θα πρέπει να επιλεγεί δηλαδή ένα εσωτερικό ένα εξωτερικό, ένα ημερήσιο, ένα νυχτερινό, ένα γύρισμα σε δημόσιο χώρο κ.ο.κ. ώστε όλοι να γίνουν κοινωνοί των ειδικών προβλημάτων που δημιουργεί π.χ. το διαφορετικό φως, η πολυκοσμία ή η ηχορύπανση αλλά και των δυνατών λύσεων που μπορούν να δοθούν. Ακόμα οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες αλληλοβοήθειας ώστε κανένας σκηνοθέτης να μην μείνει μόνος του ακόμα και στα γυρίσματα που δεν θα παρευρεθεί ολόκληρη η ομάδα.

Μετά το πέρας των γυρισμάτων οι συμμετέχοντες θα βρεθούν όλοι μαζί για να μιλήσουν για την εμπειρία των γυρισμάτων. Τι προβλήματα αντιμετώπισαν και τι λύσεις βρέθηκαν αλλά και να δείξουν ο ένας στον άλλο γκάφες, ωραία αλλά και αστεία πιθανώς αποσπάσματα που τραβήχτηκαν κατά την διαδικασία. Σε αυτήν τη συνάντηση θα μπορούν να παρευρεθούν και οι ηθοποιοί τους εφόσον το θέλουν και δεν είναι ήδη μέλη της ομάδας, όπως φυσικά και οι «βοηθοί» που θέλησαν να παρακολουθήσουν αυτόνομα μόνο αυτήν την δραστηριότητα

### Βήματα:

**Βήμα 1.** Ενημέρωση όλων των συμμετεχόντων αναφορικά με το πρόγραμμα των γυρισμάτων και της διαφορετικής υποχρέωσης τους να παρευρεθούν σε αυτά.

**Βήμα 2.** Συλλογικά και «ατομικά» γυρίσματα μέσα στην εβδομάδα των γυρισμάτων.

**Βήμα 3.** Συζήτηση πάνω στην εμπειρία των γυρισμάτων.

**Βήμα 4.** Η ομάδα πρέπει να παίξει μια σκηνή: 1 άτομο πρέπει να είναι εκπρόσωπος μιας τέτοιας οργάνωσης, 1 να είναι χρηματοδότης και 3 άτομα να προσπαθήσουν να τους μεταφέρουν την ιδέα.

### Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:

κινητά τηλέφωνα, προβολέας, μικρόφωνο

### Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):

180 λεπτά

### Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:

20 συμμετέχοντες  
1 επαγγελματίας

**Αξιολόγηση:**

- Ανταπεξήλθαν οι συμμετέχοντες στην κούραση και το άγχος ενός γυρίσματος; (καθόλου, λίγο, μέτρια, πολύ)
- Ήταν τυπικοί απέναντι στις υποχρεώσεις ενός γυρίσματος;
- Υπήρξε πρόθεση αλληλοβοήθειας κατά τις δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν;
- Απήλαυσαν τη διαδικασία;
- Σε τι βαθμό ένιωσαν περήφανοι για την προσπάθειά τους;

## Δραστηριότητα 7: Μοντάζ – Post Production

<p><b>Περιεχόμενα της δραστηριότητας:</b></p> <p>Αυτή η διαδικασία θα ξεκινήσει με την σεμιναριακού τύπου εκμάθηση ενός απλού προγράμματος για μοντάζ που θα επιλεγεί από τους συντονιστές και θα μπορεί να φορτωθεί από τους υπολογιστές στους οποίους με τον έναν ή τον άλλο τρόπο θα αποκτήσουν πρόσβαση οι συμμετέχοντες, αν δεν έχουν δικό τους (Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμα και κάποιο κοντινό Internet Café). Ακόμα απλά προγράμματα για μοντάζ υπάρχουν ακόμα και ελεύθερα στο διαδίκτυο και η επιλογή κάποιου από όλα αυτά θα σχετίζεται με τις δυνατότητες συνολικά των φορητών ή σταθερών υπολογιστών στους οποίους θα βρει πρόσβαση η ομάδα.</p> <p>Μετά την πρώτη προσπάθεια βασικής εκμάθησης του προγράμματος, θα γίνει μια σύντομη περιγραφή της διαδικασίας του μοντάζ, πως βλέπουμε δηλαδή όλα αυτά που έχουμε γυρίσει, πως σημειώνουμε τους χρόνους του βίντεο που θέλουμε να κρατήσουμε, τι κάνουμε με τον ήχο, τη μουσική κ.τ.λ. Τέλος, θα δοθεί χρόνος στους συμμετέχοντες να δουλέψουν ατομικά αλλά και κατά ομάδες το μοντάζ της ταινίας τους και εκτός του επίσημου χρόνου της δραστηριότητας, ειδικά στην περίπτωση που δεν υπάρχει η δυνατότητα όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν μαζί τους έναν φορητό υπολογιστή, ή κάποιοι μοιράζονται τον ίδιο.</p> <p>Αφού δουλευτούν τα επιμέρους υλικά θα γίνει μια δεύτερη συνάντηση για να επιλυθούν συγκεκριμένες απορίες και τεχνικές δυσκολίες που προέκυψαν, ώστε όλοι στο τέλος αυτής της δραστηριότητας να έχουν φτιάξει μια ολοκληρωμένη D.I.Y ταινία μικρού μήκους.</p>
<p><b>Βήματα:</b></p> <p><b>Βήμα 1.</b> Εκμάθηση βασικών αρχών χρήσης ενός προγράμματος video editing.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Συζήτηση γύρω από την τεχνική του video editing.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Πρακτική εφαρμογή του πρώτου και του δεύτερου βήματος.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Επίλυση περαιτέρω αποριών και προβλημάτων.</p>
<p><b>Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:</b></p> <p>Video editing πρόγραμμα, προβολέας</p>
<p><b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b></p> <p>180 λεπτά</p>
<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b></p>

20 συμμετέχοντες  
1 επαγγελματίας

**Αξιολόγηση:**

- Οι συμμετέχοντες σε τι βαθμό κατάφεραν να χειριστούν το πρόγραμμα του Video Editing; (μηδενικό, μέτριο, ικανοποιητικό, απόλυτο)
- Σε τι βαθμό έγινε πρακτική εφαρμογή της θεωρίας του μοντάζ;
- Βρέθηκαν λύσεις αναφορικά με τα τεχνικά προβλήματα;
- Βρέθηκαν λύσεις αναφορικά με τα αισθητικά – καλλιτεχνικά προβλήματα;

## Δραστηριότητα 8: Κινηματογραφική κριτική

### Περιεχόμενα της δραστηριότητας:

Στο πρώτο μέρος της τελευταίας αυτής δραστηριότητας θα γίνει μια αναλυτική εισαγωγή πάνω στις αρχές και τους στόχους της κινηματογραφικής κριτικής, όπως και μια σύντομη μικρή ιστορική αναδρομή αυτής της έντεχνης δημοσιογραφικής πρακτικής. Όλα τα μέλη της ομάδας που αν συμμετείχαν στις προηγούμενες δραστηριότητες έχουν γίνει σκηνοθέτες, σκρίπτερ, μοντέρ, ηθοποιοί κ.α. στην τελευταία δραστηριότητα θα μπουν στη θέση του κριτικού κινηματογράφου · θέση στην οποία μπορούν να βρεθούν φυσικά και νέα μέλη.

Στο δεύτερο μέρος αυτής της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα δουν όλες τις ολοκληρωμένες πια μικρού μήκους ταινίες που παρήχθησαν από τις προηγούμενες δραστηριότητες και θα τις κουβεντιάσουν αναλυτικά μια – μια καταλήγοντας σε κάποιες γενικές παρατηρήσεις γύρω από τα πλεονεκτήματα ή τα μειονεκτήματα τους, το είδος στο οποίο εντάσσονται, το νοηματικό τους περιεχόμενο και τις αναπαραστάσεις που παράγουν. Σε τι βαθμό αυτές οι αναπαραστάσεις είναι διαφορετικές από τις κυρίαρχες αναπαραστάσεις για τις μειονοτικές ομάδες, είναι λιγότερο ή περισσότερο κολακευτικές και γιατί; Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να απαντήσουν σε τέτοιου είδους ερωτήσεις στο πλαίσιο ενός ευρύτερου κριτικού και αυτοκριτικού προβληματισμού.

Τέλος, τα μέλη της ομάδας θα κληθούν να γράψουν ένα μικρό άρθρο για εφημερίδα ή περιοδικό σαν κριτικοί κινηματογράφου που να παρουσιάζει τις παραπάνω μικρού μήκους ταινίες και συνοπτικά όλο το εγχείρημα της παραγωγής αυτών των ταινιών στο βαθμό που το γνωρίζουν. Ο κάθε κριτικός θα αφεθεί ελεύθερος να δώσει έμφαση στα αισθητικά ή κοινωνικά χαρακτηριστικά των ταινιών και τους όλου εγχειρήματος κατά βούληση, σκεπτόμενος και τις διαφορετικές τάσεις μέσα στην κινηματογραφική κριτική που αναπτύχθηκαν στο πρώτο μέρος της διαδικασίας

### Βήματα:

**Βήμα 1.** Εισαγωγή πάνω στην ιστορία, τις αρχές και τους στόχους της κινηματογραφικής κριτικής.

**Βήμα 2.** Παρακολούθηση των ταινιών που παρήχθησαν κατά την προηγούμενη διαδικασία.

**Βήμα 3.** Αναλυτικός σχολιασμός και συζήτηση αυτών των ταινιών.

**Βήμα 4.** Γραφή μικρού κριτικού άρθρου για το όλο εγχείρημα και τις επιμέρους ταινίες που παρήχθησαν από αυτό.

### Απαιτούμενα υλικά για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας:

Αίθουσα, Προτζέκτορας

<b>Διάρκεια της δραστηριότητας (σε λεπτά):</b>
180 λεπτά
<b>Αριθμός συμμετεχόντων και αριθμός επαγγελματιών που απαιτούνται:</b>
20 συμμετέχοντες 1 επαγγελματίας
<b>Αξιολόγηση:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Φάνηκε να έγιναν κατανοητοί από το αποτέλεσμα των κριτικών κειμένων οι τρόποι της κινηματογραφικής κριτικής;</li><li>• Κατά πόσον οι συμμετέχοντες ήταν ανοιχτοί στην αυτοκριτική των έργων και της εικόνας τους;</li><li>• Απέπνεε καλοπροαίρετη ομαδική ατμόσφαιρα ο τρόπος σχολιασμού των ταινιών;</li><li>• Οι συμμετέχοντες πιστεύουν ότι οι ταινίες που είδαν επαναπροσδιορίζουν την κοινωνική τους εικόνα και ταυτότητα;</li></ul>

## REFERENCES

- Abushwasha F.(2019), *A Guide to Low Budget Filmmaking: Taking Your Film from Script to Screen Kindle Edition*, Rocliffe Notes - Creative Essentials
- Tomlinson Holman (2005) *Sound for Digital Video* Focal Press
- Adams, K. (2015). The musical analysis of hip-hop. In J. Williams (Ed.), *The Cambridge Companion to Hip-Hop* (Cambridge Companions to Music, pp. 118-134). Cambridge: Cambridge University Press.
- Adkins, B., Bartleet, B. L., Brown, A. R., Foster, A., Hirche, K., Procopis, B., Ruthmann, A., & Sunderland, N. (2012). Music as a tool for social transformation: A dedication to the life and work of Steve Dillon (20 March 1953–1 April 2012). *International Journal of Community Music*, 5(2), 189–208.
- Adler, S. (1986), *The Technique of Acting*, New York: Bantam
- Beckerman, B. (1990), *Theatrical Presentation: Performer, Audience and Act*, New York: Routledge
- Adshead-Lansdale, J., & Layson, J. (2016). *Dance History: An Introduction* (2nd ed.). Routledge.
- Albright, A. C., & Gere, D. (2003). *Taken by Surprise: A Dance Improvisation Reader* (Illustrated ed.). Wesleyan University Press.
- Alcántara, A. (2012). El formador de circo social.
- All Around This World. (2021). Online Education for Kids. <https://www.allaroundthisworld.com/>
- Alleyne, B. (2002). An idea of community and its discontents: towards a more reflexive sense of belonging in multicultural Britain. *Ethnic and Racial Studies*, 25(4), 607–627.
- American Counseling Association (2013). <https://www.counseling.org/aca-community/learn-about-counseling/what-is-counseling>
- Amos, T. (2020). *Resistance: A Songwriter's Story of Hope, Change, and Courage*. Atria Books.
- Ander-Egg, E. (2001). *El trabajo en equipo*. Editorial Progreso.
- Anderson, T. H. (1986). *American Popular Music and the War in Vietnam*. Peace & Astruc, A. (1948). «The birth of a New Avant-Garde: La Cámara-Stylo» in Graham, P. (ed.), (1968), *The New Wave*, Garden City, N.Y.: Doubleday
- Austin, T. & Wilma De J. (eds) (2008), *Rethinking Documentary: New Perspectives and Practices*, London: Open University Press
- Change, 11(2), 51–65. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0130.1986.tb00540.x>
- Armstrong, J. (2008). *The Rough Guide to World Music: Africa & Middle East* (Music Rough Guides). World Music Network, Rough Guides.
- Aronson, A.(2018) *The Routledge Companion to Scenography*, London: Routledge
- Howard, P. (2002) *What is Scenography?*, London: Routledge [Second Edition 2009]
- Hann, R. (2019) *Beyond Scenography*, Oxon. and New York: Routledge
- Aubert, L., & Ribeiro, C. (2007). *The Music of the Other* (1st ed.). Routledge.
- B. (2017, February 2). *Columbian Hypnosis*. DeepFUN. <https://www.deepfun.com/columbian-hypnosis/>
- Babuts, N. (2009), *Memory, metaphors, and meaning: reading literary texts*, N.J: Transaction Publishers

- Beattie, K. (2004), *Documentary Screens: Non-fiction Film and Television*, New York: Palgrave Macmillan
- Ballester, Aida. Del circo tradicional al circo social. Una herramienta para la transformación. <https://www.artsocial.cat/articulo/del-circo-tradicional-al-circo-social/>
- Bannerman, H. (2014). Is Dance a Language? Movement, Meaning and Communication. *Dance Research*, 32(1), 65–80.
- Bakhtin, M. (1981), *The Dialogical Imagination*, ( ed. Emerson, C. & Holquist, M., trans. Bruzzi, S. (2000), *New Documentary: A critical introduction*, New York: Routledge.
- Brown, Royal S. (1972), *Focus on Godard*, N.J: Prentice Inc.
- Holquist, M.), Austin: University of Texas Press
- Barthes Roland [1957] 1975 *Mythologieën*. [*Mythologies*. vert. C. Jongenburger, Paris: Seuil, 1957], Amsterdam: Arbeiderspers.
- Barauna, T. & Motos, T. (2009). De Freire a Boal. Ñaque.
- BBC World Service | Rhythms of the Continent. BBC. <https://www.bbc.co.uk/worldservice/africa/features/rhythms/index.shtml>
- Bastian Cleve, (2018), *Film Production Management. How to Budget, Organize and Successfully Shoot your Film*, Routledge
- Bastian Cleve, (2018), *Film Production Management. How to Budget, Organize and Successfully Shoot your Film*, Routledge
- Baudry, J. L. (1967), «Écriture/Fiction/Ideologie», *Tel Quel 31*, (trans. Matias, D.), *Afterimage 5* (1974)
- Bebey, F. (1999). *African Music: A People's Art* (Reissue ed.). Lawrence Hill Books.
- Belesaca Chacha, T. T. (2016). *Circo social como una herramienta de intervención en Trabajo Social* (Bachelor's thesis).
- Bergala, A. (2006), «La non – direction d' acteur selon Godard», in Binh, N. T. (éditeur), *La direction d' acteur au cinéma*, Études théâtrales, Louvain la Neuve – Belgique
- Mitter, S. (1993), *System of Rehearsal. Stanislavsky, Brecht, Grotowski and Brook*, New York: Routledge
- Blacking, J. (2021). *How Musical Is Man? (Jessie and John Danz Lectures)* by John Blacking(2013–05-27). University of Washington Press.
- Blom, L. A., & Chaplin, T. L. (1982). *The Intimate Act of Choreography* (1st ed.). University of Pittsburgh Press.
- Boal, A. (1998). *Legislative Theatre: Using Performance to Make Politics* (1st ed.). Routledge.
- Boal, A. (1992), *Games for Actors and Non – Actors*, London: Routledge
- Benjamin, W. (1936/1977), «The work of Art in the Age of Mechanical Reproduction», in Curran, J., Gurevitch, M. και Woollacott, J. (ed.), *Mass Communication and Society*, London: Edward Arnold and the Open University
- Boal, A., & McBride, C. A. (1993). *Theatre of the Oppressed* (Tcg ed.). Theatre Communications Group.
- Boer, D., and Abubakar, A. (2014). Music listening in families and peer groups: benefits for young people's social cohesion and emotional well-being across four cultures. *Front. Psychol.*
- Boer, D., Fischer, R., González Atilano, M. L., de Garay Hernández, J., Moreno, L., Mendoza, S., et al. (2013). Music, identity and musical ethnocentrism of young people in six Asian, Latin-American and Western cultures. *J. Appl. Soc. Psychol.* 43, 2360–2376.

- Boer, D., Fischer, R., Strack, M., Bond, M. H., Lo, E., and Lam, J. (2011). How shared preferences in music create bonds between people: values as the missing link. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 37, 1159–1171.
- Boer, D., Fischer, R., Tekman, H. G., Abubakar, A. A., Njenga, J., and Zenger, M. (2012). Young people's topography of musical functions: personal, social and cultural experiences with music across genders and six cultures. *Int. J. Psychol.* 47, 355–369.
- Boffone, T. (2021). *Renegades: Digital Dance Cultures from Dubsmash to TikTok*. Oxford University Press.
- Bohlman, P., V. (2017). *The Cambridge History of World Music (The Cambridge History of Music) (Reprint ed.)*. Cambridge University Press.
- Bohlman, P., V. (2020). *World Music: A Very Short Introduction (Very Short Introductions) (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Bordwell, D. - Thompson, K., (2009), *Film History: an Introduction*, London: Open University Press
- Bordwell, D. - Thompson, K., (2012), *Film Art: an Introduction*, New York: Mcgraw- Hill
- Bordwell, D. (1985), *Narration in the Fiction Film*, London: Routledge
- Bordwell, D. - Thompson, K., (2009), *Film History: an Introduction*, London: Open University Press
- Bresnick, E. (2019). Intensified Play: Cinematic study of TikTok mobile app. Research Gate, (accessed 25 January 2022)
- Breuil, H. (1952). Four hundred centuries of cave art (M. E. Boyle, Trans.). Centre d'études et de documentation préhistoriques.
- Brill, M. (2017). *Music of Latin America and the Caribbean (2nd ed.)*. Routledge.
- Broda, S. M. L. (2013). *DE MÉXICO (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO)*.
- Brooks, L. M., & Meglin, J. A. (2015). Language and Dance: Intersection and Divergence. *Dance Chronicle*, 38(2), 127–133.
- Bronfeld Stewart, 1981, *Writing for Film and Television*. New York: Simon & Schuster.
- Chion Michel, 1985, *Ecrire un scénario*. Paris: Cahiers du cinéma/INA.
- Brown, D. E. (2004). Human universals, human nature & human culture. *Daedalus*, 133(4), 47–54.
- Brady John, 1981, *The Craft of the Screenwriter: Interviews with Six Celebrated Screenwriters*. (Chayefsky, Goldman, Lehman, Schrader, Simon, Towne). New York: Simon & Schuster.
- Brown, S. L. (2017). *Intentional Community: An Anthropological Perspective (SUNY series in Anthropological Studies of Contemporary Issues)*. State University of New York Press.
- Buckwalter, M. (2010). *Composing while Dancing: An Improviser's Companion (1st ed.)*. University of Wisconsin Press.
- Burke, S. (2020, May 1). Some Professional Dancers Let It Go on TikTok: "Is This the Future?" *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/04/29/arts/dance/tiktok-dance-challenges.html>
- Burke, S. (2021, December 22). What Makes a TikTok Dance Go Viral? *Dance Magazine*. <https://www.dancemagazine.com/popular-tiktok-dances/>
- Cahill, C, Rios-Moore, I., Threatts, J. (2008). Different eyes/open eyes. In Cammarota, J., Fine, M. (Eds.), *Revolutionizing education* (pp. 89–124). New York, NY: Routledge

- Călăfăteanu, A.M. and Lopez, M.A.G (eds.) (2016); T-Kit 8: Social Inclusion. Council of Europe Publishing
- Cambridge Dictionary. (2021).
- Candela, M., Conte, R., Pastena, N., D'anna, C., & Paloma, F. G. (2013). The Role of Dancing in the Educational Process. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 106, 3069–3074.
- Caravan. European Youth Circus and Education Network. Framework of competences for social circus trainers.
- Carr-Wilcoxson, A.M. (2010), "Protest Music of the Vietnam War: Description and Classification of Various Protest Songs.". *Electronic Theses and Dissertations*. Paper 1686. <https://dc.etsu.edu/etd/1686>
- Carvalho, J. M. (2013). "Strange Fruit": Music between Violence and Death. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 71(1), 111–119. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6245.2012.01547.x>
- Cervellin, G., & Lippi, G. (2011). From music-beat to heart-beat: A journey in the complex interactions between music, brain and heart. *European Journal of Internal Medicine*, 22(4), 371–374.
- Çetin, Z., & Erdem Çevikbaş, P. (2020). Using creative dance for expressing emotions in preschool children. *Research in Dance Education*, 21(3), 328–337.
- Chase, W. (2021). *How Music Really Works : The Essential Handbook for Songwriters, Performers, and Music Students ( Updated & Revised Second Edition )* by Chase, Wayne (2006) Paperback (Second Edition). Roedy Black Publishing.
- CHF Internacional (2004). *La Importancia del Acompañamiento Psicosocial para la Recuperación de las Personas en Situación de Desplazamiento*.
- Chiara Bassetti, Emanuele Bottazzi (2015). The power of rhythm. From dance rehearsals to adult-newborn interaction, in "Etnografia e ricerca qualitativa" 3/2015, pp. 453-480.
- Clift, S. (2013). Optimism in the Field of Arts and Health. *Perspectives in Public Health* 133 (1): 1–18.
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S., & Bae, J. (2018). Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness. *Sport Journal* . 1/11/2018.
- Conroy Scott (ed), 2005, *Screenwriters' Masterclass. Screenwriters Talk About their Greatest Movies*. London: Faber&Faber (Ted Tally, Lisa Cholodenko, Carlos Cuarón, Chris Weitz, Wes Anderson, Darren Aranofsky, Patrick McGrath, Alex Garland, Micheal Tolkin, Scott Frank, Jim Taylor & Alexander Payne, Lukas Moodysson, Paul Laverty, Fernando León de Aranoa, David O. Russel, François Ozon, Neil Purvis& Robert Wade, Guillermo Arriaga)
- Cowen, A. S., & Keltner, D. (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(38), E7900–E7909.
- Cowen, A. S., Fang, X., Sauter, D., & Keltner, D. (2020). What music makes us feel: At least 13 dimensions organize subjective experiences associated with music across different cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(4), 1924–1934.
- Crickmay, C. (2020). Theatre of the everyday – a way of going for a walk. *Theatre, Dance and Performance Training*, 11(4), 524–525. <https://doi.org/10.1080/19443927.2020.1788833>
- Cruzan, R. (2021). *Dance in Public Space*. Architecture Undergraduate Honors Theses Retrieved from <https://scholarworks.uark.edu/archuht/46>

- Damodaran, S. (2016). Protest and Music. Oxford Research Encyclopedia of Politics. Published. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.81>
- Danaher, W. F. (2010). Music and Social Movements. *Sociology Compass*, 4(9), 811–823.
- Dankworth, L., & David, A. (2014). *Dance Ethnography and Global Perspectives: Identity, Embodiment and Culture* (1st ed. 2014 ed.). Palgrave Macmillan.
- Davidson, J., and Emberly, A. (2012). “Embodied musical communication across cultures: singing and dancing for quality of life and wellbeing benefit,” in *Music, Health and Wellbeing*, eds R. MacDonald, G. Kreutz, and L. Mitchell (Oxford: Oxford University Press), 136–149.
- Davis, S. (1984). *The Craft of Lyric Writing* (1st edition. ed.). Writers Digest Books.
- de Quadros, A., Vu, K. T. (2017). At home, song, and fika – portraits of Swedish choral initiatives amidst the refugee crisis. *International Journal of Inclusive Education*, 21(11), 1113–1127.
- Dean, R. T., Byron, T., & Bailes, F. A. (2009). The pulse of symmetry: On the possible co-evolution of rhythm in music and dance. *Musicae Scientiae*, 13(2\_suppl), 341–367.
- DeNora, T. (2013). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- Derek, B. *Imagination for Inclusion: Diverse contexts of educational practice*. Routledge.
- Dieterich-Hartwell, R., & Koch, S. (2017). Creative Arts Therapies as Temporary Home for Refugees: Insights from Literature and Practice. *Behavioral Sciences*, 7(4), 69.
- Dils, A., & Albright, A. C. (2001). *Moving History/Dancing Cultures: A Dance History Reader* (1st ed.). Wesleyan University Press.
- Dragicevich, M. (2019). *The Persuasive Actor: Rhetorical Power on the Contemporary Stage*. Focus.
- Edwards, P., & Rap, K. G. (2009). *How to Rap: The Art and Science of the Hip-Hop MC* (Original ed.). Chicago Review Press.
- Edwards-FitzSimons, N. (2020, March 9). The secret of TikTok’s success? Humans are wired to love imitating dance moves. *The Conversation*. <https://theconversation.com/the-secret-of-tiktoks-success-humans-are-wired-to-love-imitating-dance-moves-133057>
- Edmonds Robert, 1978, *Scriptwriting for the Audio-Visual Media*. New York: Columbia University (Teacher's College).
- Edwards, E. (2020, September 11). How To Rap For Beginners - FREE VIDEO COURSE. Rhymemakers. <https://rhymemakers.com/how-to-rap-for-beginners-full-guide/>
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., & Payne, W. (2013). Psychological and social benefits of sport participation: The development of health through sport conceptual model. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16, e79–e80.
- Enright, M. (2018). *Music, Dance and Costumes for the Ethnic Dance Arts at Baba Yaga Music*. Babayagamusic. <http://babayagamusic.com/>
- Feldstein, R. (2017). *How It Feels to Be Free: Black Women Entertainers and the Civil Rights Movement* (Reprint ed.). Oxford University Press.
- Fensham, R.S., & Gardner, S. (2005). Dance classes, youth cultures and public health. *Youth Studies Australia*, 24, 14-20.
- Field Syd, 1979, *Screenplay. The Foundations of Screenwriting*. New York: Dell.
- Field Syd, 1984, *The Screenwriter’s Workbook*. New York: Dell.
- Filz, R. (2015). *Body Percussion*. Van Haren Publishing.
- Fink, B., Bläsing, B., Ravignani, A., & Shackelford, T. K. (2021). Evolution and functions of human dance. *Evolution and Human Behavior*, 42(4), 351–360.

- Fortier, M. (2016). *Theory/Theatre: An Introduction* (3rd ed.). Routledge.
- Foster, S. L. (1996). *Choreography and Narrative: Ballets Staging of Story and Desire* (French Edition). Indiana University Press.
- Fraleigh, S. H. (1987). *Dance and the Lived Body: A Descriptive Aesthetics* (1st Edition. ed.). Univ of Pittsburgh Pr.
- Franks, A. (2021). *Social Dance: A Short History* (Routledge Revivals) (1st ed.). Routledge.
- Frederick, E. (2019, December 23). Science. AAAS. Retrieved February 2, 2022, from <https://www.science.org/content/article/dancing-chimpanzees-may-reveal-how-humans-started-boogie>
- Freire, P. (1967). *La educación como práctica de la libertad*. Siglo XXI.
- Friedman, R. L. (2011). *The Healing Power of the Drum, Book Two: A Journey of Rhythm and Stories* (1st ed.). White Cliffs Media.
- Friedman, R. S. L. L. (2001). By Robert Lawrence Friedman - *Healing Power of the Drum: 1st (first) Edition*. Pathway Book Service.
- Froug William, 1972, *The Screenwriter looks at the Screenwriter*. New York: Macmillan.
- Garde, U., & Severn, J. R. (2020). *Theatre and Internationalization: Perspectives from Australia, Germany, and Beyond* (1st ed.). Routledge.
- Giersdorf, J. R., & Wong, Y. (2018). *The Routledge Dance Studies Reader* (3rd ed.). Routledge.
- Giurchescu, A. (2001). The Power of Dance and Its Social and Political Uses. *Yearbook for Traditional Music*, 33, 109–121.
- Govender, P., & Ruggunan, S. (2013). An Exploratory Study into African Drumming as an Intervention in Diversity Training. *International Review of the Aesthetics and Sociology of Music*, 44(1), 149–168.
- Granot, R., Spitz, D., Cherki, B., Loui, P., Timmers, R., Schaefer, R. S., ... Greenberg, D. (2021, January 8). "Help! I Need Somebody": Music as a Global Resource for Obtaining Wellbeing Goals in Times of Crisis
- Green, D. F. (2010). *Choreographing from Within*. Human Kinetics.
- Green, D. F. (2010). *Choreographing from Within*. Human Kinetics.
- Grosu, V. T., Vari, H. I., Ordean, M. N., Balint, G., Rozsnyai, R. A., & Grosu, E. F. (2022). Increasing Self-Confidence in Students from Different Universities through Exercises in Body Technique and Dance Therapy. *LUMEN Proceedings*, 17, 291-307.
- Gutiérrez Monge, D. (2019). *Recuperación histórico-crítica de la experiencia educativa de Circo Social desde la Educación No Formal: caso específico del proyecto de Circo Social, el Circo Fantaztico, con población infantil y adolescente en situación de vulnerabilidad social en el cantón de Pérez Zeledón*.
- Hagen, E. H., and Bryant, G. A. (2003). Music and dance as a coalition signaling system. *Hum. Nat.* 14, 21–51.
- Hagoel, K., & אול , ק. י. ב. י. (2003). *The Art of Middle Eastern Rhythm*. Or-Tav Music Publications.
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269–289.
- Hanna, J. L. (1983). *The Performer-Audience Connection: Emotion to Metaphor in Dance and Society* (Illustrated ed.). University of Texas Press.
- Hanna, J. L. (2001). The Language of Dance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(4), 40–45.

- Hart, M., Stevens, J., & Lieberman, F. (1990). *Drumming at the Edge of Magic: A Journey into the Spirit of Percussion* (1st ed.). Harper San Francisco.
- Hartenberger, R., & McClelland, R. (2020). *The Cambridge Companion to Rhythm* (Cambridge Companions to Music). Cambridge University Press.
- Hartse, C. (2003). Intentional Community: An Anthropological Perspective. Susan Love Brown. *Journal of Anthropological Research*, 59(1), 143–144.
- Haycock, J. (2015). Protest music as adult education and learning for social change: A theorisation of a public pedagogy of protest music. *Australian Journal of Adult Learning*, 55(3), 423–442.
- Heddon, D. (2015). Going for a walk: a verbatim play. *Studies in Theatre and Performance*, 35(3), 177–188. <https://doi.org/10.1080/14682761.2015.1067387>
- Hernández JC. (2008). El circo en nuestras vidas. *FALTA CIUDAD Interiores*, Revista 34 Circo.
- Hernandez-Ruiz, E., James, B., Noll, J., & Chrysiou, E. G. (2018). What makes music relaxing? An investigation into musical elements. *Psychology of Music*, 48(3), 327–343.
- Ho, P., Bloch, L., Tsao, J., & Zeltzer, L. (2009). Sustainable School Counselor-Led Drumming for Improving Social and Emotional Well-Being in Fifth Grade Latino Students. *EXPLORE*, 5(3), 158–159.
- Horton Andrew, 1994, *Writing the Character-Centered Screenplay*. Berkeley: University of California Press.
- Howe, K., Boal, J., & Soeiro, J. (2019). *The Routledge Companion to Theatre of the Oppressed* (Routledge Companions) (1st ed.). Routledge.
- Humphrey, D., Pollack, B., & van Veen, S. (1991). *The Art of Making Dances* (Revised ed.). Princeton Book Company.
- Invernó i Curós, J. (2003). *Circo y educación física. Otra forma de aprender*. INDE Publicaciones.
- Jara Fernández, J. (2014). *El Clown, un navegante de emociones*. Barcelona: Octaedro.
- Jenn P. (1984), *Georges Méliès cinéaste. Le montage cinématographique chez Georges Méliès*. Paris: Albatros
- Jēgere, S., & Vīksniņa, K. (2020). PROMOTION OF CRITICAL THINKING IN DANCE CLASSES FOR YOUTH. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION*. Proceedings of the International Scientific Conference, 5, 673.
- Jensen, E. (2001). *Arts with the Brain in Mind*. ASCD.
- John Purcell (2007) *Dialogue Editing for Motion Pictures* Focal Press
- Elisabeth Weis and John Belton (ed.) (1985), *Film Sound: Theory and Practice*, Columbia University Press
- Justin, S. (2020). Enhancing School Connectedness in Vulnerable Youth Through Arts Education: Considerations for Education Systems in St. Lucia. *Antistasis*, 10(2).
- Kachulis, J. (2000). *The Songwriter's Workshop: Melody* (Berklee Press). Berklee Press.
- Kachulis, J. (2004). *Songwriters Workshop Harmony*. BERKLEE PRESS PUBLICATIONS.
- Kamenetsky, S. B., Hill, D. S., & Trehub, S. E. (1997). Effect of Tempo and Dynamics on the Perception of Emotion in Music. *Psychology of Music*, 25(2), 149–160.
- Kanellopoulos. P. (2007). *Musical Improvisation as Action: An Arendtian Perspective*. Action, Criticism, and Theory for Music Education.
- Kaplan, R. (2002). *Rhythmic Training for Dancers*. Human Kinetics.
- Kassing, G. (2007). *History of Dance: An Interactive Arts Approach* (1st ed.). Human Kinetics.

- Kealiinohomoku, J. W. (January 01, 1983). An anthropologist looks at ballet as a form of ethnic dance. *What Is Dance? Readings in Theory and Criticism*. Ed. by Roger Copeland, Marshall Cohen, 533-549.
- Keller, P. (2016, May 6). Rhythm on the brain, and why we can't stop dancing. *The Conversation*. <https://theconversation.com/rhythm-on-the-brain-and-why-we-cant-stop-dancing-56354>
- Kelly, O. (1984). *Community, Art and the State: Storming the Citadels*, Comedia Series no. 23. London: Comedia in association with Boyars.
- Khorana, S. (2021). How to make arts-based interventions appropriate for young refugees?: towards a decolonial framework. *Journal of Youth Studies*, 1–14.
- Killin, A. (2018). The origins of music. *Music & Science*, 1.
- King, R.P., & Schwabenlender, S.A. (1994). Supportive Therapies for EBD and At-Risk Students: Rich, Varied, and Underused. *Preventing School Failure*, 38, 13-18.
- Kirschner, S., and Ilari, B. (2014). Joint drumming in Brazilian and German preschool children: cultural differences in rhythmic entrainment, but not prosocial effects. *J. Cross-Cult. Psychol.* 45, 137–166.
- Kirschner, S., and Tomasello, M. (2009). Joint drumming: social context facilitates synchronization in preschool children. *J. Exp. Child Psychol.* 102, 299–314.
- Kirschner, S., and Tomasello, M. (2010). Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. *Evol. Hum. Behav.* 31, 354–364.
- Klanten, R., & Hubner, M. (2010). *Urban Interventions: Personal Projects in Public Places*. Gestalten.
- Klich, R. (2013). Performing Poetry and the Postnarrative Text in the Theatre of New Media. *Contemporary Theatre Review*, 23(3), 421–431. <https://doi.org/10.1080/10486801.2013.806322>
- Kloetzel, M., & Pavlik, C. (2011). *Site Dance: Choreographers and the Lure of Alternative Spaces* (Reprint ed.). University Press of Florida.
- Klug, D. (2020). " It took me almost 30 minutes to practice this". *Performance and Production Practices in Dance Challenge Videos on TikTok*.
- Kowal, R. J., Siegmund, G., & Martin, R. (2019). *The Oxford Handbook of Dance and Politics* (Oxford Handbooks) (Illustrated ed.). Oxford University Press.
- Lafortune, M., & Bouchard, A. (2011). *Guía para el Trabajador Social: De Las Lecciones de Circo a Las Lecciones de Vida*. Cirque du Soleil.
- Laguna Barragán, A. Y., & Florez Ñustez, J. A. (2016). *El circo social: una propuesta de tejido comunitario*.
- Lee, T. S. (2021). *Routledge Handbook of Asian Music: Cultural Intersections* (1st ed.). Routledge.
- Leikin, M. (2003). *How to Be a Hit Songwriter: Polishing and Marketing Your Lyrics and Music* (3rd ed.). Hal Leonard.
- Levitin, D. J. (2021). *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. Plume/Penguin.
- Levy, I. P., Cook, A. L., & Emdin, C. (2018). *Remixing the School Counselor's Tool Kit: Hip-Hop Spoken Word Therapy and YPAR*. Professional School Counseling.
- Li, L. and Kang, K. (2021). Exploring the Relationships between Cultural Content and Viewers' Watching Interest: A Study of Tiktok Videos Produced by Chinese Ethnic
- Lindqvist U. (ed.), *A Companion to Nordic Cinema*, New York: John Wiley & Sons
- LoBrutto V. (2002) *The Filmmaker's Guide To Production Design*, Allworth Press

- Minority Groups. In Proceedings of the 18th International Conference on e-Business - ICE-B, pages 37-46.
- Machincuepa Circo Social. (2007). *La Pedagogía del Circo Social en la formación de promotores / facilitadores*. México.
- Manuel, P., Bilby, K., & Largey, M. (2006). *Caribbean Currents: Caribbean Music from Rumba to Reggae, Revised Edition (2nd ed.)*. Temple University Press.
- Marsh, K. (2016). Creating bridges: music, play and well-being in the lives of refugee and immigrant children and young people. *Music Education Research*, 19(1), 60–73.
- Martin, A. R., & Ph.D., M. M. (2020). *Music around the World [3 volumes]: A Global Encyclopedia*. ABC-CLIO.
- Martin, K., & Wood, L. (2017). Drumming to a New Beat: A Group Therapeutic Drumming and Talking Intervention to Improve Mental Health and Behaviour of Disadvantaged Adolescent Boys. *Children Australia*, 42(4), 268-276.
- Matarasso, F. (1997). *Use or ornament. The social impact of participation in the arts*. Stroud: Comedia.
- McFerran, K. (2010). *Adolescents, Music and Music Therapy: Methods and Techniques for Clinicians, Educators and Students (1st ed.)*. Jessica Kingsley Pub
- McGaw, C. J., Reddy, R., & Jones, M. (2011). *Acting Is Believing: A Basic Method For Beginners*. Literary Licensing, LLC.
- McGilligan, Pat (ed.), 1986, *Backstory. Interviews with Screenwriters of Hollywood's Golden Age.*, Berkeley: University of California Press, (W.R. Burnett, Niven Busch, James M. Cain, Lenore Coffee, Philip Dunne, Julius J. Epstein, Frances Goodrich & Albert Hackett, Norman Krasna, John Lee Mahin, Richard Maibaum, Casey Robinson, Allan Minh-ha, Trinh T. (2005), *The digital film event*, New York and London: Routledge
- Tomlinson Holman (2005) *Sound for Digital Video* Focal Press
- Scott, Donald Ogden Stewart)
- Mckee, R. (2021). *Character: The Art of Role and Cast Design for Page, Stage, and Screen*. Twelve.
- McLeod, J. (2013). *An introduction to counselling*. McGraw-hill education (UK).
- McNeill, W. H. (1995). *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Meade, R. & Shaw. M. (2021). *Arts, Culture and Community Development*. Policy Press
- Mehr, S. A., Singh, M., Knox, D., Ketter, D. M., Pickens-Jones, D., Atwood, S., Lucas, C., Jacoby, N., Egner, A. A., Hopkins, E. J., Howard, R. M., Hartshorne, J. K., Jennings, M. V., Simson, J., Bainbridge, C. M., Pinker, S., O'Donnell, T. J., Krasnow, M. M., & Glowacki, L. (2019). Universality and diversity in human song. *Science*, 366(6468).
- Meric, O., & Ilhan, A. (2016). Does 12-Week Latin Dance Training Affect the Self-Confidence of the University Students? *Journal of Education and Learning*, 5(4).
- Merriam, A. P., & Bithell, C. (1964). *The anthropology of music*. Northwestern University Press.
- Monaco, J. (1976), *The New Wave: Truffaut, Godard, Chabrol, Rohmer, Rivette*. New York: Oxford University Press
- Morrey, D. (2002), *Jean-Luc Godard and the Other History of Cinema*. A Thesis Submitted for the Degree of PhD at the University of Warwick
- Mozas, C. (2017). *Propuesta de Teatro Foro Clown para la participación social de jóvenes en la Biblioteca Comunitaria "Manuela Beltrán"*, Bogotá, Colombia. Máster en Cooperación Internacional para el Desarrollo.

- Mullins, W. A. (1972), «On the concept of ideology in political science», in *American Political Science Review*, 66(2).
- Mulvey, L. (1975/1990), «Visual Pleasure and Narrative Cinema», στο *Erens* (1990)
- Mulvey, L. (1981/1988), «Afterthoughts on “Visual Pleasure and Narrative Cinema”, Inspired by *Duel in the Sun* (1947)», στο *Penley* (1988)
- Nettl, B. (1965). *Folk and Traditional Music of the Western Continents*. Second Edition (5th Printing ed.). Prentice Hall.
- Nielsen, C. S., & Burrige, S. (2015). *Dance Education around the World*. Taylor & Francis.
- Neupert, R. (2002), *A History of the French New Wave Cinema*, London, New York: The University of Wisconsin Press
- Neupert, R. (2002), *A History of the French New Wave Cinema*, London, New York: The University of Wisconsin Press
- Nowinski, D. E. (2015). *Your Role in Inclusion Theatre: The Guide to Integrating Actors with Disabilities and Nondisabled in Your Theatre and Classes*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Nsibambi, M. (2018). *The evolution and role of traditional dance in promoting peace & unity*. LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Paris, H., & Hill, L. (2021). *Devising Theatre & Performance: Curious Methods*. Intellect Ltd.
- PASHMAN, S. (2017). Feeling is Movement: Damasio’s Neural Model of Dance Expression. *Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research*, 35(2), 258–273.
- Pate, A. (2009). *In the Heart of the Beat: The Poetry of Rap (African American Cultural Theory and Heritage)*. Scarecrow Press.
- Pattison, P. (2010). *Writing Better Lyrics (Second ed.)*. Writer’s Digest Books.
- Pavis, P. (2012). *Contemporary Mise en Scène (1st ed.)*. Routledge.
- Pearce, B. (2001). Life copying Art: performance as a means of inverting social and racial stereotypes. *South African Theatre Journal*, 15(1), 161–168. <https://doi.org/10.1080/10137548.2001.9687730>
- Pearce, E., J. Launay, A. Machin, and R. I. Dunbar. 2016. “Is Group Singing Special? Health, Well-Being and Social Bonds in Community-Based Adult Education Classes.” *Journal of Community & Applied Social Psychology* 26 (6): 518–533
- Penrod, J., & Plastino, J. G. (2004). *The Dancer Prepares: Modern Dance for Beginners (5th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Perricone, J. (2000). *Melody in Songwriting: Tools and Techniques for Writing Hit Songs (Berklee Guide)*. Berklee Press.
- Plantinga, C. (1999). *Passionate Views: Film, Cognition, and Emotion (Illustrated ed.)*. JHUP.
- Polan, D. B. (1974), «Brecht and the politics of self-reflexive cinema» in *Jump Cut*, no. 1, 1974, copyright *Jump Cut: A Review of Contemporary Media*, 1974, 2004
- Pudovkin, V. (2006), «The Film Director and Film Material», in Taylor, R. (ed.), *Selected Essays*, (trans. Taylor, R. and Filippov, E.), London, New York, Calcuta: Seagull Books
- Poppe, A. (2019). Augusto Boal, Legislative Theatre. Using Performance to Make Politics. *Documenta*, 18(1), 73–75. <https://doi.org/10.21825/doc.v18i1.11287>
- Prévost, E. (1995). *No Sound is Innocent: AMM and The Practice of Self-Invention. Meta-Musical Narratives. Essays*. Essex: Copula.

- Progetto Altro Circo. (2018). Circus in discomfort zones. Social circus with refugees and asylum seekers as a tool for social change. <https://www.altrocirco.it/wp-content/uploads/2015/10/booklet-light-new.pdf>
- Pušnik, M. (2010). Introduction: dance as social life and cultural practice. In *Anthropological notebooks* (Vol. 3, pp. 5–8).
- Rambaree, K., Berg, M. & Thomson, R. (2017). A Framework for Youth Work with Refugees : Analysis Further To The Expert Seminar "Journeys To A New Life: Understanding The Role Of Youth Work In Integrating Young Refugees In Europe". "Journeys to a New Life" : an expert seminar on the role of youth work in integration of young refugees in Europe.
- Reagon, C., Gale, N., Enright, S., Mann, M., & van Deursen, R. (2016). A mixed-method systematic review to investigate the effect of group singing on health related quality of life. *Complementary Therapies in Medicine*, 27, 1–11
- Reök, J. (2020). *Rhythm Rhythm Revolution - Dance Puzzles for Rhythmic Literacy, Book 1 - The Basics*. Reök Publishing.
- Reyes, A. (1999). *Songs of the Caged, Songs of the Free: Music and the Vietnamese Refugee Experience* (First Edition). Temple University Press.
- Rice, T. (2021). *Ethnomusicology: A Very Short Introduction* (Very Short Introductions) by Timothy Rice (2014–01-23). OUP USA; 3 edition (2014–01-23).
- Richman, B. (1993). On the Evolution of Speech: Singing as the Middle Term. *Current Anthropology*, 34(5), 721–722.
- Richard H. Palmer,(1994), *The Lighting Art: The Aesthetics of Stage Lighting Design* Prentice-Hall
- Richter, J., & Ostovar, R. (2016). "It Don't Mean a Thing if It Ain't Got that Swing"— an Alternative Concept for Understanding the Evolution of Dance and Music in Human Beings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00485>
- Ros Clemente, F. (2015). Cómo reivindicar derechos humanos a través del arte del Clown. La función social en el payaso. RES, Revista de Educación Social.
- Sacks, O. (2021). *Musicophilia: Tales of Music and the Brain, Revised and Expanded Edition* (Revised&enlarged ed.). Vantage Books.
- Said, A., & Said, A. A. (2013). *The BeatTips Manual: The Art of Beatmaking, the Hip Hop/Rap Music Tradition, and the Common Composer* (6th ed.). Superchamp Books.
- Salo, Amber, "The Power of Dance: How Dance Effects Mental and Emotional Health and Self-Confidence in Young Adults" (2019). Master's Theses. 133.
- Savage, P. E., Brown, S., Sakai, E., & Currie, T. E. (2015). Statistical universals reveal the structures and functions of human music. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(29), 8987–8992.
- Schatz, T. (1981), *Hollywood Genres: Formulas, Filmmaking and the Studio System*, Philadelphia : Temple University Press
- Showalter, E. (1987), *The Female Malady: Women, Madness, and English Culture 1830-1980*, London U.K.: Virago
- Schloss, J. G., & Chang, J. (2014). *Making Beats: The Art of Sample-Based Hip-Hop* (Music / Culture) (New ed.). Wesleyan University Press.
- Scheinefeigel, M. (2013), *Jean Rouch*, Paris: CNRS Editions.
- Schiff, F. (1993), «Brazilian film and military censorship: Cinema Novo, 1964-1974» in *Historical Journal of Film, Radio and Television* 13, #4, 469-494.

- Schulkin, J., & Raglan, G. B. (2014). The evolution of music and human social capability. *Frontiers in Neuroscience*, 8.
- Silliman, B. (2009). Youth Views of Experiences and Benefits of Public Speaking. *Journal of Youth Development*, 4(2), 85-94.
- Sirridge, M., & Armelagos, A. (1977). The In's and Out's of Dance: Expression as an Aspect of Style. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 36(1), 15–24.
- Situmorang, D. D. B. (2021). Using TikTok App for Therapy and Sharing Happiness in COVID-19 Outbreak. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 595–596.
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Spinks, L. (2008), «Except for Law: Raymond Chandler, James Ellroy, and the Politics of Exception», in South Atlantic Quarterly, (ed. Mark Moberg), (2008) 107 (1) Sport and Exercise, 10(3), 381–389.*
- Smith-Autard, J. M. (2022). *Dance Composition: A Practical Guide to Creative Success in Dance Making (Performance Books)* by Jacqueline M. Smith-Autard(2010–07-01). Methuen Drama.
- Snodgrass, M. E. (2016). *The Encyclopedia of World Folk Dance (Illustrated ed.)*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Steele, C. M. (2011). *Whistling Vivaldi: How Stereotypes Affect Us and What We Can Do (Issues of Our Time) (Reprint ed.)*. W. W. Norton & Company.
- Stobart, H. (2008). *The New (Ethno)Musicologies*. Scarecrow Press.
- Suzuki, Tadashi (1986), *The Way of Acting*, New York: Theatre Communications Group
- Tomlinson, D. (2004), «Performance in the Films of Robert Bresson - The Aesthetics of Denial», in Baron, C., Carson, D. and Tomasulo F. P. (ed), *More Than a Method: Trends and Traditions in Contemporary Film Performance*, Detroit: Wayne State UniversityTeam, T. O. (2020, October 3). Invisible theatre. Olbios. <https://olbios.org/invisible-theatre/>
- Thaut, M. (2005). *Rhythm, Music, and the Brain: Scientific Foundations and Clinical Applications (Studies on New Music Research) (1st ed.)*. Routledge.
- Titon, J. T., Cooley, T. J., Locke, D., McAllester, D. P., & Rasmussen, A. K. (2008). *Worlds of Music: An Introduction to the Music of the World's Peoples (5th ed.)*. Cengage Learning.
- Tomlinson Holman (2005) *Sound for Digital Video* Focal Press
- Tomlinson, G. (2018). *A Million Years of Music: The Emergence of Human Modernity (Zone Books) (Reprint ed.)*. Zone Books.
- Townsend, P. (2020). *The Evolution of Music through Culture and Science (Illustrated ed.)*. Oxford University Press.
- Travis, R (2013). Rap Music and the Empowerment of Today's Youth: Evidence in Everyday Music Listening, Music Therapy, and Commercial Rap Music. *Child Adolesc Soc Work J* 30, 139–167
- Turner, G. (1999), *Film as social practice*, third edition, London and New York: Routledge
- Turner, V. (1975), *Dramas, Fields and Metaphors. Symbolic Action in Human Society*, Ithaca and London: Cornell University Press
- Uhlig, S., Jansen, E., & Scherder, E. (2018). “Being a bully isn't very cool...”: Rap & Sing Music Therapy for enhanced emotional self-regulation in an adolescent school setting – a randomized controlled trial. *Psychology of Music*, 46(4), 568–587.

- Van Dyck, E., Burger, B., & Orlandatou, K. (2017). The communication of emotions in dance. In M. Lesaffre, P.-J. Maes, & M. Leman (Eds.), *The Routledge companion to embodied music interaction* (pp. 122–130). New York: Routledge.
- Van Dyck, E., Six, J., & Leman, M. (2016). The relaxing effect of tempo on music-aroused heart rate (pp. 625–625). Presented at the ICMPC14.
- Vázquez-Herrero, J., Negreira-Rey, M. C., & López-García, X. (2020). Let's dance the news! How the news media are adapting to the logic of TikTok. *Journalism*, 146488492096909.
- Vizcaíno-Verdú, A., & Abidin, C. (2021). CROSS-CULTURAL STORYTELLING APPROACHES IN TIKTOK'S MUSIC CHALLENGES. *AoIR Selected Papers of Internet Research*, 2021.
- Vougioukalou, S., Dow, R., Bradshaw, L., & Pallant, T. (2019). Wellbeing and Integration through Community Music: The Role of Improvisation in a Music Group of Refugees, Asylum Seekers and Local Community Members. *Contemporary Music Review*, 38(5), 533–548.
- Wainwright, R., & Fletcher, K. (2012). *Theatre: Collaborative Acts* (4th ed.). Pearson.
- Way, L. C. (2016). Protest music, populism, politics and authenticity. *Journal of Language and Politics*, 15(4), 422–445. <https://doi.org/10.1075/jlp.15.4.03way>
- Webb, J. (1999). *Tunesmith: Inside the Art of Songwriting* (Illustrated ed.). Hachette Books.
- Webster, G. D., & Weir, C. G. (2005). Emotional Responses to Music: Interactive Effects of Mode, Texture, and Tempo. *Motivation and Emotion*, 29(1).
- Weinstein, D., Launay, J., Pearce, E., Dunbar, R. and Stewart, L. (2016). "Singing and Social Bonding: Changes in Connectivity and Pain Threshold as a Function of Group Size." *Evolution and Human Behavior* 37 (2): 152–158.
- Weissman, D. (2010). *Talkin' 'Bout a Revolution: Music and Social Change in America* (50291st ed.). Backbeat.
- Werner, C. And Bradley, D. (2015). *We Gotta Get Out of This Place: The Soundtrack of the Vietnam War* (Culture, Politics, and the Cold War). University of Massachusetts Press.
- White, S., & Egermann, H. (2021). Do free dance movements communicate how we feel? Investigating emotion recognition in dance. *Jahrbuch Musikpsychologie*, 30(1). <https://doi.org/10.5964/jbdgm.70>
- Wiltermuth, S. S., & Heath, C. (2009). Synchrony and Cooperation. *Psychological Science*, 20(1), 1–5.
- Wolf, C. R., & Block, D. (2013). *Scene Design and Stage Lighting* (10th ed.). Cengage Learning.
- Wood, K. E. (2010). *Music as Refuge: Cultural Integration and Healing in the Lives of Refugees Living in Prospect Park*. MSc Thesis, Florida State University.
- Wood, L., Ivery, P., Donovan, R., & Lambin, E. (2013). "To the beat of a different drum": improving the social and mental wellbeing of at-risk young people through drumming. *Journal of Public Mental Health*, 12(2), 70–79.
- World Bank (2020). <https://blogs.worldbank.org/es/latinamerica/la-inclusion-social-un-compromiso-largo-plazo>
- World Bank. (2021). Concept of social inclusion. Obtained from: <https://www.worldbank.org/en/topic/social-inclusion#1>
- Zentner, M., and Eerola, T. (2010). Rhythmic engagement with music in infancy. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 107, 5768–5773.