



HEROINES



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΗΡΩΙΔΕΣ (HEROINES)	4
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	6
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1: Γνωρίζουμε τον εαυτό μας 1: Γράφουμε μαζί	11
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2: Γνωρίζουμε τον εαυτό μας 2: Τι θα μπορούσε να μας προσφέρει το γράψιμο;	14
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3: Πώς χρησιμοποιούμε το γράψιμο ως καθημερινό εργαλείο/πρακτική	17
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4: Καταγράφουμε ελπίδες και όνειρα	20
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5 : Γράφουμε τι είναι σημαντικό για εμάς	23
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6: Γράφουμε παίρνοντας ρίσκα	27
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7: Το γράψιμο ως εργαλείο αναθεώρησης	31
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8: Γράφουμε για αυτό που θαυμάζουμε	33
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9: Γράφοντας ομαδικά	36
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10: Γράφουμε για αυτά που εκτιμούμε και προστατεύουμε	40
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 11: Γράφουμε αναλυτικά τα προβλήματα	43
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12: Γράφουμε για τις εμπειρίες του παρελθόντος	47
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 13: Γράφουμε για το παρελθόν και το μέλλον	50
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 14: Γράφουμε με σκοπό την αυτοανακάλυψη	54
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 15: Γράφουμε μέσα από απρόσμενες δυσκολίες και γεγονότα	57
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 16: Γράφουμε για να αντιμετωπίσουμε τις αλλαγές	60
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 17: Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 1: Συμμετοχή και ηγεσία	64

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 18 : Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 2: Η τοπική ιστορία/η ιστορία που δεν ακούγεται	67
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 19 : Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 3: Είμαστε ορατές και η φωνή μας ακούγεται	70
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 20: Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 4: Τα δικαιώματα των παιδιών	73
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 21: Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 5: Γυναίκες και εργασία	76
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 22: Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 6: Προστασία των γυναικών από τη βία 1	80
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 23: Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 7: Προστασία των γυναικών από τη βία 2	84
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 24: Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 8: Εμπόδια στην αλλαγή	88
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 25: Συντονισμός στις σωστές συχνότητες: Ανεύρεση ιδεών στον φυσικό κόσμο	92
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 26: Γράφουμε για την ανθεκτικότητα	94
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 27: Γράφουμε σχετικά με τις πηγές βοήθειας	98
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 28: Χαρτογραφούμε το ταξίδι των Ηρώιδων μας	100
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 29: Χαρτογραφούμε το μέλλον για τις γυναίκες	103
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 31: Γράφουμε για το τέλος και την καινούργια αρχή	106
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 32: Γιορτάζουμε τα γραπτά μας	108

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΗΡΩΙΔΕΣ (HEROINES)

Το πρόγραμμα του εργαστηρίου Ηρωίδες (Heroines) περιλαμβάνει τριάντα δύο συναντήσεις, χωρισμένες σε εβδομαδιαίες ενότητες. Ωστόσο, είναι δυνατό να αλλάξει η συχνότητα έτσι ώστε να προσαρμοστεί στις ανάγκες των συντονιστριών και των συμμετεχουσών. Είναι απαραίτητο να διαβάσει κανείς τον **Οδηγό Μεθοδολογίας** προτού ξεκινήσει την υλοποίηση του προγράμματος.

Οι δημιουργικές συναντήσεις έχουν σχεδιαστεί λαμβάνοντας υπόψη μια συγκεκριμένη σειρά: αρχικά να στηριχθεί η συνοχή της ομάδας, κατόπιν να μελετηθούν οι δυνατότητες γραφής και μοιράσματος μέσα στην ομάδα, στη συνέχεια να διερευνηθεί η διάσταση «Η γραφή και τα δικαιώματά σας», και τέλος να ολοκληρωθεί το πρόγραμμα με μια σειρά αναστοχαστικών δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων για τον καθορισμό στόχων.

Το πρόγραμμα του εργαστηρίου χωρίζεται σε τέσσερα μέρη των οκτώ εβδομάδων, κάτι που εξυπηρετεί αν θέλετε να δημιουργήσετε εξάμηνα για τις συμμετέχουσες με ένα ενδιάμεσο διάλειμμα.

Για να υποστηρίξετε την υλοποίηση του προγράμματος των ΗΡΩΙΔΩΝ, υπάρχει μια σειρά από **Πηγές** (στη διεύθυνση www.heroines-project.eu/resources) που διατίθενται στα αγγλικά. Το **Παράρτημα** στο Πρόγραμμα του Εργαστηρίου παρέχει ορισμένες οδηγίες σχετικά με αυτές τις πηγές καθώς και προτάσεις για το περιεχόμενο που μπορείτε να αναζητήσετε σαν μια εναλλακτική λύση πιο ταιριαστή στις συνθήκες κάθε χώρας. Συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε πηγές που ενδιαφέρουν άμεσα τις συμμετέχουσες και αφορούν την κουλτούρα τους καθώς και πηγές με τις οποίες μπορείτε να ταυτιστείτε ως συντονίστριες – το σημαντικότερο είναι να έχουν νόημα οι πηγές για όλα τα μέλη της ομάδας.

Ο εναρκτήριο γύρος, ο γύρος κλεισίματος και οι «κύριες» δραστηριότητες αποτελούν τη βάση για τις ασκήσεις κάθε εβδομάδας. Ίσως διαπιστώσετε ότι υπάρχει περισσότερο περιεχόμενο από όσο χρειάζεστε για κάθε συνάντηση, γι' αυτό επιλέξτε τις δραστηριότητες που θα ενδιαφέρουν περισσότερο τις συμμετέχουσες της ομάδας σας.

Κάθε εβδομάδα του προγράμματος περιλαμβάνει μια σειρά από Πρότυπα Ρόλων που μπορούν να αξιοποιηθούν για συζήτηση και να οδηγήσουν σε δραστηριότητες που θα αναδείξουν τους στόχους/τη θεματολογία κάθε συνάντησης. Υπάρχει μια λίστα με κατάλληλα Πρότυπα Ρόλων για κάθε συνάντηση του προγράμματος, εκτός από την Εβδομάδα 1 και την Εβδομάδα 32. Την Εβδομάδα 1, οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να εξετάσουν τα δικά τους μοντέλα ρόλων και την Εβδομάδα 32 οι συμμετέχουσες γίνονται οι ΝΕΕΣ ΗΡΩΙΔΕΣ.

Η αποτελεσματικότητα του προγράμματος ΗΡΩΙΔΕΣ αξιολογείται μέσω ερωτηματολογίων και ομάδων εστίασης (focus groups) και με τη συγγραφή «ιστοριών επιτυχίας» από τις συμμετέχουσες.

Στα σημαντικά θέματα συμπεριλαμβάνονται το πόσο κινητοποιητικά λειτούργησε το υλικό και ο τρόπος με τον οποίο:

- ♦ Οι συμμετέχουσες ένιωσαν ελεύθερες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους με τα γραπτά τους ή σε συζητήσεις.
- ♦ Οι συμμετέχουσες συνδέθηκαν μεταξύ τους και αλληλοϋποστηρίχτηκαν.
- ♦ Οι συμμετέχουσες ένιωσαν ασφάλεια και ότι αποτελούν μέλη μιας συνεκτικής ομάδας, παρά τις διαφορικές απόψεις και υπόβαθρα.
- ♦ Η αυτοεπίγνωση των συμμετεχουσών ενισχύθηκε, ιδίως όσον αφορά την κατανόηση των δικαιωμάτων τους και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, στις οποίες προκλήσεις συμπεριλαμβάνονται η επανεξέταση του παρελθόντος, η διερεύνηση του παρόντος και ο οραματισμός του μέλλοντος.
- ♦ Οι διαπροσωπικές προκλήσεις ξεπεράστηκαν και οι συντονίστριες έδειξαν τις δεξιότητές τους στην εξομάλυνση των συγκρούσεων, στην υιοθέτηση της πολυμορφίας, στην ενθάρρυνση της συνεργασίας και στην παρουσίαση του υλικού με νόημα και ευαισθησία.

Σας προσκαλούμε να υλοποιήσετε το πρόγραμμα ΗΡΩΙΔΕΣ (HEROINES) και να βοηθήσετε τις συμμετέχουσες του προγράμματός σας να αναδείξουν την ΗΡΩΙΔΑ που κρύβουν μέσα τους!



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Οδηγός για τους πόρους που περιλαμβάνονται στην ύλη του σεμιναρίου οι οποίοι μπορούν να μεταφραστούν ή να αντικατασταθούν από εναλλακτικούς πόρους στη γλώσσα, το στιλ και τη θεματολογία της εκάστοτε περιοχής.

Συναντήσεις 1, 2, 3: Το βιβλίο *Hoitavat sanat* στις Πηγές είναι ένα βασικό βιβλίο για τη θεραπεία μέσω της ποίησης. Ένα παρόμοιο βιβλίο στα αγγλικά θα ήταν το *Poetry Therapy* (Θεραπεία μέσω της ποίησης) του Nicholas Mazza. Υπάρχουν επίσης πολλοί πόροι σχετικά με τη θεραπεία μέσω της ποίησης στο διαδίκτυο.

Συνάντηση 5: «What is worth knowing» («Τι αξίζει να γνωρίζουμε») της Sujata Bhatt

Αυτό το ποίημα είναι ουσιαστικά ένα ποίημα-λίστα, όπου η συγγραφέας απαριθμεί θέματα που η ίδια πιστεύει ότι αξίζουν να τα γνωρίζει – αυτά μπορεί να είναι πεποιθήσεις, παραδοσιακές θεραπείες, πολιτικές ή θρησκευτικές ιδέες που είναι σημαντικές για την ίδια. Το συγκεκριμένο ποίημα είναι πολύπλοκο ως προς τις αναφορές και τα παραδείγματά του, αντλώντας από πολλές πολιτιστικές παραδόσεις και συμπεριλαμβάνοντας ορισμένα ασαφή γεγονότα, οπότε δεν είναι κατάλληλο για άμεση μετάφραση, αλλά είναι χρήσιμο για το ύφος του και για την τεχνική της απαρίθμησης σημαντικών θεμάτων της ζωής.

Συνάντηση 6: «The Door («Η πόρτα») του Μίροσλαβ Χόλουμπ.

Αυτό το ποίημα τονίζει πώς μικρές αλλαγές (όπως το άνοιγμα μιας πόρτας) μπορούν να οδηγήσουν σε εκπληκτικές ανακαλύψεις, ευκαιρίες και χαρές, ή να έχουν ένα ανεπαίσθητο αποτέλεσμα αλλά και πάλι να αξίζουν ένα μικρό ρίσκο. Μια σειρά από εικόνες με πόρτες (στις Πηγές) μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με αυτό το ποίημα. Ένα βίντεο με απαγγελία του ποιήματος (σε καθημερινά αγγλικά) και εικόνες από πόρτες υπάρχει στη διεύθυνση www.youtube.com/watch?v=bazJvnuOLMM

Το ποίημα γράφτηκε αρχικά στα τσέχικα και προσφέρεται για μετάφραση.

Συνάντηση 6: Τα γραφτά της Αντρεα Ασγουορθ (Andrea Ashworth) πραγματεύονται την προσωπική της εμπειρία κακοποίησης σε παιδική ηλικία και πώς η ίδια ξεπέρασε κάποια από αυτά τα προβλήματα. Το έργο είναι πολύ περιγραφικό με έντονη αφηγηματικότητα. Θα μπορούσε κάλλιστα να μεταφραστεί, αλλά δεν αποκλείεται να υπάρχουν παρόμοιες περιγραφές από τοπικές κουλτούρες σε κατάλληλη γλώσσα που θα προσφέρονταν περισσότερο.

Συνάντηση 6: Τα ημερολόγια και η ποίηση της Αίλα Μερiluότο (Aila Meriluoto), στα οποία έχει επεξεργαστεί ριψοκίνδυνα συναισθήματα, μιλώντας με ειλικρίνεια για τον γάμο και τη ζωή της γυναίκας. Το έργο δημοσιεύθηκε αρχικά στα φινλανδικά. Ο παρακάτω σύνδεσμος οδηγεί σε αγγλική μετάφραση: <http://www.booksfromfinland.fi/1986/12/youth-revisited/> Ωστόσο, είναι πιθανό να εντοπιστούν τοπικά παραδείγματα τολμηρών συγγραφέων φεμινιστικών κειμένων και ποιητριών της ίδιας περιόδου (1940 και μετά), αν η μετάφραση είναι δύσκολη.

Συνάντηση 6: Παράδειγμα παράστασης της Κατερίνας Βρανά. Η Κατερίνα Βρανά είναι Ελληνίδα κωμικός που μιλάει με τόλμη για θέματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, ανάμεσα στα οποία οι εμπειρίες ασθένειας. Οι παραστάσεις της είναι τόσο στην αγγλική όσο και στην ελληνική γλώσσα. Ο πρώτος σύνδεσμος οδηγεί σε παράστασή της στην ελληνική γλώσσα <https://www.youtube.com/watch?v=a759boWXs> και ο επόμενος σε παράσταση στα αγγλικά

<https://www.youtube.com/watch?v=IzYQS5A3nDs>.

Συνάντηση 6: Παράδειγμα γραφής της Μάρτα Πλάσα (Marta Plaza): Η Μάρτα Πλάσα λέει για τον εαυτό της ότι είναι «μια φεμινίστρια πλήρους απασχόλησης και μια τρελή και απεργός μερικής απασχόλησης». Ο ακτιβισμός της επικεντρώνεται στην ψυχική της ασθένεια, είναι μέλος του MAD Pride και δεν χαρίζεται όταν μιλά για τις εμπειρίες της με τις προκαταλήψεις και τον εκφοβισμό. Ο παρακάτω σύνδεσμος οδηγεί σε μια συνέντευξη μαζί της στα ισπανικά: <https://www.pikaramagazine.com/author/marta-plaza/>. Αν είναι δύσκολη η μετάφραση, ίσως είναι χρήσιμο να επιλεγεί ένα τοπικό παράδειγμα ακτιβίστριας της ψυχικής υγείας για να συζητηθούν τα ζητήματα που εγείρονται.

Συνάντηση 6: Παράδειγμα του μονολόγου της Παμέλα Παλενσιάνο (Pamela Palenciano). Η Παμέλα Παλενσιάνο είναι Ισπανίδα συγγραφέας μονολόγων, ειδική της επικοινωνίας και φεμινίστρια ακτιβίστρια, γνωστή για τον θεατρικό μονόλογό της «No solo duelen los golpes» («Δεν πονάνε μόνο τα χτυπήματα»), μια αυτοβιογραφική ιστορία για την έμφυλη βία δοσμένη με χιούμορ και ειρωνεία. Ο παρακάτω σύνδεσμος οδηγεί στον μονόλογό της στα ισπανικά <https://www.youtube.com/watch?v=3QoRfnjGSJc>. Ο χιουμοριστικός προφορικός λόγος ίσως είναι δύσκολο να μεταφραστεί αποτελεσματικά και ένα ντόπιο παράδειγμα που μιλά για την έμφυλη βία μπορεί να είναι πιο κατάλληλο.

Συνάντηση 7: «While I was writing a book» («Ενώ έγραφα ένα βιβλίο») της Λόρελ Ρίτσαρντσον (Laurel Richardson).

Σε αυτό το ποίημα η συγγραφέας αφηγείται τα πολλά καθοριστικά γεγονότα ζωής που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της συγγραφής ενός βιβλίου για την πανεπιστημιακή της σταδιοδρομία. Δημιουργεί έντονη αντίθεση ανάμεσα στα δημοσίως αναγνωρισμένα επιτεύγματα και στα ιδιωτικά θέματα, όπως οι ασθένειες, το νοικοκυριό και τα οικογενειακά προβλήματα, τα οποία εκτυλίσσονται παράλληλα, αλλά σπάνια μιλάμε για αυτά. Αυτό είναι ένα πολύ άμεσο ποίημα και θα δώσει ικανοποιητική μετάφραση.

Η Λένα Μαντά είναι πολυγραφότατη μυθιστοριογράφος. Γεννημένη στην Τουρκία από Έλληνες γονείς, περιγράφει την εμπειρία της από τη διαδικασία συγγραφής και από την άντληση εμπνεύσεων και ιδεών για τα μυθιστορήματά της.

<https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>.

Αποσπάσματα ημερολογίου της Αν Λίστερ (Anne Lister): Παραδείγματα των ημερολογίων της Αν Λίστερ, που τα έγραφε σε κώδικα στην Αγγλία του 1830, περιγράφοντας λεπτομερώς τις ερωτικές σχέσεις της με άλλες γυναίκες. Ο σύνδεσμος με τις σελίδες για τη ζωή της και τα αποσπάσματα ημερολογίου της είναι: <https://www.annelister.co.uk/diary-archives/>.

Marta Plaza Βλέπε Συνάντηση 6.

Pamela Palenciano Βλέπε Συνάντηση 6.

Συνάντηση 9: Το άρθρο «Πρόοδοι στη θεραπεία μέσω της ποίησης» αφορά διατριβή και διατίθεται στη διεύθυνση https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48135/Scriptum_4-15.pdf.

Συνάντηση 10 και 26: Το βιβλίο *Joustava mieli* στις Πηγές ασχολείται με τη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ATC). Οποιοδήποτε βασικό βιβλίο ATC θα είναι αρκετό.

Συνάντηση 11: Οι κάρτες αντιμετώπισης στις Πηγές διατίθενται στο <https://www.myfeelings>.

com.au/product-page/untitled. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλες κατάλληλες κάρτες με εικόνες.

Συνάντηση 13: Αντί για την ιστορία της Αρνχιλντ Λόβενγκ (Lauveng), μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε ιστορία επιβίωσης από την περιοχή σας, η οποία ιστορία θα αφορά ένα άτομο που έχει διαγνωστεί με σχιζοφρένεια.

Συνάντηση 14: Τα αυτοβιογραφικά βιβλία της Μερσέντες Μπέντσο (Mercedes Bentso) και της Αίλα Μερiluoto (Aila Meriluoto) στις Πηγές δεν είναι παρά παραδείγματα. Αντ' αυτών, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οποιαδήποτε αυτοβιογραφικά έργα των επιλεγμένων προτύπων.

Συνάντηση 16: «Change» («Αλλαγή»), ποίημα της Κάθλιν Ρέιν (Kathleen Raine)

Αυτό το ποίημα τονίζει ότι τίποτα δεν μένει το ίδιο και ότι φωνές από τον φυσικό κόσμο αγγίζουν και τον ανθρώπινο. Δεν είναι ένα πολύ μεταφορικό ποίημα, πέρα από το συνολικό μήνυμά του ότι η αλλαγή είναι αναπόφευκτη, οπότε θα μπορούσε να μεταφραστεί ικανοποιητικά σε άλλες γλώσσες.

Συνάντηση 17: «Autobiography in Five Chapters» («Αυτοβιογραφία σε πέντε κεφάλαια») της Πόρσια Νέλσον (Portia Nelson).

Αυτό το ποίημα είναι πολύ άμεσο και πραγματεύεται την κατάσταση τού να κάνεις το ίδιο πράγμα χωρίς να αντλείς ικανοποίηση και στη συνέχεια να κάνεις μια αλλαγή που θα φέρει ένα καλύτερο αποτέλεσμα. Περιέχει αρκετές επαναλήψεις και μεταφράζεται ικανοποιητικά σε άλλες γλώσσες.

Συνάντηση 19 και 20: «Manifesto for Tyneside upon England» («Μανιφέστο για το Τάινσαϊντ στην Αγγλία») της Τζούλια Ντάρλινγκ (Julia Darling).

Αυτό το εντυπωσιακό ποίημα περιγράφει αυτό που η ποιήτρια θεωρεί σαν το ιδανικό μέρος να ζει κανείς με τη μορφή μανιφέστου (μιας διακήρυξης υποσχέσεων και προθέσεων, που συνήθως εκδίδει ένα πολιτικό κόμμα για την κοινοποίηση των δεσμεύσεών του). Σε αυτό το ποίημα, το μανιφέστο απευθύνεται σε ένα συγκεκριμένο μέρος (το Νιούκασλ στον ποταμό Τάιν) και περιλαμβάνει ασυνήθιστα παραδείγματα όπως η προτίμηση για «τεχνίτες και αρτοποιούς» και το ότι «οι μουσικοί από τους λόφους θα τους νανουρίζουν με τη μουσική τους». Είναι ένας συνδυασμός ουτοπικών ιδεών, φαντασιακών καταστάσεων και προτάσεων για να γίνει η πόλη ένα καλύτερο μέρος. Στη συνάντηση, οι συμμετέχουσες θα κληθούν να χρησιμοποιήσουν το ποίημα ως υπόδειγμα για να γράψουν για τη δική τους πόλη. Αν και οι αναφορές σε τόπους, τοπότητα και ονόματα καταστημάτων καθώς και ορισμένοι όροι αφορούν αποκλειστικά το Ηνωμένο Βασίλειο, οι ιδέες στο ποίημα είναι καθολικές και μεταφράζονται εύκολα.

Συνάντηση 19 και 20: «Still I Rise» («Μα εγώ σηκώνομαι») από την Μάγια Αγγέλου (Maya Angelou).

Πρόκειται για ένα γνωστό ποίημα που χρησιμοποιεί ρητορεία για να εμπνεύσει τον αναγνώστη/τον ακροατή, και στη συνάντηση οι συμμετέχουσες καλούνται να το διαβάσουν ως ομάδα, αν είναι δυνατόν. Είναι πολύ εμπνευστικό και μιλά για απείθεια και επιβίωση. Έχει απλή διατύπωση και δομή και μεταφράζεται ικανοποιητικά.

Συνάντηση 21: «With These Hands» («Με αυτά τα χέρια») της Παμ Εαρς (Pam Ayres)

Αυτό το ποίημα μπορεί να μη μεταφράζεται με την πρώτη, καθώς έχει ομοιοκαταληξία και χιούμορ. Ωστόσο, μια συντομευμένη εκδοχή του θα μπορούσε να δείξει όλα τα πράγματα που

κάνουν τα χέρια – δίνοντας έμφαση στην καθημερινή φύση των χεριών μας.

Συνάντηση 22: «Atlas» της U A Fanthorpe

Αυτό το ποίημα μιλά για την καθημερινή αγάπη. Για το πώς η φροντίδα που βάζουμε στις καθημερινές μας δραστηριότητες μπορεί να στηρίξει ολόκληρο τον κόσμο κάποιου. Αναφέρεται στον τιτάνα Ατλαντα, που σήκωνε τον κόσμο στην πλάτη του. Δεν έχει ομοιοκαταληξία, κάτι που διευκολύνει τη μετάφραση. Ωστόσο, θα πρέπει να βρείτε εναλλακτικές λύσεις για το «WD40» (το οποίο είναι ένα λιπαντικό οικιακής χρήσης) και για το «Road Fund Tax», τον «Φόρο του Ταμείου Οδοποιίας» (έναν φόρο για τη χρήση των δρόμων, αντίστοιχο με τα σημερινά τέλη κυκλοφορίας οχημάτων).

Συνάντηση 24: «Luggage» («Αποσκευές») της Φιόνα Χάμιλτον (Fiona Hamilton).

Αυτό το ποίημα έχει δύο στήλες και θα μπορούσατε είτε να το μεταφράσετε εύκολα είτε να γράψετε ένα δείγμα απάντησης στη γλώσσα σας. Σκοπός του ποιήματος είναι να ενθαρρύνει την εγκατάλειψη των ζητημάτων/των «αποσκευών» που κουβαλάμε από το παρελθόν και την επιλογή τού τι θέλουμε να πάρουμε μαζί μας στο μέλλον. Υπάρχουν κάποια παράδοξα και αντιφάσεις, που είναι, φυσικά, ανθρώπινα.

Συνάντηση 25: «Wild Geese» («Αγριες χήνες») της Μαίρης Ολιβερ (Mary Oliver) και «Auguries of Innocence» («Οιωνοί της αθωότητας») του Ουίλιαμ Μπλέικ (William Blake).

Δύο γνωστά ποιήματα. Το ποίημα «Αγριες χήνες» της Μαίρης Ολιβερ δεν έχει ομοιοκαταληξία και μεταφράζεται εύκολα, αν ταιριάζει στην κοινότητά σας. Οι «Αγριες χήνες» μιλάνε για το πώς είμαστε μέρος της οικογένειας του κόσμου, στην οποία συμπεριλαμβάνεται η φύση, όπως οι χήνες. Γίνεται μια μεταφορά με τις χήνες που βρίσκουν τη θέση τους στον σχηματισμό και το κάλεσμά να βρούμε τη θέση μας στην «οικογένεια των πραγμάτων».

«Auguries of Innocence» («Οιωνοί της αθωότητας») του Ουίλιαμ Μπλέικ Το ποίημα αφορά το πώς παρατηρούμε τι είναι κοντά μας και επίσης το πώς βλέπουμε τις μικρές πτυχές της ζωής να αντανakλούν μεγαλύτερα ζητήματα, όπως τον χρόνο, τον ουρανό, και γενικότερα τη «μεγαλύτερη εικόνα».

Συγκρίνετε τις μεταφράσεις αυτού του γνωστού ποιήματος:

Ισπανικά:

Para ver el mundo en un grano de arena,

Y el Cielo en una flor silvestre,

Abarca el infinito en la palma de tu mano

Y la eternidad en una hora.

Ελληνικά:

Οιωνοί της Αθωότητας

Για να δεις τον κόσμο σε έναν κόκκο άμμου

Και τον παράδεισο σε ένα αγριολούλουδο
Κράτησε το άπειρο στην παλάμη του χεριού σου
Και την αιωνιότητα σε μία ώρα.

Σλοβενικά:

Da vidim svet v zrnju peska
In nebesa v divji roži
Držite Infinity na dlani
In večnost v eni uri ...

Φινλανδικά:

Nähdä maailma hiekanjyvässä,
ja taivas kedon kukassa,
pidellä äärettömyyttä kämmenellään,
ja ikuisuutta hetkessä



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

Γνωρίζουμε τον εαυτό μας 1: Γράφουμε μαζί

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Οι συμμετέχουσες γράφουν για τις δικές τους ηρωίδες

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Γνωριμία με τις συμμετέχουσες και τα κίνητρα που τις οδήγησαν να ενταχθούν στην ομάδα.
- ♦ Να δημιουργηθεί μια λειτουργική συμμαχία που θα παρέχει ένα αίσθημα ασφάλειας.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να περιγραφεί το πρόγραμμα Ηρωίδες (Heroines): ποιοι είναι οι στόχοι, οι οδηγίες και οι πρακτικές πτυχές του;
- ♦ Να οριστεί η «ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία» προσέγγιση και ο τρόπος που θα εφαρμοστεί στην παρούσα ομάδα.
- ♦ Να επισημανθεί η σημασία της ασφάλειας και της αξιοπιστίας.
- ♦ Να συζητηθούν οι οδηγίες και οι κανόνες για τη λειτουργία της ομάδας.
- ♦ Να σκιαγραφηθούν η λειτουργία και ο σκοπός που έχουν οι γυναίκες-πρότυπα.

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Mäki & Linnainmaa: Hoitavat sanat (στη Φινλανδία)

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Πριν από τη συνάντηση, ανατρέξτε στις Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας και στις βασικές οδηγίες για την «ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία» προσέγγιση που θα βρείτε στον Οδηγό Μεθοδολογίας και διαβάστε εκεί πώς να δημιουργήσετε ένα ζεστό, χαλαρωτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον.
- ♦ «Το αγαπημένο μου χρώμα σήμερα» είναι μια άσκηση που προσφέρει ένα εύκολο ξεκίνημα κατάλληλο για διάφορες δραστηριότητες. Τα χρώματα είναι ένα θέμα ουδέτερο και ταυτόχρονα συγκεκριμένο. Αναδεικνύει αισθήματα και συναισθήματα

που όμως δεν παραείναι προσωπικά ή αποκαλυπτικά – η απόσταση ελέγχεται εύκολα. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι εστιάζουμε στο χρώμα που επιλέγουμε τούτη τη στιγμή, κάτι που συνδέει την άσκηση με το τώρα (αντίθετα, αν απλά ονοματίσουμε το αγαπημένο μας χρώμα, υπάρχει κίνδυνος να απομακρυνθούμε πολύ από τις σκέψεις και τα συναισθήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν). Η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί αργότερα σε διαφορετική μορφή ή να χρησιμοποιηθεί στον γύρο κλεισίματος.

- ♦ Οι ασκήσεις προθέρμανσης αυτού του είδους δημιουργούν μια αίσθηση ενδυνάμωσης και δυνατότητας επιλογής. Η αίσθηση ότι μπορείς να διαλέξεις το ένα πράγμα αντί για ένα άλλο μπορεί να είναι εμψυχωτική. Η διαδικασία τρέχει χωρίς παύσεις ή σχολιασμό, ωστόσο μπορεί κάποια συμμετέχουσα να επανέλθει και να αναφέρει δεύτερες σκέψεις για κάποια επιλογή της. Οι συμμετέχουσες μπορούν επίσης να πάνε «πάσο» αν δεν θέλουν να συνεισφέρουν σε έναν συγκεκριμένο γύρο.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

- ♦ **Εναρκτήριο γύρος:** Πάνω στο τραπέζι βρίσκεται μια μεγάλη ποικιλία χρωμάτων. **Διαλέξτε το χρώμα που σας εκφράζει σήμερα.** Αφιερώστε τρία λεπτά για γράψετε σχετικά με αυτό το χρώμα. Τι σημαίνει και τι συμβολίζει για εσάς; Πώς σας περιγράφει; Έχετε πάντα το ίδιο αγαπημένο χρώμα ή αλλάζει από καιρό σε καιρό; Τέλος, δωρίστε το αγαπημένο σας χρώμα στο μέλος της ομάδας που βρίσκεται στα δεξιά σας και εκείνη θα σας πει τι σημαίνει για αυτήν. Στη συνέχεια, συζητήστε τον συμβολισμό των χρωμάτων και τις διαφορετικές σημασίες που τους δίνει κάθε άτομο.
- ♦ **Ασκηση θεραπευτικής γραφής: Ισχυρά πρότυπα:** Τι είδους πρότυπα ρόλων ή άλλους σημαντικούς χαρακτήρες είχατε σαν πρότυπα σε διαφορετικά στάδια της ζωής σας; Τέτοια πρότυπα μπορεί να είναι διασημότητες, άτομα του κύκλου σας, ιστορικές φυσιογνωμίες ή φανταστικοί χαρακτήρες. Σκεφτείτε ταινίες και θεατρικές παραστάσεις που έχετε δει, βιβλία που έχετε διαβάσει, ιστορίες που έχετε ακούσει και τους χαρακτήρες (πρόσωπα ή και ζώα) σε αυτά. Μήπως σας μοιάζει κάποιος από τους χαρακτήρες και με ποιον τρόπο; Η εργασία μπορεί να γίνει σε μικρές ομάδες με συζήτηση ή/και γράψιμο. **Συζήτηση:** Κάθε συμμετέχουσα μπορεί να μιλήσει στην ομάδα για τα πρότυπά της. Μπορείτε επίσης απλώς να παρακολουθήσετε τη συζήτηση. Μπορείτε να διαβάσετε το δικό σας κείμενο ή μέρη του με οποιαδήποτε σειρά.
- ♦ **Ασκηση θεραπευτικής γραφής:** Ασκηση για την ασφάλεια: α) Συλλέξτε λέξεις σχετικές με την ασφάλεια. Γράψτε τις σε ένα χαρτί και οργανώστε τις, αν θέλετε, σε έναν χάρτη μνήμης. Ποιες λέξεις αναφέρονται συγκεκριμένα στην ασφάλεια της ομάδας; β) Στη συνέχεια, τοποθετήστε τις λέξεις στην κλίμακα τεσσάρων σημείων του Sanctuary Model (Προτύπου του [Ασφαλούς] Καταφυγίου) της Σάντρα Μπλουμ (Οδηγός Μεθοδολογίας): Ποιες λέξεις αντιπροσωπεύουν τη σωματική, ηθική, κοινωνική και ψυχολογική ασφάλεια; Στη συνέχεια, γράψτε για περίπου 15 λεπτά τι αποτελεί την προσωπική σας εμπειρία σε σχέση με την ασφάλεια. Τι είναι ασφαλές για εσάς; Τι είναι ανασφαλές; γ) Σκεφτείτε μια κατάσταση (όπως μια κατάσταση σε χώρο εργασίας, υπηρεσία υγειονομικής περίθαλψης ή περιβάλλον εξυπηρέτησης πελατών) όπου έχετε βιώσει είτε την ασφάλεια είτε τον κίνδυνο, και για την οποία θα θέλατε να γράψετε τώρα. Αν σκεφτείτε μια επικίνδυνη κατάσταση, τι είναι αυτό που θα την έκανε ασφαλή; δ) Κοινή συζήτηση: Μπορεί να θέλετε να διαβάσετε αποσπάσματα των κειμένων που έχετε γράψει ή να περιγράψετε με δικά σας λόγια από τι συνίσταται η ασφάλειά σας ή τις καταστάσεις για τις οποίες γράψατε.

Γύρος κλεισίματος:

Επιλέξτε από τις κάρτες στο τραπέζι το χρώμα που αποτυπώνει καλύτερα την παρούσα διάθεσή σας. Κατά τη διάρκεια του γύρου, κάθε συμμετέχουσα μιλάει για τη φωτογραφία που διάλεξε και, κατ' επέκταση, για τη διάθεσή της. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

Γνωρίζουμε τον εαυτό μας 2: Τι θα μπορούσε να μας προσφέρει το γράψιμο;

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Αίλα Μεριλουότο
- ♦ Τάρια Χάλονεν
- ♦ Τζέιν Γκούντολ
- ♦ Γουόρις Ντίρι
- ♦ Μάρτα Πλάσα
- ♦ Παμέλα Παλενσιάνο,
- ♦ Μαρίνα Μαροκί
- ♦ Ιρένε Βίγια,
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Άννα Φρανκ

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Γνωριμία με τα ενδιαφέροντα και το υπόβαθρο των συμμετεχουσών.
- ♦ Ανάκληση θετικών αναμνήσεων από τα παιδικά χρόνια.
- ♦ Να γίνει ένα ομαλό ξεκίνημα στο γράψιμο.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να περιγραφούν τα οφέλη του γραψίματος ως εργαλείου επεξεργασίας των σκέψεων τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.
- ♦ Να αναδειχθεί πώς το γράψιμο μπορεί να βοηθήσει να εκφράσουμε με λόγια κάτι που μας δυσκολεύει και πώς ωφελεί το να γνωριστούμε καλύτερα μεταξύ μας.
- ♦ Να αναδειχθεί η δύναμη του γραψίματος στο να συνδεόμαστε με άλλους με ασφαλή τρόπο.

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Hoitavat sanat (toim. Mäki & Linnainmaa)

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριος γύρος/Προθέρμανση:

- ♦ Σκεφτείτε το διάστημα που μεσολάβησε ανάμεσα στην παρούσα στιγμή και την προηγούμενη συνάντηση. Ποιες ήταν οι εμπειρίες σας, ποιους συναντήσατε και τι αισθανθήκατε στη διάρκεια της εβδομάδας που πέρασε; Διαλέξτε μια εμπειρία που θυμάστε και μοιραστείτε την με την ομάδα. Ακούστε προσεκτικά τις άλλες συμμετέχουσες. Μετά τον γύρο, γράψτε, όλες μαζί, ένα ομαδικό ποίημα αξιοποιώντας όσα ανέφερε κάθε μέλος της ομάδας. Αν η ομάδα είναι μεγάλη (πάνω από 5 άτομα), χωριστείτε σε δύο-τρεις μικρότερες ομάδες για να γράψετε το ποίημα. Μετά την άσκηση προθέρμανσης ο συντονιστής/η συντονίστρια δίνει μερικά παραδείγματα συνεργατικής ανάγνωσης και γραφής.

Άσκηση συνεργατικής γραφής:

- ♦ Ομαδικό ποίημα. α) Ο συντονιστής/Η συντονίστρια δίνει τις πρώτες λέξεις και κάθε συμμετέχουσα γράφει έναν στίχο. Το γράψιμο μπορεί να συνεχιστεί για μερικούς γύρους, και τα μέλη της ομάδας ή ο συντονιστής/η συντονίστρια μπορούν να αποφασίσουν πότε είναι έτοιμο το ποίημα. β) Κάντε το ίδιο όπως στην προηγούμενη άσκηση, αλλά διπλώνοντας το χαρτί έτσι ώστε οι συμμετέχουσες να μην μπορούν να δουν τι έγραψαν οι προηγούμενες. Πώς διαφέρει το αποτέλεσμα; (Μοιραστείτε και τα δύο ποιήματα με όλες τις συμμετέχουσες. Εάν είναι δυνατόν, κάντε μια ανάρτηση στο διαδίκτυο για κάθε συμμετέχουσα.)

Συζήτηση:

- ♦ **Θέμα 1:** Πώς νιώσατε που γράψατε όλες μαζί ένα ποίημα; Έχει τύχει παλιότερα να γράψετε ή να διαβάσετε κάτι μαζί με άλλους; Πώς αισθανθήκατε τότε; Θα μπορούσατε να το κάνετε πιο συχνά;
- ♦ **Θέμα 2:** Τα παιδιά ξέρουν πολύ καλά να πλάθουν όνειρα. Θεωρείτε εσείς ότι τα όνειρα είναι μια πηγή ελπίδας; Τι φέρνει ελπίδα στη ζωή σας; Πώς θα μπορούσατε να τη νιώθετε πιο συχνά; Προς το τέλος της συζήτησης και την αρχή της άσκησης γραφής, ένας συντονιστής/μια συντονίστρια διαβάζει ένα κατάλληλο παραμύθι που συνδέεται με τη δύναμη της σκέψης και της φαντασίας των παιδιών (η φινλανδική εκδοχή είναι το *Lintu sininen* της Kaarina Helakisa).

Άσκηση γραφής:

- ♦ Θυμηθείτε τα παιδικά σας όνειρα και τα σχέδια που κάνατε για το μέλλον. Περιγράψτε τα και γράψτε γι' αυτά. Έχετε πραγματοποιήσει κάποιο από εκείνα τα όνειρα; Έχετε ακόμα τα ίδια όνειρα; Μπορείτε ακόμα να κάνετε κάτι για να τα υλοποιήσετε; Μήπως τα εγκαταλείψατε και γιατί; Ποια ήταν η σημασία τους στην παιδική σας ηλικία; Ποιον σκοπό εξυπηρετούσαν; Περιέχουν κάποιο μήνυμα;

Γύρος κλεισίματος:

Πάνω σε ένα τραπέζι βρίσκονται κάποιες κάρτες με εικόνες. Οι συμμετέχουσες διαλέγουν την κάρτα που αποτυπώνει καλύτερα τη διάθεσή τους στο τέλος αυτής της δεύτερης συνάντησης. Μέσω αυτής της κάρτας, κάθε συμμετέχουσα έχει την ευκαιρία να μοιραστεί τις ανακαλύψεις και τα συναισθήματά της. Ποιο ήταν το πιο σημαντικό μέρος της σημερινής συνάντησης; Θα θέλατε να αλλάξετε κάτι;



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

Πώς χρησιμοποιούμε το γράψιμο ως καθημερινό εργαλείο/πρακτική

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Αρνχιλντ Λόβενγκ
- ♦ Ταρίτα Ικόνεν
- ♦ Αίλα Μερiluότο
- ♦ **Αννα Φρανκ**

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να αναπτυχθούν ιδέες σχετικά με τον τρόπο που το γράψιμο μπορεί να γίνει εργαλείο για την ευεξία
- ♦ Να δημιουργηθεί συνήθεια γραψίματος με τη μορφή της ελεύθερης γραφής (Γκόλντμπεργκ) ή των καθημερινών εγγραφών σε ημερολόγιο· «πρωινές σελίδες»· βραδινές ανασκοπήσεις.
- ♦ Να παρουσιαστούν τα βασικά εργαλεία αφηγηματικής γραφής: συζητήσεις εξωτερίκευσης.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να επανεξεταστούν τα θεραπευτικά αποτελέσματα της γραφής (Οδηγός Μεθοδολογίας)
- ♦ Να συζητηθούν οι τρόποι που οι συμμετέχουσες έχουν χρησιμοποιήσει θεραπευτικά το γράψιμο στη ζωή τους (τήρηση ημερολογίου, επιστολογραφία, πρωινές σελίδες, ιστολόγια, ποιήματα)
- ♦ Να περιγραφούν διαφορετικές τεχνικές θεραπευτικής γραφής που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε τακτική βάση

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Mäki & Linnainmaa: Hoitavat sanat.
- ♦ Michael White: *Maps of Narrative Practice* (Χάρτες αφηγηματικής πρακτικής). **Περίληψη των συζητήσεων εξωτερίκευσης διαθέσιμη στον Φάκελο με τις Πηγές.**

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Πριν από τη συνάντηση, **διαβάστε τις συζητήσεις εξωτερίκευσης από τις Πηγές και ανατρέξτε στις Οδηγίες** για τη Λειτουργία της Ομάδας που θα βρείτε στον Οδηγό Μεθοδολογίας σχετικά με τις θεραπευτικές επιδράσεις της γραφής.
- ♦ Στόχος της αφηγηματικής άσκησης και των συζητήσεων εξωτερίκευσης, όπου κάποιος εξωτερικεύει τις σκέψεις του, είναι να προσφέρουν ένα ασφαλές κανάλι για την επεξεργασία επώδυνων ή πολυσύνθετων καταστάσεων μέσω της αποστασιοποίησης. Για παράδειγμα, το Νορβηγικό Πρότυπο, η Αντχίλν Λόβενγκ, έκανε συζητήσεις εξωτερίκευσης με τις ψευδαισθήσεις και τους φόβους της στο ημερολόγιο που έγραφε προκειμένου να επεξεργαστεί επώδυνα ζητήματα.
- ♦ Δείτε εδώ κάποιους συνδέσμους με βίντεο σχετικά με τις συζητήσεις εξωτερίκευσης: Συζήτηση εξωτερίκευσης: <https://www.youtube.com/watch?v=Gbt41Zn8qSU>
- ♦ Δείτε εδώ και ένα βίντεο για τον Michael White: <https://www.youtube.com/watch?v=TT73fQVvya8&t=1028s>

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

- ♦ **Εναρκτήριο γύρος:** Διαλέξτε μια φωτογραφία από τη φύση που ταιριάζει στην παρούσα στιγμή (πηγή: https://www.dropbox.com/sh/94u9276m5tnbtjy/AAAJIh_8V2cSbQOP625HCXUIa?dl=0) Πείτε στις άλλες συμμετέχουσες ποια φωτογραφία διαλέξατε και γιατί. Τι σημαίνει αυτή ή τι συμβολίζει για σένα;
- ♦ **Συζήτηση:** Συζήτηση για τις ασκήσεις της προηγούμενης εβδομάδας. Πώς σας φάνηκε η εμπειρία της θεραπευτικής γραφής; Το πρότυπο αυτής της εβδομάδας (η Αρνχιλντ, η Αίλα ή η Ταρίτα) πώς χρησιμοποίησε τη θεραπευτική γραφή ως στήριγμα στην καθημερινή της ζωή; Ο συντονιστής/Η συντονίστρια εξηγεί τα διάφορα είδη θεραπευτικής γραφής που υπάρχουν και τις γενικές επιδράσεις της γραφής στην ευεξία.
- ♦ **Ασκηση θεραπευτικής γραφής:** α) Σκεφθείτε μια στιγμή στη ζωή σας στην οποία σας βοήθησε το γράψιμο. Τι είδους κατάσταση ήταν εκείνη; Πώς νιώθατε; Υπήρχε κάποια αλληλεπίδραση σε αυτό; β) Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε περισσότερο γράψιμο στη ζωή σας; Τι είδους γράψιμο; Τι θα βοηθούσε να επιτύχετε τον συγκεκριμένο σκοπό;
- ♦ **Ασκηση θεραπευτικής γραφής 2:** Επιλέξτε μια ασθένεια, ένα γνώρισμα χαρακτήρα, μια εμμονή, μια συνήθεια ή κάποιο άλλο χαρακτηριστικό και φανταστείτε έναν διάλογο μαζί του σαν να επρόκειτο για έναν εξωτερικό χαρακτήρα. Επιλέξτε ένα χαρακτηριστικό που κατά κάποιον τρόπο βλάπτει ή περιορίζει τη ζωή σας. Αναπτύξτε διάλογο μαζί του. Κάντε του ερωτήσεις και πείτε τις δικές σας προτιμήσεις. Αφήστε τον διάλογο να κυλήσει. Μπορείτε να δείξετε συναισθηματική κατανόηση προς τον χαρακτήρα, να είστε απαιτητικές ή επιεικείς, να διαπραγματευτείτε, να εκφράσετε τα συναισθήματά σας, να δείξετε περιέργεια κλπ.

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Τέλος, επιλέξτε μια νέα φωτογραφία από τη φύση που συνοψίζει τη διάθεσή σας τώρα, στο τέλος της συνάντησης. Κατά τη διάρκεια του γύρου, κάθε συμμετέχουσα μιλάει για τη φωτογραφία που διάλεξε και, κατ' επέκταση, για τη διάθεσή της. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

Καταγράφουμε ελπίδες και όνειρα

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Αρνχιλντ Λόβενγκ
- ♦ Αννα Σβέντχολμ
- ♦ Τάρια Χάλονεν
- ♦ Αννα Φρανκ
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Αντρέα Σαγιάγο
- ♦ Αλισον Λάπερ

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να δημιουργηθεί ένα αίσθημα θετικότητας και εγκυρότητας των προσωπικών στόχων.
- ♦ Να αναπτυχθεί ένα ασφαλές πλαίσιο όπου μπορεί κανείς να βιώσει την ελπίδα.
- ♦ Να γίνει διάκριση ανάμεσα στα ατομικά όνειρα και στόχους και τα αντίστοιχα των γονιών ή άλλων προσώπων με εξουσία.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να γίνει συζήτηση για τα όνειρα και τους στόχους των μελών της ομάδας.
- ♦ Να χρησιμοποιηθεί επιλεγμένη γυναίκα-πρότυπο ως παράδειγμα εκπλήρωσης ονείρων.
- ♦ Να περιγραφεί πώς η θεραπευτική γραφή μπορεί να βοηθήσει στην εξερεύνηση και την εκπλήρωση των ονείρων μας.
- ♦ Να αξιοποιηθεί η τεχνική του χάρτη του θησαυρού για να οπτικοποιηθούν τα όνειρα και οι στόχοι.

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Στη Φινλανδία: Harju, Kristiina 2000. *Valmiina muutokseen – aarrekartan avulla kohti uutta. 2. painos*. Ελσίνκι: WSOY (βιβλίο για την τεχνική του χάρτη του θησαυρού)

- ♦ Άσκηση – Passengers on a bus (Επιβάτες στο λεωφορείο). Δες συνημμένη την πηγή σε ξεχωριστό αρχείο.
- ♦ <https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc>
- ♦ (στα φινλανδικά <https://www.youtube.com/watch?v=v9zchBIA6-s>)
- ♦ Για τον χάρτη του θησαυρού, θα χρειαστούν περιοδικά, εικόνες από παλιά ημερολόγια τοίχου, ψαλίδι και κόλλα. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να φέρουν φωτογραφίες ανθρώπων και χώρων που έχουν μεγάλη σημασία για αυτές.

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Πριν από τη συνάντηση, ανατρέξτε στις Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας που θα βρείτε στον Οδηγό Μεθοδολογίας σχετικά με τις θεραπευτικές επιδράσεις του γραψίματος.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριος γύρος:

- ♦ Διαλέξτε μια κάρτα εικόνας που αποτυπώνει τη διάθεσή σας τώρα, στην αρχή της τέταρτης συνάντησης. Τι υποκίνησε την επιλογή σας;

Συζήτηση:

- ♦ **Θέμα 1:** Σκέψεις για τη συνάντηση της προηγούμενης εβδομάδας. Αφιερώσατε χρόνο σε θεραπευτική γραφή μετά τη συνάντηση; Αν ναι, πώς νιώσατε γι' αυτό;
- ♦ **Θέμα 2:** Σύντομη περιγραφή της γυναίκας-προτύπου αυτής της εβδομάδας. Πώς πραγματοποίησε εκείνη τα όνειρά της;

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής:

- ♦ α) Σχεδιάστε ένα λεωφορείο που θα συμβολίζει τη ζωή σας (10 λεπτά). Ποιοι (ή τι) είναι οι επιβάτες; Βρίσκεστε εσείς στη θέση του οδηγού; Οι άλλοι επιβάτες σας ενοχλούν ή σας καθοδηγούν; Κάθονται κοντά σας ή σε απόσταση; Θα μπορούσαν μερικοί επιβάτες να αλλάξουν θέση; Ποιον ή ποιους θα κατεβάζατε στην επόμενη στάση του λεωφορείου; Μήπως θα θέλατε να πάρετε κάποιον μαζί και να τον πάτε μια βόλτα; β) Σκεφτείτε τα όνειρα και τους στόχους σας. Είναι όλα δικά σας ή μήπως κάποια ανήκουν σε κάποιον άλλο επιβάτη; Διαφέρουν οι προσδοκίες των επιβατών από τις δικές σας; γ) Ομαδική συζήτηση.

Ασκηση του χάρτη θησαυρού.

- ♦ Δημιουργήστε τον δικό σας χάρτη θησαυρού για να οπτικοποιήσετε τους στόχους της ζωής σας: 1) Προσδιορίστε τα όνειρά σας και τους στόχους που θέλετε να θέσετε για τον εαυτό σας. 2) Γράψτε τα με λεπτομέρειες. 3) Συγκεντρώστε τις εικόνες σας από περιοδικά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και δικές σας φωτογραφίες. 4) Σχεδιάστε τη διάταξη του χάρτη. 5) Συμπληρώστε τον χάρτη κολλώντας επάνω του τις εικόνες και, αν θέλετε, προσθέτοντας κείμενο σε κατάλληλα σημεία.

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Στο τέλος της συνάντησης, επιλέξτε μια νέα κάρτα με εικόνα που αποτυπώνει τη διάθεσή σας. Μη διστάσετε να σχολιάσετε την επιλογή σας. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5

Γράφουμε τι είναι σημαντικό για εμάς

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Αντρέα Σαγιάγο
- ♦ Μάρτα Πλάσα
- ♦ Μέτα Χουντάμπιρσεκ
- ♦ Παμέλα Παλενσιάνο

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να αναπτυχθεί αίσθηση προσωπικής αξίας (αυταξίας)
- ♦ Να καθοριστούν περιοχές αξίας στη ζωή των συμμετεχουσών
- ♦ Να κερδίσουν σε αξιοπιστία οι απόψεις και οι αξίες των συμμετεχουσών
- ♦ Να γίνουν γνωστές και κατανοητές οι διαφορετικές αξίες και απόψεις

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να δοθεί στις συμμετέχουσες η δυνατότητα να διερευνήσουν σημαντικούς τομείς της ζωής τους
- ♦ Να χρησιμοποιηθεί μια απλή ποιητική φόρμα ώστε οι συμμετέχουσες να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση σχετικά με τον τρόπο που γράφουν και τα γραπτά τους
- ♦ Να γραφτούν ποιήματα σε ατομικό και σε ομαδικό επίπεδο και να εξερευνηθούν τα διαφορετικά συναισθήματα που δημιουργεί ο κάθε τρόπος γραφής

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ «What is worth knowing» («Τι αξίζει να γνωρίζουμε») της Sujata Bhatt (στον φάκελο Πηγές)
- ♦ Corey, M.S., Corey, G and Corey, C (2007) *Groups: Process and Practice*. California: Brooks/Cole.
- ♦ Yalom, I and Leszcz, M (2005) *Theory and Practice of Group Psychotherapy* New York Basic Books (στα ελληνικά: Θεωρία και πράξη της ομαδικής ψυχοθεραπείας Αγρα (2006))

- ♦ Πρόσβαση σε χαρτοπίνακα ή πίνακα παρουσιάσεων

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Ανατρέξτε στον Οδηγό Μεθοδολογίας για τις ενότητες που αφορούν τα εξής θέματα:

- ♦ **Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας**, και συγκεκριμένα ό,τι αφορά την αντιμετώπιση των διαφορών μέσα στην ομάδα
- ♦ **Να δοθεί η επιλογή να μην συνεισφέρουν στην ομάδα**
- ♦ **Ανωνυμοποίηση των άλλων** μέσα στην ομάδα



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης

Εναρκτήριο γύρος:

Ενας γρήγορος γύρος άσκησης με «τα πράγματα που αγαπώ», όπου κάθε συμμετέχουσα παίρνει ένα διαφορετικό γράμμα Α, Β, Γ κ.λπ. και καλείται να γράψει μια σύντομη λίστα με τα αγαπημένα της πράγματα που αρχίζουν με αυτό το γράμμα. Στη συνέχεια οι συμμετέχουσες μοιράζονται ένα ή περισσότερα από αυτά με την ομάδα ενώ ο συντονιστής/η συντονίστρια γράφει τις μονολεκτικές απαντήσεις στο διάγραμμα.

Άσκηση 1:

- ♦ Εξετάστε τα ζητήματα τα οποία κάποιες από τις γυναίκες-πρότυπα θεώρησαν αρκετά σημαντικά ώστε να υψώσουν το ανάστημά τους και να γράψουν γι' αυτά.

Η Μέτα: Υπερασπίστηκε την αγάπη της και ιδίως τα παιδιά της ανεξάρτητα από τον επικριτικό περίγυρο (από όλους: πνευματικές αρχές, οικογένεια, κοινωνία κ.ά.).

Η Μάρτα: Γράφει για το τι είναι σημαντικό για την ίδια: τα δικαιώματά της, τις εμπειρίες της, την ασθένειά της κλπ.

Η Παμέλα: Οι μονόλογοι και τα γραπτά της μιλάνε για τον εαυτό της και τα βάσανα που πέρασε στο παρελθόν, καθώς και για το πώς είναι τώρα.

Η Αντρέα: Γράφει για τις εμπειρίες της ως θύμα εκφοβισμού.

Συζήτηση:

- ♦ Οι περισσότερες από τις γυναίκες-πρότυπα έχουν βιώσει κάποιο είδος κοινωνικής αδικίας και έχουν γράψει για τις εμπειρίες τους προκειμένου να τραβήξουν την προσοχή των άλλων σε αυτά τα ζητήματα αντί να τα κρύψουν. Αναλογιστείτε πώς το γράψιμο είναι αποτελεσματικό σε παρόμοιες περιπτώσεις.

Άσκηση 2:

- ♦ Χρησιμοποιώντας σαν υπόδειγμα το ποίημα της Sujata Bhatt *What is worth knowing* («Τι αξίζει να γνωρίζεις»), ζητήστε από τις συμμετέχουσες να χρησιμοποιήσουν αυτή τη μορφή λίστας για να προσδιορίσουν μερικά από τα πράγματα που θεωρούν ότι «αξίζει να γνωρίζει κανείς». Τα πράγματα αυτά θα μπορούσαν να είναι προσωπικές, πνευματικές ή πολιτικές πεποιθήσεις, η σημασία ορισμένων χρωμάτων ή εικόνων, παραδείγματα λαϊκής σοφίας ή παραδοσιακές θεραπείες, γνώσεις για τη φύση.

Σημείωση για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Το ποίημα της Bhatt είναι αρκετά περίπλοκο και περιέχει αρκετές πολιτισμικές αναφορές που μπορεί να μην είναι γνωστές στην ομάδα. Είναι χρήσιμο ως παράδειγμα ενός ποιήματος-λίστας που δίνει αξία τόσο στο καθημερινό και προσωπικό όσο και στα «μεγάλα ζητήματα».
- ♦ Οι συντονιστές ίσως προτιμήσουν να γράψουν τη δική τους εκδοχή και να τη χρησιμοποιήσουν ως πολιτισμικά συναφές παράδειγμα.

Καλέστε τις συμμετέχουσες να μοιραστούν αποσπάσματα των ποιημάτων τους. Στη συνέχεια, καλέστε τις συμμετέχουσες να προσδιορίσουν από έναν στίχο η καθεμιά, τους οποίους θα αντιγράψει η συντονίστρια στον χαρτοπίνακα /πίνακα παρουσιάσεων, έτσι ώστε να προκύψει ένα εντελώς διαφορετικό ποίημα-λίστα που θα περιέχει ιδέες που έχουν αξία για όλες τις συμμετέχουσες.

Γύρος κλεισίματος:

Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να αναλογιστούν πόσο διαφορετικό ήταν να διαβάσουν/να ακούσουν το προσωπικό τους ποίημα και στη συνέχεια το ομαδικό. Η εμπειρία αυτή διεύρυνε ή περιορίσε την ατομική τους λίστα με πράγματα που «αξίζει να γνωρίζει κανείς»;



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6

Γράφουμε παίρνοντας ρίσκα

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Αντρεα Ασγουορθ
- ♦ Αίλα Μεριλουότο
- ♦ Κατερίνα Βρανά
- ♦ Μάρτα Πλάσα
- ♦ Παμέλα Παλενσιάνο

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να εξεταστεί η φύση της ανάληψης ρίσκου
- ♦ Το ρίσκο που ενυπάρχει στο μοίρασμα ιδεών, εμπειριών, γραπτών
- ♦ Να εξεταστεί η απογοήτευση ως συνιστώσα του ρίσκου
- ♦ Να προταθούν εργαλεία για γράψιμο που διαχειρίζεται το ρίσκο και την απογοήτευση

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να συζητηθούν οι γυναίκες-πρότυπα και οι τρόποι με τους οποίους έχουν ρισκάρει σε διαφορετικούς τομείς της ζωής τους
- ♦ Να διερευνηθούν διαφορετικοί τρόποι γραφής που χρησιμεύουν ως μέσο περιγραφής του ρίσκου
- ♦ Να εξεταστεί πώς ορισμένοι τρόποι γραφής προσφέρονται καλύτερα για να γράψει κάποιος για διαφορετικά ρίσκα

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Miroslav Holub «The Door» («Η πόρτα») (στις Πηγές) [Στα ελληνικά: http://alexgger.blogspot.com/2019/10/blog-post_91.html]
- ♦ Εικόνες με πόρτες (στις Πηγές)
- ♦ Παράδειγμα γραφής της Αντρεα Ασγουορθ (και συνέντευξή της) <https://arlindo-correia.com/120602.html>

- ♦ Παράδειγμα εγγραφών από τα ημερολόγια της Αίλα Μερiluότο, στα οποία επεξεργάζεται ριψοκίνδυνα συναισθήματα <http://www.booksfromfinland.fi/1986/12/youth-revisited/>
- ♦ Παράδειγμα από παράσταση της Κατερίνας Βρανά (στα αγγλικά) <https://www.youtube.com/watch?v=IzYQS5A3nDs>
- ♦ Παράδειγμα γραφής της Μάρτα Πλάσα <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>
- ♦ Παράδειγμα μονολόγου της Παμέλα Παλενσιάνο (στα ισπανικά) <https://www.youtube.com/watch?v=dkZr1OZprRk>

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Φορητός υπολογιστής/Οθόνη για την προβολή βίντεο με ορισμένες από τις παραστάσεις των Ηρωίδων.
- ♦ Ανατρέξτε στον Οδηγό Μεθοδολογίας για τις ενότητες που αφορούν τα εξής θέματα:
- ♦ **Να δοθεί η επιλογή να μη συνεισφέρουν στην ομάδα**
- ♦ **Ανωνυμοποίηση των άλλων**
- ♦ **Οι ειδικές ανάγκες των συμμετεχουσών που πάσχουν από ψυχωτική διαταραχή**



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σκεφτούν μια εικόνα που σημαίνει «ασφάλεια» για αυτές. Θα μπορούσε να περιλαμβάνει το να βρίσκονται σε ένα συγκεκριμένο μέρος, να είναι ντυμένες με συγκεκριμένα ρούχα ή τυλιγμένες με μια κουβέρτα. Γράψτε για λίγα λεπτά σχετικά με το αίσθημα της ασφάλειας.

Ασκηση 1

- ♦ Κοιτάξτε/ακούστε τις γυναίκες-πρότυπα και τα ρίσκα που πήραν στη ζωή τους και στο γράψιμο ή στις παραστάσεις τους.
- ♦ Αναλογιστείτε τους τρόπους με τους οποίους το γράψιμο/οι παραστάσεις τούς επέτρεψαν να πάρουν ρίσκα καθώς και τις τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν, π.χ. χιούμορ, ανωνυμοποίηση, ιδιωτική γραφή, συνδυασμός του γραψίματος με τον ακτιβισμό.

Ασκηση 2 (μεγάλης διάρκειας)

- ♦ Διαβάστε το ποίημα του Μίροσλαβ Χόλουμπ «Η πόρτα» μαζί με τις συμμετέχουσες και στη συνέχεια αφήστε τις να το διαβάσουν μόνες τους.
- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να αναλογιστούν για λίγο τον κίνδυνο «να ανοίξουν την πόρτα» ή «να την κρατήσουν κλειστή».
- ♦ Δείτε μερικές από τις εικόνες με πόρτες και ρωτήστε τις συμμετέχουσες αν υπάρχει κάποια πόρτα που να τους φαίνεται ελκυστική.
- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να γράψουν ποια είναι η εμπειρία τους καθώς διαβαίνουν την πόρτα και τι βρίσκουν πίσω απ' αυτήν. Περιγράψτε την εμπειρία όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένα, χρησιμοποιώντας και τις 5 αισθήσεις: όσφρηση, αφή, ακοή, όραση και γεύση.
- ♦ Εξετάστε τα εξής:
- ♦ Είναι και κάποιος άλλος μαζί σας, π.χ. κάποιος φίλος ή σύντροφος;
- ♦ Είναι πολύ βαριά η πόρτα καθώς την ανοίγετε; Είναι ήδη ανοιχτή η πόρτα;
- ♦ Βρίσκεται κανείς μέσα; Χαίρεστε που τον/τη βλέπετε;
- ♦ Στη συνέχεια, ζητήστε από τις συμμετέχουσες να γράψουν για λίγα ακόμα λεπτά για το αν η εμπειρία άξιζε τον κόπο ή τις απογοήτευσε.

Συζήτηση

- ♦ Συζητήστε πώς διαφορετικές τεχνικές γραφής μπορεί να αποτελέσουν έναν ασφαλέστερο τρόπο διαχείρισης του ρίσκου και της απογοήτευσης. Ανατρέξτε στις γυναίκες-πρότυπα, αν αυτό θα σας φανεί χρήσιμο.

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να μοιραστούν την εμπειρία τους από την άσκηση της πόρτας: Τι
θα μπορούσε να βελτιώσει την εμπειρία; Αν μπορούσαν να επαναλάβουν την εμπειρία, θα διάλεγαν άλλη πόρτα; Μήπως θα προτιμούσαν να μείνουν απ' έξω;



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7

Το γράψιμο ως εργαλείο αναθεώρησης

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Ανν Λίστερ
- ♦ Λένα Μαντά
- ♦ Μάρτα Πλάσα
- ♦ Παμέλα Παλενσιάνο

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να αναπτυχθεί η ικανότητα της αυτοεκτίμησης
- ♦ Να προσδιοριστούν τομείς για βελτίωση που προκύπτουν από το ιδιωτικό γράψιμο ή την τήρηση ημερολογίου
- ♦ Να αναπτυχθούν οι έννοιες της ελεύθερης γραφής ή/και της τήρησης ημερολογίων που παρουσιάστηκαν στην 3η συνάντηση

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να ανασκοπηθεί το υφιστάμενο υλικό για θέματα που προκύπτουν
- ♦ Να παρουσιαστούν διαφορετικές τεχνικές για την τήρηση ημερολογίου

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Ποίημα: Laurel Richardson: *While I was writing a book* (Ενώ έγραφα ένα βιβλίο, στις Πηγές)
- ♦ Παράδειγμα γραφής της Μάρτα Πλάσα <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>
- ♦ Η εμπειρία της Λένας Μαντά με την αφήγηση <http://booksbywomen.org/lena-manta-and-her-world-of-storytelling/>
- ♦ Παράδειγμα μονολόγου της Παμέλα Παλενσιάνο (στα ισπανικά) <https://www.youtube.com/watch?v=dkZr1OZprRk>
- ♦ Απόσπασμα από το ημερολόγιο της Ανν Λίστερ <https://www.annelister.co.uk/diary-archives/> (στις Πηγές)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ:

Εναρκτήριο γύρος:

Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να προσδιορίσουν πέντε πράγματα που συνδέουν στο μυαλό τους με τη συγκεκριμένη εποχή του έτους – μπορεί να σχετίζονται με τη φύση, τα γενέθλια, τις εθνικές γιορτές, τα σχολικά προγράμματα. Διαλέξτε μία συμμετέχουσα που θα γράψει μια παράγραφο και καλέστε τις όλες να μοιραστούν τις σκέψεις τους και να συζητήσουν.

Συζήτηση

- ♦ Συζητήστε πώς οι συμμετέχουσες γράφουν για τις σκέψεις τους μετά την εισαγωγή της Εβδομάδας 3. Προσκαλέστε τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

Ασκηση 1:

- ♦ Εξετάστε πώς οι γυναίκες-πρότυπα έχουν χρησιμοποιήσει το γράψιμο με θέμα τις ίδιες για διαφορετικούς σκοπούς και με διαφορετικούς τρόπους: δείτε αποσπάσματα από το έργο τους, όπου είναι δυνατόν (στις Πηγές).

Ασκηση 2:

Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να υιοθετήσουν μια νέα προσέγγιση στο προσωπικό (αυτοαναφορικό) γράψιμο, π.χ. να χρησιμοποιήσουν το χιούμορ (όπως η Πάμελα Παλενσιάνο), την ποίηση (όπως η Νέλσον ή η Ρίτσαρντσον), την τήρηση ημερολογίου σαν συνομιλία με μια φίλη (Λίστερ), το δραματικό οικογενειακό έπος (Μαντά), ή να σκεφτούν πώς θα έγραφαν ένα ακτιβιστικό κομμάτι (Πλάσα). Καλέστε τις συμμετέχουσες να μοιραστούν το γραπτό τους ή/και την εμπειρία της «διαφορετικής γραφής»/ το να γράψουν κάπως διαφορετικά.

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Σκεφτείτε τη συγκεκριμένη μέρα. Γράψτε μια σειρά προτάσεων, ξεκινώντας με τις παρακάτω φράσεις:

«Ηταν... Ακουσα... Είπε... Εφαγα/Ηπια... Συζητήσαμε. Ενωσα... Κάναμε... Σκέφτηκα... Τώρα...».

Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να μοιραστούν αυτές τις σκέψεις και τις εντυπώσεις ή μία συγκεκριμένη απ' αυτές.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8

Γράφουμε για αυτό που θαυμάζουμε

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Μελίσα Μπαράνια
- ♦ Σοφία Βέμπο
- ♦ Τάρια Χάλονεν
- ♦ Γουόρις Ντίρι

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να καλλιεργηθούν αισθήματα αυταξίας και αυτοεκτίμησης
- ♦ Να αναπτυχθεί συναισθηματική κατανόηση για τον εαυτό μας και τους άλλους
- ♦ Να εξεταστεί το άτομο ως ολότητα, με τα θετικά και τα αρνητικά χαρακτηριστικά του

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να χρησιμοποιηθούν τα πρότυπα για τον εντοπισμό χαρακτηριστικών που θαυμάζουν οι συμμετέχουσες ή που θα ήθελαν να έχουν οι ίδιες
- ♦ Να χρησιμοποιηθούν θετικές περιγραφές του εαυτού τους και άλλων συμμετεχουσών στην ομάδα
- ♦ Να δημιουργηθεί ένα σύνολο θετικών χαρακτηριστικών για κάθε μέλος της ομάδας
- ♦ Να ληφθεί ένα σύνολο θετικών χαρακτηριστικών από τις άλλες γυναίκες στην ομάδα

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Julia Cameron *The Artist's Way*. London: Pan Macmillan. (Στα ελληνικά: Ο δρόμος του καλλιτέχνη. Key Books (2019)).
- ♦ Επιλογή περιοδικών και εφημερίδων με «ανθρωποκεντρική» θεματολογία.
- ♦ Να δοθούν σε κάθε μέλος της ομάδας τόσες λωρίδες χαρτιού όσες είναι οι συμμετέχουσες.
- ♦ Φάκελοι με το όνομα κάθε συμμετέχουσας

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Οι συμμετέχουσες καλούνται να κατονομάσουν 3 ανθρώπινα χαρακτηριστικά που θαυμάζουν περισσότερο σε ένα άτομο (γενικά και όχι σε συγκεκριμένο άτομο) και 3 ανθρώπινα χαρακτηριστικά που θαυμάζουν λιγότερο. Προσκαλέστε τις συμμετέχουσες να συμμετάσχουν στη συζήτηση.

Ασκηση 1:

- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να επιλέξουν μία από τις γυναίκες-πρότυπα που αναφέρθηκαν πιο πριν ή να προσδιορίσουν ένα διαφορετικό πρότυπο για τον εαυτό τους – κάποιαν που θαυμάζουν ή κάποιαν που επιλέγουν από περιοδικό ή εφημερίδα.
- ♦ Προτείνετε στις συμμετέχουσες να περιγράψουν το πρότυπο που έχουν επιλέξει – την εμφάνισή της, τις ικανότητές της και τα δυνατά σημεία της.
- ♦ Τι είναι αυτό που θαυμάζουν περισσότερο σε αυτό το άτομο;
- ♦ Τι χαρακτηριστικά έχει το πρότυπο που θα ήθελαν να έχουν και οι ίδιες;
- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να προσδιορίσουν επίσης αρνητικά ή δυσάρεστα χαρακτηριστικά στο πρότυπό τους.

Ασκηση 2:

- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να προσδιορίσουν 5 ιδιότητες που θαυμάζουν περισσότερο στον εαυτό τους και 5 πράγματα που τους αρέσουν λιγότερο για τον εαυτό τους.

Σημείωση για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Συχνά οι συμμετέχουσες βρίσκουν ευκολότερο να προσδιορίσουν τα αρνητικά σημεία για τον εαυτό τους παρά τα θετικά. Σε αυτή την άσκηση, πρέπει να υπάρχει ίσος αριθμός θετικών και αρνητικών σημείων.

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Γράψτε σε κάθε φάκελο το όνομα μιας συμμετέχουσας και τοποθετήστε τον στο κέντρο.
- ♦ Δώστε σε κάθε συμμετέχουσα τόσα φύλλα χαρτί όσα είναι τα μέλη της ομάδας.
- ♦ Κάθε συμμετέχουσα θα γράψει σ' ένα χαρτί ένα θετικό χαρακτηριστικό για καθεμιά από

τις άλλες και θα το τοποθετήσει στον αντίστοιχο φάκελο.

- ♦ Κάθε συμμετέχουσα θα πάρει στο τέλος έναν φάκελο με συλλογή των θετικών χαρακτηριστικών της που εντόπισαν οι άλλες.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9

Γράφοντας ομαδικά

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Αρνχίλντ Λόβενγκ
- ♦ Άννα Σβέντχολμ
- ♦ Τάρια Χάλονεν
- ♦ Μάρτα Πλάσα
- ♦ Τζέιν Γκούντολ

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να ενισχυθεί το συλλογικό πνεύμα της ομάδας
- ♦ Να δοθεί μια αίσθηση προσωπικής και συνεργατικής επιτυχίας.

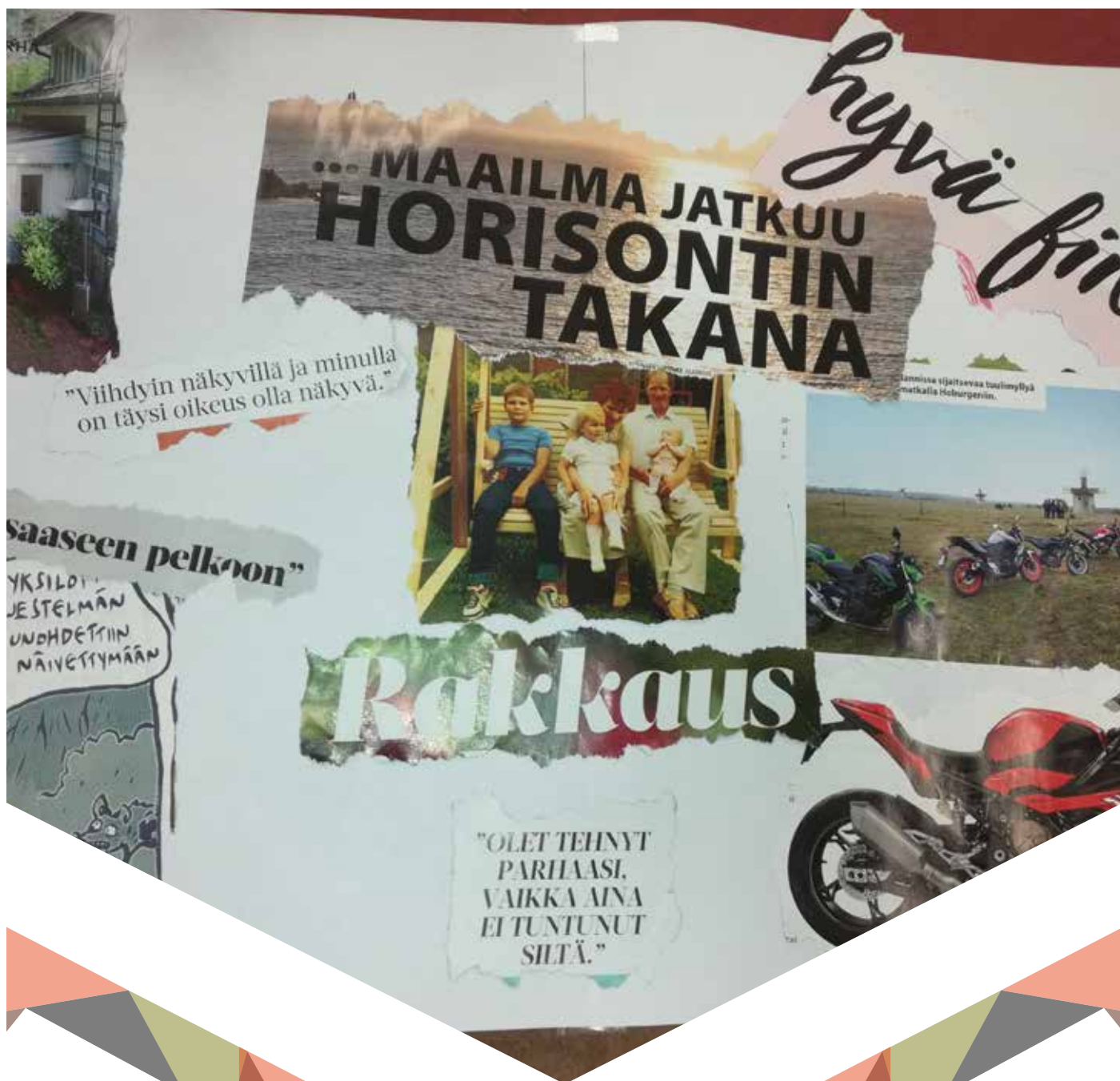
Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να χρησιμοποιηθούν η επιλεγμένη γυναίκα-πρότυπο και η ιστορία της ζωής της ως παραδείγματα ομαδικής εργασίας και συλλογικού πνεύματος.
- ♦ Να γίνει περιγραφή και επίδειξη τού πώς η συνεργατική γραφή μπορεί να ενισχύσει την ευεξία.
- ♦ Να εξεταστεί το ομαδικό γράψιμο ποιήματος ως εργαλείο για συνεργατική επιτυχία και υπέρβαση των κοινωνικών φόβων.

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Στη Φινλανδία: Kähmi, K. 2015. «Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun». Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. («Το γράψιμο είναι ένας δρόμος για μένα, από μένα προς εσένα». Ομαδικό γράψιμο και το νόημα της λογοτεχνικής μεταφοράς στη θεραπεία της ψύχωσης μέσω της ποίησης.) Scriptum Creative Writing Journal 3(2).
- ♦ Ένα ταιριαστό ποίημα ή ένα παραμύθι σχετικά με συναισθήματα, όνειρα και αναμνήσεις της παιδικής ηλικίας (Στη Φινλανδία: Kun olin hyvin pieni του Viljo Kajava ή Lintu Sininen της Kaarina Helakisa)
- ♦ Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Πριν από τη συνάντηση, διαβάστε σχετικά με τη συνεργατική ανάγνωση και γραφή στις Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας που θα βρείτε στον Οδηγό Μεθοδολογίας.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Μοιράστε ένα κατάλληλο κείμενο με θέμα την παιδική ηλικία και διαβάστε το δυνατά. Στη Φινλανδία, θα μπορούσε να είναι το ποίημα του Viljo Kajava *Kun olin hyvin pieni*. Στη συνέχεια, ζητήστε από τις συμμετέχουσες να κάνουν μια σύντομη λίστα με: 1) τα παιδικά τους ενδιαφέροντα (τι τους άρεσε να κάνουν ή τι ήταν σημαντικό γι' αυτές) και 2) ποια είναι τα ενδιαφέροντά τους τώρα που είναι ενήλικες;

Προθέρμανση:

- ♦ Αρχίστε να φέρνετε τα άτομα πιο κοντά μέσα από μια άσκηση που ονομάζεται «Τρία κοινά πράγματα». Η άσκηση αυτή είναι σχεδιασμένη για ομάδες των 3-4 ατόμων. Κάθε ομάδα προσπαθεί να βρει πράγματα που όλα τα μέλη έχουν κοινά («όλες έχουμε ένα σκυλί» ή «σε όλες μας αρέσει το κολύμπι»). Τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να προσπαθούν να διατηρούν οπτική επαφή με το άτομο που μιλάει και να ακούνε προσεκτικά.

Συζήτηση:

- ♦ **Θέμα 1:** Τι κοινά πράγματα βρήκατε στην ομάδα σας; Πώς σας φάνηκε αυτή η άσκηση; Τι είδους πράγματα είναι ασφαλές να μοιράζεστε με αγνώστους στη διάρκεια μιας σύντομης συζήτησης και ποια πράγματα είναι ίσως πολύ προσωπικά ή, γενικότερα, δύσκολο να συζητηθούν; Χρησιμοποιήσατε τις λίστες που φτιάξατε στην άσκηση προθέρμανσης και, αν ναι, διευκόλυνε αυτό τη συζήτηση;
- ♦ **Θέμα 2:** Μια σύντομη περιγραφή του προτύπου αυτής της εβδομάδας, της Τζέιν Γκούντολ, και του ενδιαφέροντος που έχει για τη συνεργασία μεταξύ των χιμπατζήδων. Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά ζώα. Πώς διαφέρουμε από τα άλλα πρωτεύοντα και ποιες ομοιότητες έχουμε μαζί τους;

Άσκηση συνεργατικής γραφής:

- α) Συγκεντρώστε όλες μαζί τις λέξεις που σχετίζονται με τη συνεργασία. Ο συντονιστής/Η συντονίστρια τις γράφει σε μια οθόνη ή σε έναν πίνακα.
- β) Τοποθετήστε τις σε έναν χάρτη μνήμης αν θέλετε.
- γ) Γράψτε ένα κείμενο όπου θα χρησιμοποιείτε αυτές τις λέξεις. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Γράψτε ένα είδος κειμένου που θα είστε πρόθυμες να μοιραστείτε με άλλους. Γράψτε το σε ένα κομμάτι χαρτί και όχι σε τετράδιο ή μπλοκ, έτσι ώστε να μπορείτε να το δώσετε σε άλλο μέλος της ομάδας.
- δ) Δώστε το κείμενο στο μέλος της ομάδας που κάθεται στα δεξιά σας.

ε) Το άλλο μέλος συνεχίζει το κείμενο για 5 λεπτά. Στη συνέχεια, το περνάει στην επόμενη, η οποία συνεχίζει το γράψιμο κ.ο.κ. ωστότου να έχουν όλες συνεισφέρει στο κείμενο.

στ) Το μέλος της ομάδας που ξεκίνησε το κείμενο παίρνει πίσω το ποίημά της και το διαβάζει από μέσα της. Όσες επιθυμούν να διαβάσουν το κείμενο φωναχτά ή να σχολιάσουν την άσκηση, είναι ευπρόσδεκτες να το κάνουν.

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Στο τέλος της συνάντησης, επιλέξτε μια λέξη που είχε ιδιαίτερη σημασία για εσάς μεταξύ των λέξεων που συγκεντρώθηκαν στην προηγούμενη άσκηση συνεργατικής γραφής. Μη διστάσετε να σχολιάσετε την επιλογή σας. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10**Γράφουμε για αυτά που εκτιμούμε και προστατεύουμε****Πιθανά πρότυπα:**

- ♦ Τάρια Χάλονεν
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Γουόρις Ντίρι
- ♦ Παμέλα Παλενσιάνο
- ♦ Μάρτα Πλάσα
- ♦ Ιρένε Βίγια
- ♦ Σταυρούλα Πελέκη

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να αναγνωριστούν οι προσωπικές μας αξίες.
- ♦ Να διερευνηθεί το πώς θα ζήσουμε μια ζωή βασισμένη σε αξίες και θα κάνουμε τις σωστές επιλογές.
- ♦ Να ενδυναμωθεί η εσωτερική σοφία/η εσωτερική φωνή των συμμετεχουσών.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να συζητηθούν οι αξίες των μελών της ομάδας.
- ♦ Να χρησιμοποιηθεί το επιλεγμένο πρότυπο ως παράδειγμα μιας ζωής βασισμένης σε αξίες.
- ♦ Να περιγραφεί πώς η θεραπευτική γραφή μπορεί να βοηθήσει στην εξερεύνηση των αξιών ενός ατόμου.

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Pietikäinen, A. (2009). *Joustava mieli*. Duodecim, Ελσίνκι (στη Φινλανδία)
- ♦ Tirsch, D., Schoendorf, B. & Silberstein, L. (2014) *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Η καλύτερη επιλογή για τον εναρκτήριο γύρο και τον γύρο κλεισίματος είναι μια συλλογή από κάρτες που αφορούν τις ανθρώπινες αξίες, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και συνηθισμένες κάρτες με εικόνες.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Επιλέξτε μια κάρτα εικόνας που αποτυπώνει τη διάθεσή σας τώρα, στην αρχή της συνάντησης. Τι υποκίνησε την επιλογή σας;

Συζήτηση:

- ♦ **Θέμα 1:** Σκέψεις για τη συνάντηση της προηγούμενης εβδομάδας. Πώς σας φάνηκε το ομαδικό γράψιμο; **Θέμα 2:** Μια σύντομη περιγραφή της γυναίκας-προτύπου αυτής της εβδομάδας. Ποιες είναι οι αξίες της και πώς έχουν διαμορφώσει την ιστορία της ζωής της;

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής:

- ♦ Αναλογιστείτε τη ζωή σας και απαντήστε γραπτώς στα ακόλουθα. Σε ποιες αξίες βασίζεται η ζωή σας; Τι σημαίνει για εσάς μια καλή ζωή; Τι φέρνει νόημα, χαρά ή αξία στη ζωή σας; Ποια είναι τα πιο σημαντικά στοιχεία της ζωής σας; Τι κάνει τη ζωή σας να αξίζει να τη ζείτε; γ) Ομαδική συζήτηση.

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής:

- ♦ **Οι αξίες στην καθημερινότητά σας.** Πώς θα μπορούσατε να κάνετε τις αξίες σας πιο παρούσες ή καλύτερα ορατές στην καθημερινότητά σας; Υπάρχουν σύλλογοι οι οποίοι εργάζονται σε τομείς που προστατεύουν τις αξίες σας; Είστε ήδη μέλος ενός τέτοιου συλλόγου ή θα θέλατε να γίνετε;

Γύρος κλεισίματος:

Στο τέλος της συνάντησης, διαλέξτε μια νέα κάρτα με εικόνα που αποτυπώνει τη διάθεσή σας. Μη διστάσετε να σχολιάσετε την επιλογή σας. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 11**Γράφουμε αναλυτικά τα προβλήματα****Πιθανά πρότυπα:**

- ♦ Λίντα-Μαρία Ρόινε (Μερσέντες Μπέντσο)
- ♦ Γουόρις Ντίρι
- ♦ Παμέλα Παλενσιάνο
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Λένα Μαντά
- ♦ Δάφνη Βενιέρη
- ♦ Μάντα Τσαγκιά-Παπαδάκου
- ♦ Αίλα Μερiluότο

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Η εκμάθηση νέων μεθόδων για την επίλυση προβλημάτων και την αντιμετώπισή τους με θεραπευτική γραφή
- ♦ Να γίνει διάκριση προβλημάτων που μπορούμε να λύσουμε και προβλημάτων που υπερβαίνουν τις δυνάμεις μας
- ♦ Να αναγνωρίζουμε τα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας, να γνωρίζουμε πώς να τα χρησιμοποιούμε για την επίλυση προβλημάτων και να βρίσκουμε νέους τρόπους να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να χρησιμοποιηθεί το επιλεγμένο πρότυπο ως παράδειγμα περιγραφής προβλημάτων.
- ♦ Να επιδειχθεί πώς η θεραπευτική γραφή μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση των προβλημάτων που έχουν λύση, στην επίδειξη ανεκτικότητας προς τα άλυτα προβλήματα και στην ικανότητα να διακρίνουμε ανάμεσα στα δύο.
- ♦ Να δειχτεί πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική BASIC-PH για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Κάρτες αντιμετώπισης του τραύματος της Οφρα Αγιαλον https://oh-cards.com/index.php?article_id=8&clang=2 για τον εναρκτήριο γύρο

Mooli Lahad (εκδ.) 2012. The “BASIC Ph” Model of Coping and Resiliency. Theory, Research and Cross-Cultural Application. Jessica Kingsley Publishers.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Σκεφτείτε τα προβλήματα που αντιμετωπίσατε από τότε που κάναμε την τελευταία μας συνάντηση. Τι είδους προβλήματα ήταν; Τα λύσατε;

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής 1:

α) Απαριθμήστε τα προβλήματα που αντιμετωπίσατε τον τελευταίο καιρό. Χωρίστε τα σε τρεις ομάδες:

- 1)** Προβλήματα που επιδέχονται λύση
- 2)** Προβλήματα που δεν μπορείτε να ξεπεράσετε μόνη σας
- 3)** Προβλήματα που δεν μπορείτε να τοποθετήσετε σε καμία από τις πρώτες δύο κατηγορίες.

γ) Συζήτηση για διαφορετικά προβλήματα. Ακούστε προσεκτικά τι είδους προβλήματα είχαν τα άλλα μέλη της ομάδας

δ) Γράψτε ένα ποίημα ή ένα σύντομο κείμενο οποιουδήποτε είδους σχετικά με το πρόβλημα κάποιου άλλου μέλους σαν να ήταν δικό σας πρόβλημα (στο πρώτο πρόσωπο).
ε) Μοιραστείτε τα κείμενα και συζητήστε τα.

Συζήτηση:

- ♦ Σύντομη περιγραφή του επιλεγμένου προτύπου. Τι είδους προβλήματα αντιμετώπισε και πώς τα έλυσε ή τα ξεπέρασε;

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής 2:

- ♦ 1. Τώρα συζητούνται τα μέσα επιβίωσης του καθενός. Η θεωρία της Οφρα Αγιαλόν λέει ότι οι άνθρωποι μπορούν να χωριστούν σε έξι διαφορετικούς τύπους ανάλογα με το πώς το άτομο αντιμετωπίζει προκλήσεις, κρίσεις και πηγές θλίψης. Η θεωρία ονομάζεται BASIC Ph. Οι τύποι επιβίωσης είναι:
- ♦ B (Beliefs – Πειποιθήσεις) = πνευματική επιβίωση, με την υποστήριξη της θρησκείας, της ιδεολογίας, των αξιών ή/και την ανάληψη της ατομικής ευθύνης
- ♦ A (Affects – Συναισθήματα) = συναισθηματική επιβίωση, με το κλάμα, το γέλιο, τη συζήτηση και τις ερμηνευτικές τέχνες.
- ♦ S (Social interaction – Κοινωνική αλληλεπίδραση) = κοινωνική επιβίωση, αλληλοϋποστήριξη

στην ομάδα, λήψη και παροχή υποστήριξης.

- ♦ *I (Imagination – Φαντασία)* = δημιουργική επιβίωση, φαντασία, φαντασιώσεις, όνειρα και διαίσθηση ως μέσα επιβίωσης.
- ♦ *C (Cognition – Γνωστική λειτουργία)* = γνωστική επιβίωση, με χρήση της συλλογής δεδομένων, της επίλυσης προβλημάτων και της εσωτερικής ομιλίας.
- ♦ *Ph (Physiology – Φυσιολογία)* = επιβίωση μέσω σωματικής άσκησης, άσκηση για δυνάμωμα, για τη χαλάρωση, το φαγητό και τον ύπνο.

Σκεφτείτε ποιοι από αυτούς τους τύπους επιβίωσης μοιάζουν περισσότερο με τις δικές σας τακτικές επιβίωσης. Ποιος είναι ο δεύτερος πιο οικείος τύπος για εσάς και σε ποιον καταφεύγετε λιγότερο συχνά; Θα προτεινάτε κάποιον τύπο για την επιβίωση των άλλων; Θα δεχόσασταν να δοκιμάσετε ένα νέο σύνολο μέσων επιβίωσης;

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Στο τέλος της συνάντησης, διαλέξτε την εικόνα μιας σκάλας. Ποια σκαλιά ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε και πού πηγαίνετε; Πώς νιώθετε; https://www.dropbox.com/sh/5pyhu3np05kts6x/AAB2C_N5tV_GSp6oiJs_5osza?dl= Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12**Γράφουμε για τις εμπειρίες του παρελθόντος****Πιθανά πρότυπα:**

- ♦ Αίλα Μεριλουότο
- ♦ Παμέλα Παλενσιάνο
- ♦ Μάρτα Πλάσα
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Αντρέα Σαγιάγο

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να γράψουν οι συμμετέχουσες για παρελθούσες εμπειρίες με ασφαλή τρόπο.
- ♦ Να μοιραστούν σημαντικές αναμνήσεις με την ομάδα.
- ♦ Να ανοίξουν ένα κανάλι επικοινωνίας με το εσωτερικό τους παιδί.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να παρουσιαστούν διαφορετικές τεχνικές αποστασιοποίησης για τον χειρισμό εμπειριών του παρελθόντος.
- ♦ Να χρησιμοποιηθεί το επιλεγμένο πρότυπο ως παράδειγμα συγγραφής αυτοαναφορικής μυθοπλασίας.
- ♦ Να περιγραφεί πώς η θεραπευτική γραφή μπορεί να αναζωογονήσει τη μνήμη κάποιου και να δώσει μια νέα ερμηνεία στο παρελθόν.

Πηγές/Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Φέρτε κάρτες με εικόνες για τον γύρο κλεισίματος
- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να επιλέξουν ένα τραγούδι που έχει νόημα για αυτές. Το τραγούδι μπορεί να διατίθεται ελεύθερα στο διαδίκτυο ή οι συμμετέχουσες μπορούν να φέρουν ένα αντίγραφό του.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Εδώ θα βρείτε εικόνες με δρόμους και μονοπάτια:
- ♦ <https://www.dropbox.com/home/Kuvakortit/Tiet%20ja%20opolut>.
- ♦ Διαλέξτε εκείνη που εικονογραφεί καλύτερα την πορεία της δικής σας ζωής. Τι υποκίνησε την επιλογή σας;

Συζήτηση:

- ♦ Θέμα 1: Σκέψεις για τη συνάντηση της προηγούμενης εβδομάδας.
- ♦ Θέμα 2: Μια σύντομη περιγραφή της γυναίκας-προτύπου αυτής της εβδομάδας. Αν επεξεργάστηκε στα γραπτά της τις παρελθούσες εμπειρίες της (π.χ. αποστασιοποίηση μέσω της λογοτεχνικής μεταφοράς ή της αλλαγής λεπτομερειών), πώς το έκανε αυτό;

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής 1:

- ♦ Ακούστε τα τραγούδια που έχουν επιλέξει οι συμμετέχουσες. Μπορείτε να κρατάτε σημειώσεις ενώ ακούτε. Κάντε μια σύντομη συζήτηση μετά από κάθε τραγούδι: τι υποκίνησε την επιλογή και τι είδους αναμνήσεις ή συναισθήματα προκαλεί το τραγούδι στο άτομο που το διάλεξε; Στις άλλες συμμετέχουσες;

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής 2:

- α)** Κλείστε τα μάτια σας και συνειδητοποιήστε τα συναισθήματά σας. Ανατρέξτε και στις πέντε αισθήσεις σας σε συνθήκες ηρεμίας. Τι σας λέει η καθεμιά από τις αισθήσεις σας τώρα; Σκεφτείτε τι είδους αισθητηριακές αναμνήσεις θα θέλατε να θυμηθείτε σήμερα.
- β)** Πείτε στην ομάδα ποιες αισθήσεις έχετε διαλέξει και, αν θέλετε, εξηγήστε την επιλογή σας. γ) Γράψτε μια αίσθηση που θα επιλέγατε για να ασχοληθείτε ειδικότερα. Γράψτε τουλάχιστον δέκα αναμνήσεις που σχετίζονται με αυτή την αίσθηση.
- δ)** Επιλέξτε μία από τις αρνητικές αναμνήσεις για τις οποίες αισθάνεστε ότι μπορείτε να γράψετε σήμερα. Γράψτε περισσότερα σχετικά με αυτήν. Ποια ήταν τα συναισθήματά σας τότε;
- ε)** Επιλέξτε την πιο θετική και ενδυναμωτική από τις αναμνήσεις σας. Προσπαθήστε να την περιγράψετε με περισσότερες λεπτομέρειες. Τι συναισθήματα σάς προκάλεσε;
- στ)** Τέλος, ξαναγράψτε την αρνητική ανάμνησή σας, αλλά προσπαθήστε να βρείτε και

κάτι θετικό σε αυτήν. Μήπως σας δίδαξε κάτι αυτό ή μήπως το αρνητικό συναίσθημα που συνδέεται με αυτό έχει μετριαστεί με την πάροδο του χρόνου; Εκείνη η εμπειρία, όσο δύσκολη κι αν ήταν, μήπως σας ευαισθητοποίησε ή σας προίκισε με κάποιο ένστικτο που σας βοηθάει να στηρίζετε τον εαυτό σας και τους άλλους;

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Στο τέλος της συνάντησης, επιλέξτε μια νέα κάρτα με εικόνα που αποτυπώνει τη διάθεσή σας. Μη διστάσετε να σχολιάσετε την επιλογή σας. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 13

Γράφουμε για το παρελθόν και το μέλλον

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Αρνχιλντ Λόβενγκ
- ♦ Ανν Λίστερ
- ♦ Ναντίγια Χουσέιν
- ♦ Αντρέα Σαγιάγο
- ♦ Μάρτα Πλάσα
- ♦ Ιρένε Βίγια

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να συμπονέσουμε τον εαυτό μας.
- ♦ Να ανοίξει ένα κανάλι ανάμεσα στον παρελθόντα εαυτό μας και τον μελλοντικό.
- ♦ Να γίνει κατανοητή η σημασία του εσωτερικού διαλόγου
- ♦ Να βρεθεί ένας σεβαστικός τρόπος να απευθυνόμαστε στον εαυτό μας.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να συζητηθεί η συνέχεια του εαυτού καθώς και ο τρόπος που αλλάζει ο εαυτός μας.
- ♦ Να χρησιμοποιηθεί το επιλεγμένο πρότυπο ως παράδειγμα αυτοσυμπόνιας και του πώς αφήνει κάποιος ένα ανοιχτό κανάλι ανάμεσα στις διαφορετικές χρονικές εκδοχές του εαυτού του.
- ♦ Να περιγραφεί πώς η θεραπευτική γραφή βοηθά στην εξερεύνηση της προσωπικής εξέλιξης και στην αποσαφήνιση μελλοντικών στόχων.

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Lauveng, Arnhild: *Huomenna olin aina leijona*, 2012 (αγγλική έκδοση *A Road Back from Schizophrenia: A Memoir*, 2012)

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Για την πρώτη άσκηση γραφής, βρείτε ποιήματα στα οποία η αφηγήτρια του ποιήματος απευθύνεται στον εαυτό της. Για τη συζήτηση, φέρτε το βιβλίο της Λόβενγκ και μια μαλακή μπάλα για τον πρώτο γύρο.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Οι συμμετέχουσες σχηματίζουν έναν κύκλο και ρίχνουν μια μαλακή μπάλα η μια στην άλλη. Αυτή που δέχεται την μπάλα αναφέρει ένα πράγμα που έχει σκεφτεί ή βιώσει τον τελευταίο καιρό, ή απλώς περιγράφει πώς αισθάνεται τούτη τη στιγμή. Αφού τελειώσει, πετάει την μπάλα σε μια άλλη συμμετέχουσα. Αν κάποια δεν θέλει να μοιραστεί τις σκέψεις της, μπορεί να πάει «πάσο». Ο γύρος τελειώνει αφού όλες έχουν πάρει την μπάλα.

Συζήτηση:

- ♦ Θέμα 1: Διαβάστε αποσπάσματα από την ιστορία της ζωής της Λόβενγκ και συζητήστε για εκείνη ως γυναίκα-πρότυπο.
- ♦ Θέμα 2: Γράφουμε για τις αναμνήσεις. Πώς νιώσατε που γράψατε για τις θετικές και τις αρνητικές αναμνήσεις σας στην προηγούμενη συνάντηση;

Άσκηση Θεραπευτικής γραφής 1:

- α)** Την περασμένη εβδομάδα γράψατε για τις αναμνήσεις σας. Επιλέξτε μία από τις αναμνήσεις.
- β)** Σκεφτείτε τη ζωή σας εκείνη την εποχή. Πού μένατε; Πώς ήταν η κοινωνική σας ζωή; Πώς περνούσατε τον χρόνο σας;
- γ)** Στη συνέχεια, γράψτε ένα ενθαρρυντικό γράμμα στον παλιό σας εαυτό. Εχετε να του δώσετε κάποια συμβουλή;
- δ)** Τώρα, σκεφτείτε τον μελλοντικό σας εαυτό. Γράψε άλλο ένα ενθαρρυντικό γράμμα. Τι είδους συμβουλές θα σας έδινε ο μελλοντικός σας εαυτός; ε) Αφού γράψετε και διαβάσετε και τις δύο επιστολές, κρατήστε μερικές σημειώσεις σχετικά με το πώς σας έκανε να αισθανθείτε αυτή η άσκηση.
- δ)** Ομαδική συζήτηση.

Άσκηση Θεραπευτικής γραφής 2:

- α)** Διαβάστε από μέσα σας τη συλλογή ποιημάτων στα οποία η ομιλήτρια μιλάει στον εαυτό της. Επιλέξτε όποιο ποίημα σας λέει κάτι.
- β)** Υπογραμμίστε ή επισημάνετε με κάποιον τρόπο λέξεις-κλειδιά ή σημαντικούς στίχους.
- γ)** Γράψτε τη δική σας εκδοχή του ποιήματος.
- δ)** Ομαδική συζήτηση.

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Στο τέλος της συνάντησης, οι συμμετέχουσες σχηματίζουν έναν κύκλο όπως στην αρχή της συνάντησης. Καθεμιά κάνει μια χειρονομία, μια έκφραση ή μια κίνηση που αποτυπώνει τη διάθεσή της και οι υπόλοιπες προσπαθούν να τη μιμηθούν. Και πάλι, επιτρέπεται να παραιτηθεί κάποια από τη σειρά της λέγοντας «πάσο». Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 14

Γράφουμε με σκοπό την αυτοανακάλυψη

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Λίντα-Μαρία Ρόινε (Μερσέντες Μπέντσο)
- ♦ Άννα Σβέντχολμ (Prinsessa)
- ♦ Αίλα Μερiluoto

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να γίνει αντιληπτό ποια κομμάτια του εαυτού μας είναι απωθημένα ή καταπιεσμένα.
- ♦ Να αναγνωριστούν οι εσωτερικές δυνατότητες και δεξιότητες.
- ♦ Να υιοθετηθεί μια παιγνιώδης στάση απέναντι στην αυτοανακάλυψη.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να δειχτεί πώς η τεχνική του Εσωτερικού Θεάτρου μπορεί να βοηθήσει στην αυτοανακάλυψη.
- ♦ Να χρησιμοποιηθεί το επιλεγμένο πρότυπο ως παράδειγμα του θετικού ρόλου της θεραπευτικής γραφής στην αυτοανακάλυψη.
- ♦ Να δειχτεί πώς το μυαλό είναι διαλογικό και ευέλικτο.

Πόροι για τους συντονιστές/τις συντονίστριες (στη Φινλανδία):

- ♦ Μερσέντες Μπέντσο: *Ei koira muttei mieskään*. (Οχι σκύλος, αλλά ούτε και άνθρωπος.)
- ♦ Αίλα Μερiluoto: *Vaarallista kokea, Täältä kohtaa, Mekko meni taululle*, ταινίες ή ντοκιμαντέρ.
- ♦ *Prinsessa* βιβλίο και ταινία.
- ♦ Kati Sarvela (2013). *Sisäinen teatteri ja luova kirjoittaminen tietoisuustaitoina*.
- ♦ Φέρτε στη συνάντηση τα αυτοβιογραφικά κείμενα που γράφτηκαν από τα επιλεγμένα πρότυπα. (Στη Φινλανδία: Τα αυτοβιογραφικά έργα της Μερσέντες Μπέντσο και της Αίλα Μερiluoto)
- ♦ Για τον εναρκτήριο γύρο, συγκεντρώστε εικόνες με χαρακτήρες παραμυθιών ή κόμικς

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Πριν από τη συνάντηση, μελετήστε την τεχνική του Εσωτερικού Θεάτρου στον Οδηγό Μεθοδολογίας.
- ♦ Βρείτε δύο τραγούδια (κατά προτίμηση στη δική σας γλώσσα) που μιλούν για αυτοανακάλυψη. Εκτυπώστε τους στίχους και, αφού τους μοιράσετε στις συμμετέχουσες, ακούστε τα τραγούδια ως μέρος της άσκησης γραφής.

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Ο συντονιστής/Η συντονίστρια έχειβάλει στο τραπέζι εικόνες με χαρακτηριστικές παραμυθιών ή κόμικς. Διαλέξτε έναν χαρακτήρα για να αποτυπώσετε τη διάθεσή σας και έναν άλλο για να περιγράψετε τον εαυτό σας.

Συζήτηση:

- ♦ **Θέμα 1:** Διαβάστε αποσπάσματα από την ιστορία ζωής της επιλεγμένης γυναίκας-προτύπου και συζητήστε για την αυτοανακάλυψή της.
- ♦ **Θέμα 2:** Παρατηρήσατε να έχει συμβεί κάποια αυτοανακάλυψη κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος εργαστηρίων;

Άσκηση Θεραπευτικής γραφής 1:

- α)** Ακούστε δύο τραγούδια που μιλούν για αυτοανακάλυψη και διαβάστε τους στίχους τους.
- β)** Ξαναγράψτε το ένα από τα τραγούδια ή μέρη από τα τραγούδια έτσι που να ταιριάζουν στη δική σας περίπτωση.
- γ)** Ομαδική συζήτηση – Μοιραστείτε τους νέους στίχους με την ομάδα, αν θέλετε.

Άσκηση Θεραπευτικής γραφής 2: Εσωτερικό Θέατρο.

- α)** Όλες απευθύνουν σε όλες τις άλλες την ερώτηση «Ποια είσαι;»
- β)** Απαντήστε στην ερώτηση με μία **γραπτή** πρόταση. Η απάντηση δεν χρειάζεται να είναι βαθυστόχαστη ή λογική.
- γ)** Αφού έχει καθεμιά κάνει ερωτήσεις και δώσει απαντήσεις, κάθε συμμετέχουσα επιλέγει τις πιο σχετικές προτάσεις. Οι προτάσεις μπορούν να τροποποιηθούν περαιτέρω, εάν το επιθυμούν τα μέλη.
- δ)** Μετά από αυτό, κάθε μέλος της ομάδας αυτοσυστήνεται με τρεις ασυνήθιστες

προτάσεις -προτάσεις που δεν είναι πιθανό να την ταυτοποιούν (π.χ. Είμαι η βασίλισσα της Τρανσυλβανίας. Είμαι φάντασμα).

ε) Καθεμιά από εσάς γράφει για τους διαφορετικούς χαρακτήρες της. Ποια κομμάτια του εαυτού σας αντιπροσωπεύουν; Τι μήνυμα μεταφέρουν; στ) Ομαδική συζήτηση.

Γύρος κλεισίματος:

Στο τέλος της συνάντησης, επιλέξτε έναν άλλο χαρακτήρα παραμυθιού ή κόμικς για να αποτυπώσετε τη διάθεσή σας ή τις σκέψεις σας. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 15**Γράφουμε μέσα από απρόσμενες δυσκολίες και γεγονότα****Πρότυπα:**

- ♦ Ταρίτα Ικόνεν
- ♦ Αίλα Μερiluότο
- ♦ Ιρένε Βίγια
- ♦ Οπρα Γουίνφρι
- ♦ Λένα Μαντά

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να γίνει κατανοητό ότι το γράψιμο μπορεί να λειτουργήσει ως όχημα σε δύσκολους καιρούς και μετά από απρόσμενα γεγονότα, βοηθώντας ώστε τα γεγονότα να γίνουν αντιληπτά με πιο αντικειμενικό τρόπο
- ♦ Να γίνει κατανοητό ότι το γράψιμο που υπηρετεί μια συγκεκριμένη φόρμα μπορεί να υποβοηθήσει τη δημιουργία περιεχομένου
- ♦ Να αξιοποιηθούν οι γλωσσικές μεταφορές ως τρόπος να «επικοινωνήσουμε» νόημα το οποίο είναι δύσκολο να εξηγήσουμε

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχουσες υλικά και υφές επιφανειών για να βοηθηθεί η αυτοέκφραση και να περάσουν σε μεταφορική σκέψη
- ♦ Να εξεταστούν οι γυναίκες-πρότυπα και το πώς τις βοήθησε το γράψιμο να αντεπεξέλθουν σε απρόσμενες δυσκολίες και γεγονότα
- ♦ Να παίξουν οι συμμετέχουσες το παιχνίδι των Σπασμένων Ορισμών της Μαχέντρα Σολάνκι ή άλλη άσκηση γλωσσικής μεταφοράς, για να διερευνήσουν τη μεταφορική σκέψη
- ♦ Να ασχοληθούν με το γράψιμο ως όχημα, χρησιμοποιώντας το πρότυπο Pantoum ή άλλη φόρμα γραφής

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Τα υλικά. Φέρτε μια τσάντα με διάφορα αντικείμενα, από ανάγλυφα υφάσματα μέχρι πιατόπανα και συρματάκι της κουζίνας. Βάλτε σαν στόχο να έχετε μια ποικιλία αντικειμένων με διαφορετική υφή. Θα πρέπει να υπάρχουν αρκετά στο σπίτι κάποιου συντονιστή, έτσι ώστε να μη χρειαστεί να ξοδευτείτε. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν αντικείμενα με τραχιά επιφάνεια και άλλα που είναι απαλά.
- ♦ Solanki, M. Split Definitions (Make it New) the Poetry Society (στις Πηγές)
- ♦ Pantoum Template (στις Πηγές)

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Για τους «Σπασμένους Ορισμούς» (Κάν' το Καινούριο) της Μαχέντρα Σολάνκι, φτιάξτε λωρίδες χαρτί με ένα ουσιαστικό/αντικείμενο στο ένα άκρο και αρκετό χώρο για να γράψετε τον ορισμό του. Συνήθως λέω «Γράψτε τι κάνει, όχι πώς είναι», π.χ. γράψτε «Τραπέζι/Κάτι όπου κάθεστε μαζί με άλλους». Όσο πιο γενική είναι η απάντηση, τόσο το καλύτερο. Μπορεί να είναι χρήσιμο να κάνετε εισαγωγή λέγοντας «Το Χ είναι κάτι που...».

Λέξεις που είχαν καλά αποτελέσματα είναι: η πόρτα, το βιβλίο, το τραγούδι, το ποτάμι, το αστέρι, το σπίτι, το ποίημα, το όνειρο, το τοπίο, ο καθρέφτης, το ρολόι, το δέντρο, το γράμμα, το πουλί, το κλειδί.

Όταν έχουν συμπληρωθεί οι ορισμοί, σκίστε τις λωρίδες για να χωρίσετε τις λέξεις από τους ορισμούς και ανακατέψτε τους ορισμούς. Το παιχνίδι παίζεται καλύτερα όταν ο ορισμός μένει στα χέρια της συντάκτριάς του και το αρχικό ουσιαστικό περνάει σε κάποιαν άλλη.

Βοηθήστε τις συμμετέχουσες να δουν πώς θα μπορούσε να λειτουργήσει ο ορισμός, ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να αφήσουν ελεύθερη τη φαντασία τους. Από την εμπειρία μου, αυτά τα παιχνίδια είναι αναζωογονητικά και εμψυχωτικά, και βοηθούν τους ανθρώπους να μπουν στον πιο μεταφορικό τρόπο σκέψης.

...

Εκ των προτέρων, προσπάθησε να γράψεις το δικό σου παντούμ. Γράφουμε ακολουθώντας τους αριθμούς. Όταν ένας αριθμός επαναλαμβάνεται, επαναλαμβάνεται και ο στίχος που αντιστοιχεί σ' αυτόν.

Αν θέλετε να δοκιμάσετε αυτή την άσκηση ως ομάδα, ίσως είναι χρήσιμο να γράφετε κάθε στίχο καθώς κάνετε την άσκηση. Μπορεί να βοηθήσει επίσης το να γράψετε πρώτα ένα πεζό κομμάτι, επειδή έτσι η συμμετέχουσα θα έχει μια ομάδα λέξεων για να διαλέξει. Δεν έχει σημασία αν θα γράψετε μία λέξη σε έναν στίχο ή δεκαπέντε. Θα λειτουργήσει εξίσου καλά και μπορεί να είναι πιο ενδιαφέρον αν διαφοροποιείται το μήκος των στίχων.

Υπενθυμίστε τις **Οδηγί**

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα υλικά (δείτε τις Πηγές) στη μέση του τραπέζιου και να ζητήσετε από τις συμμετέχουσες να διαλέξουν από ένα αντικείμενο που θα τις βοηθήσει να πουν κάτι για την εβδομάδα τους. Π.χ. αναζητώ απαλότητα, νιώθω ευέξαπτη και αιχμηρή.

Συζήτηση για τις γυναίκες-πρότυπα

Άσκηση προθέρμανσης στη Γλωσσική μεταφορά:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δική σας άσκηση με γλωσσικές μεταφορές ή το παιχνίδι με τους Σπασμένους Ορισμούς – δείτε παραπάνω

Κύρια άσκηση:

Προτείνετε στις συμμετέχουσες να γράψουν ένα πεζό κείμενο (μακριές γραμμές) για μια δύσκολη εμπειρία ή κάποιο παράπονο (ίσως προέκυψε κάτι στον εναρκτήριο γύρο που μπορεί να αξιοποιηθεί) – δεν χρειάζεται να είναι κάτι ιδιαίτερα βαθύ ή το πιο δύσκολο γεγονός στη ζωή τους. Χρόνος: Το πολύ 10 λεπτά. Οι συμμετέχουσες μπορούν να μοιραστούν τα πεζά σε ζεύγη ή σε μικρές ομάδες.

Υπογραμμίστε τις σημαντικές γραμμές και βάλτε σε κύκλο τις σημαντικές λέξεις.

Καθοδηγήστε τις συμμετέχουσες ώστε να αντιγράψουν τις σημαντικές (και άλλες υποστηρικτικές) γραμμές σε ένα παντούμ. Σε αυτή τη διαδικασία μπορούν να προστεθούν κι άλλες σκέψεις.

Εναλλακτικά, απλά πάρτε τις πιο σημαντικές γραμμές και γράψτε ένα σύντομο κομμάτι.

Μοιραστείτε τα γραπτά σε μια μεγαλύτερη ομάδα εάν υπάρχει χρόνος, ή στα αρχικά ζευγάρια / μικρές ομάδες.

Αποθέρμανση και γύρος κλεισίματος:

- ♦ Επιστρέψτε στα υλικά και ελέγξτε αν κάποιες από τις συμμετέχουσες επιλέγουν διαφορετική υφή τώρα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 16

Γράφουμε για να αντιμετωπίσουμε τις αλλαγές

Πρότυπα:

- ♦ Ταρίτα Ικόνεν
- ♦ Γουόρις Ντίρι

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να γίνει κατανοητό ότι υπάρχουν τρόποι να προσεγγίζουμε τις ιστορίες που δεν υλοποιούνται με γράψιμο
- ♦ Να υπάρξει εξάσκηση στο γράψιμο ώστε να υποστηριχθεί η κατανόηση των εμπειριών μετάβασης
- ♦ Να βιωθεί το γράψιμο ως μια μορφή καταγραφής και να αναζητηθεί η συναισθηματική κατανόηση του εαυτού μας

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να γειωθούν οι συμμετέχουσες με μια απλή άσκηση παρατήρησης και να μιλήσουν στις άλλες για κάποιο «διάστημα κατά το οποίο αισθάνθηκαν ήρεμες» αυτή την εβδομάδα
- ♦ Να εξεταστούν οι γυναίκες-πρότυπα και πώς αντιμετώπισαν αλλαγές με το γράψιμο
- ♦ Να γίνει προθέρμανση κατά την οποία οι συμμετέχουσες θα σκεφτούν τα δέντρα/τη φύση και τον τρόπο που αυτά διαχειρίζονται τις αλλαγές
- ♦ Να μελετηθεί το ποίημα «Αλλαγή» και να επιλεγεί ένας στίχος ως αφητηρία για το δικό τους γράψιμο

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Εικόνες δέντρων σε διαφορετικές εποχές/καιρικές συνθήκες

«Αλλαγή», ποίημα της Κάθλιν Ρέιν (Kathleen Raine)

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Ετοιμάστε μερικές εικόνες διαφορετικών δέντρων σε διαφορετικές εποχές, επιδιώκοντας να καλύπτουν ένα μείγμα από αειθαλή και φυλλοβόλα δέντρα και να αντανakλούν την αλλαγή των εποχών στα δέντρα ή γύρω από αυτά.

Προετοιμάστε αντίγραφα του ποιήματος «Αλλαγή» της Κάθλιν Ρέιν – θα πρέπει να είναι εύκολο να μεταφραστεί ή να βρείτε ένα παρόμοιο ποίημα στη γλώσσα των συμμετεχουσών.

Δίνεται η ευκαιρία να θυμηθούν οι συμμετέχουσες μια εποχή κατά την οποία κατάφεραν να διαχειριστούν την αλλαγή στη ζωή τους, είτε αυτή αφορούσε μια μετακόμιση, το γεγονός ότι γερνούν, την εναλλαγή των εποχών, την προσαρμογή στα στάδια της ζωής ή ακόμα και την αλλαγή ρούχων ή στιλ. Μπορεί να είναι χρήσιμο να κάνετε πρώτα ένα προσχέδιο του ποιήματος και να αφήσετε τις σκέψεις να πηγάζουν από εκεί. Ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να δείξουν καλοσύνη στον εαυτό τους καθώς εξετάζουν αυτό το θέμα. Αν βιώνουν μια επιβεβλημένη αλλαγή αυτόν τον καιρό, οι συμμετέχουσες μπορεί να θέλουν να φανταστούν το σήμερα σαν να βρίσκεται μερικούς μήνες ή μερικά χρόνια στο παρελθόν και να μπορούν να το δουν από μακριά.

Υπενθυμίστε τις Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας και αναθεωρήστε τις αν υπάρχει κάτι να προσθέσετε.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

Πριν από τον εναρκτήριο γύρο καλέστε τις συμμετέχουσες να ακουμπήσουν τα πόδια τους στο έδαφος και να αναπνεύσουν κανονικά, να αρχίσουν να παρατηρούν την αναπνοή τους και τα σημεία όπου το σώμα τους έρχεται σε επαφή με το έδαφος ή με την καρέκλα. Δεν απαιτείται ειδική αναπνοή, απλώς η παρατήρησή της.

Ζητήστε με απαλή φωνή από τις συμμετέχουσες να πουν κάτι για την εβδομάδα τους και ειδικότερα για μια στιγμή που ένιωσαν ήρεμες, ακόμα κι αν ήταν για λίγα μόνο λεπτά της ώρας, ακόμα κι αν ήταν μόνο κατά τη διάρκεια της αναπνοής που μόλις έκαναν όλες μαζί.

Συζήτηση για τα πρότυπα

Η Ταρίτα και η Γουόρις προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα, αλλά έχουν πολλά κοινά. Και οι δύο είχαν μια νομαδική ζωή στα πρώτα τους χρόνια, μετακινούμενες από τόπο σε τόπο – η Γουόρις με το οικογενειακό κοπάδι στη Σομαλία, σε αναζήτηση τροφής και νερού. Και οι δύο έχουν βιώσει μια ολοκληρωτική αλλαγή του τρόπου ζωής τους και είναι και οι δύο δραστήριες ακτιβίστριες που υπερασπίζονται τα δικαιώματα των γυναικών, αντλώντας έμπνευση από την προσωπική τους εμπειρία.

Άσκηση προθέρμανσης με τα Δέντρα:

Εικόνες δέντρων σε διαφορετικές εποχές/καιρικές συνθήκες. Επιλέξτε την εικόνα ενός δέντρου και γράψτε για λίγα λεπτά σχετικά με αυτό. Θα μπορούσε να είναι μια άμεση περιγραφή ή μια προσπάθεια να φανταστείτε πώς αισθάνεται το δέντρο, λέγοντας «Αισθάνομαι...».

Μοιραστείτε το γραπτό σας με τη μεγάλη ομάδα και συζητήστε την ανθεκτικότητα των δέντρων και πώς αντιδρούν στις εποχές, πώς μοιράζονται τον χώρο με την άλλη χλωρίδα και πώς έχουν αλληλεξάρτηση με τον άνθρωπο, καθώς παρέχουν οξυγόνο και απορροφούν διοξείδιο του άνθρακα.

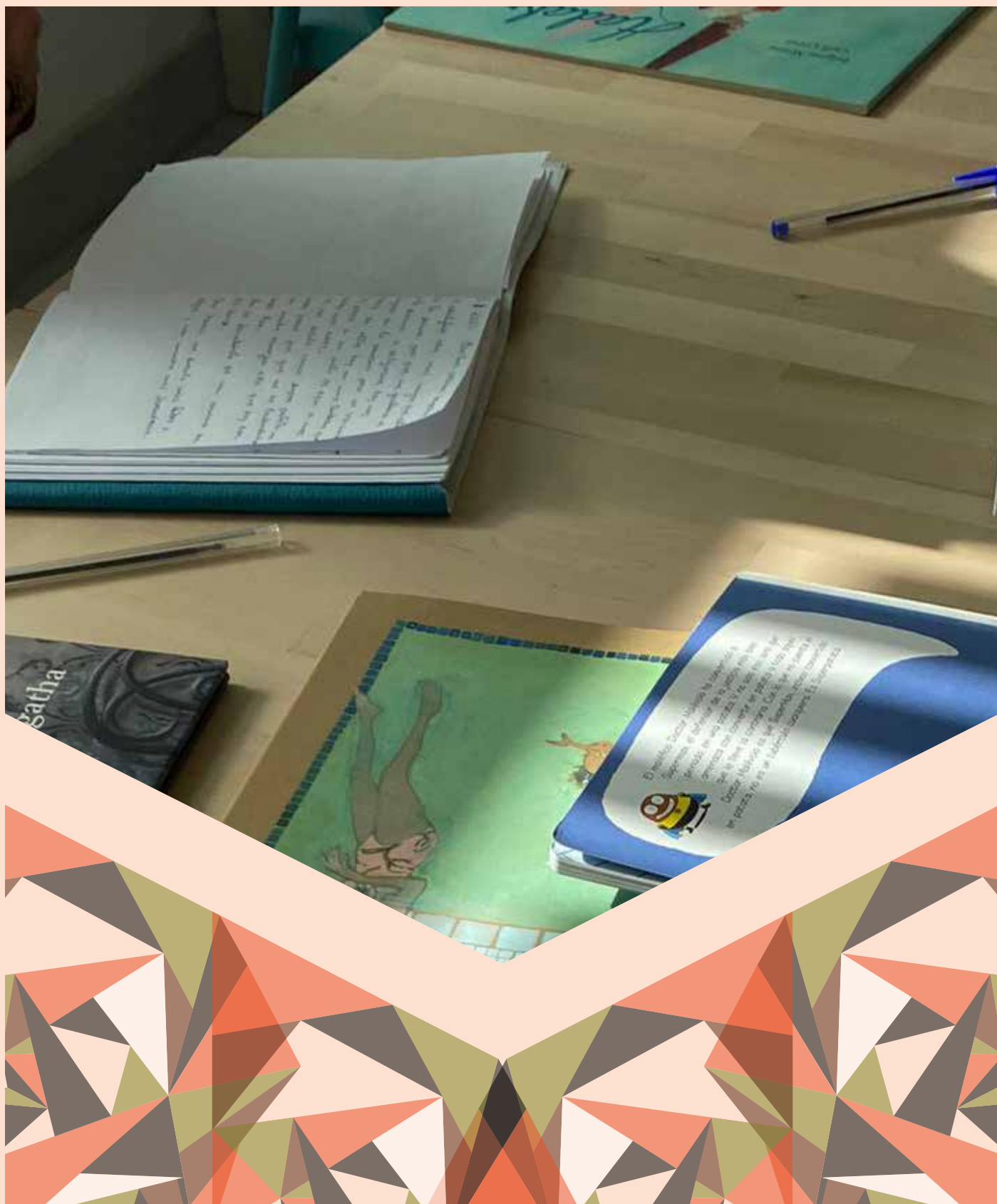
Κύρια άσκηση:

Μοιραστείτε με τις συμμετέχουσες την «Αλλαγή» της Κάθλιν Ρέιν ή ένα παρόμοιο κείμενο για τη φύση ή την αλλαγή. Προτείνετε τους να πάρουν έναν στίχο σαν πηγή έμπνευσης και να γράψουν για μια εποχή που έζησαν μια αλλαγή ή κατάφεραν να καλοδεχτούν/να αντισταθούν σε μια αλλαγή.

Αποθέρμανση και γύρος κλεισίματος:

Επιστρέψτε στα δέντρα και σκεφτείτε πώς είναι να νιώθετε ριζωμένες ή να βγάξετε νέες ρίζες. Μήπως υπάρχει μια νέα ρίζα ή μια αξιόπιστη παλιά ρίζα που μπορεί να ξαναφυτευτεί;

Οι ρίζες μπορούν να συμβολίζουν τους οικογενειακούς δεσμούς, την ανθεκτικότητα· οι ρίζες δέχονται την τροφή και επιτρέπουν την ανάπτυξη· οι ρίζες δεν χρειάζεται να είναι «κολλημένες στη λάσπη», όπως του ινδικού φίκου, που πρώτα βγάζει ρίζες και ύστερα βρίσκει χώμα για να τις φυτέψει. Για το κλείσιμο: Τι είναι θετικό σε σχέση με τις δικές σας ρίζες; Ευελιξία, αξιοπιστία, ικανότητα να τρέφετε τον εαυτό σας ή τους άλλους, ευελιξία, προσαρμογή.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 17**Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 1: Συμμετοχή και ηγεσία****Πιθανά πρότυπα:**

- ♦ Αλισον Λάπερ
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Ιντιρα Γκάντι
- ♦ Μαρίνα Μαροκί
- ♦ Παμέλα Παλενσιάνο
- ♦ Τάρια Χάλονεν
- ♦ Γουόρις Ντίρι

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να γίνει σαφές ότι οι γυναίκες έχουν ισότιμο λόγο στις αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή τους σε όλα τα επίπεδα – προσωπικό, οικογενειακό και εθνικό.
- ♦ Να μελετηθούν το δικαίωμα της ψήφου, η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών και η Διακήρυξη του Πεκίνου, και ο ρόλος που παίζουν στην κατάσταση των συμμετεχουσών.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να διερευνηθούν φιλοδοξίες και όνειρα που αφορούν τις συμμετέχουσες.
- ♦ Να εξεταστούν τα νομικά δικαιώματα, π.χ. τα δικαιώματα των γυναικών στη χώρα σας.
- ♦ Να εντοπιστούν οι κοινωνικοί φραγμοί και οι δυσχέρειες στην επίτευξη φιλοδοξιών.
- ♦ Να εξεταστούν οι δυσκολίες από τα θεωρούμενα ως προσωπικά εμπόδια στην επίτευξη φιλοδοξιών.

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Η θέση της χώρας σας ως προς τα δικαιώματα των γυναικών
- ♦ Ποίημα: Portia Nelson: *Autobiography in Five Chapters* (Αυτοβιογραφία σε πέντε κεφάλαια) (στις Πηγές)

- ♦ Julia Cameron *The Artist's Way*. Pan Macmillan. (Ελληνική έκδοση: Ο δρόμος του καλλιτέχνη, Key Books (2019)) (Εβδομάδα 3: Ανάκτηση/Ανάκαμψη μιας αίσθησης ισχύος)
- ♦ Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για την εξάλειψη των διακρίσεων κατά των γυναικών
- ♦ <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/econvention.htm>
- ♦ Διακήρυξη του Πεκίνου. Εκθεση της Τέταρτης Παγκόσμιας Διάσκεψης για τις Γυναίκες, 4-15 Σεπτεμβρίου 1995 (<https://beijing20.unwomen.org/~media/Field%20Office%20Beijing%20Plus/Attachments/BeijingDeclarationAndPlatformForAction-en.pdf>)

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σκεφτούν τον εαυτό τους ως ένα αντικείμενο που φέρνουν στην ομάδα – μπορεί να είναι κόσμημα, έπιπλο, σκεύος π.χ. μπολ, πιάτο. Περιγράψτε το αντικείμενο με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες – χρώμα, σχέδιο, σχήμα, μέγεθος και πώς μπορεί να φανεί χρήσιμο στην ομάδα.

Συζήτηση

- ♦ Οι συμμετέχουσες εξετάζουν τις γυναίκες-πρότυπα, που όλες, με τον τρόπο τους, έχουν ηγετικό ρόλο. Περιλαμβάνουν μια πρωθυπουργό (την Γκάντι) και μια πρόεδρο (τη Χάλονεν) καθώς και πέντε ακτιβίστριες, τέσσερις από τις οποίες αγωνίζονται για την ισότητα των φύλων και την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών (Ντίρι, Μαροκί, Πάκαρντ, Παλενσιάνο) και μία (Λάπερ) που εργάζεται για τα δικαιώματα των αναπήρων και για το δικαίωμα να είναι κανείς δημιουργικός ενάντια σε κάθε αντιξοότητα. Ποια θαυμάζετε περισσότερο; Συζητήστε το στην ομάδα.

Ασκηση 1:

- ♦ Φανταστείτε ότι μπορείτε να ζήσετε την ιδανική ζωή σας. Η ζωή αυτή μπορεί να είναι βασισμένη στην πραγματικότητα ή στη φαντασία. Μπορείτε να ζήσετε σε όποιον χρόνο και όποιον τόπο επιθυμείτε. Θα μπορούσατε να έχετε κερδίσει το λαχείο, να έχετε την τέλεια δουλειά ή να ζείτε σε μια διαφορετική ιστορική εποχή.
 - ♦ Περιγράψτε την ιδανική σας εμφάνιση. Πώς είναι η εμφάνισή σας; Πώς ντύνεστε;
 - ♦ Πού μένετε και πώς είναι το σπίτι σας;
 - ♦ Πώς περνάτε τον χρόνο σας;
 - ♦ Τι εκτιμάτε περισσότερο σε αυτή την ιδανική ζωή;
 - ♦ Ποια είναι τα όνειρα και οι φιλοδοξίες σας για το μέλλον;
- ♦ Γράψτε πώς αισθάνεται κανείς όταν ζει αυτή την ιδανική ζωή.

- ♦ Υπάρχουν μέρη αυτής της ιδανικής ζωής που τα ζείτε ήδη;

Ζητήστε από την ομάδα να συζητήσει ή/και να μοιραστεί αποσπάσματα αυτών που έγραψαν τα μέλη.

Ασκηση 2:

- ♦ Διαβάστε το ποίημα της Πόρσια Νέλσον.
- ♦ Ρωτήστε τις συμμετέχουσες αν ταυτίζονται με αυτό, δηλαδή με το να δοκιμάζουν διαφορετικούς τρόπους να ηγηθούν ή να συμμετάσχουν πιο αποτελεσματικά στη ζωή τους.
- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να προσδιορίσουν έναν διαφορετικό δρόμο (απόφαση) που θα μπορούσαν να έχουν πάρει προς μια διαφορετική ζωή.
- ♦ Να γράψουν για ένα διαφορετικό μονοπάτι που θα μπορούσαν να πάρουν.

Γύρος κλεισίματος:

Σκεφτείτε το αντικείμενο που διαλέξατε στον εναρκτήριο γύρο. Τώρα σκεφτείτε ένα αντικείμενο που θα θέλατε να πάρετε μαζί σας φεύγοντας. Θα μπορούσε να είναι το ίδιο αντικείμενο, αλλά με κάποιες διαφορές στο σχέδιο, το περιεχόμενο, το μέγεθος, ή θα μπορούσε να είναι κάτι εντελώς διαφορετικό.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 18

Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 2: Η τοπική ιστορία/η ιστορία που δεν ακούγεται

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Αλισον Λάπερ
- ♦ Εμελιν Πάνκχερστ
- ♦ Μέδουσα
- ♦ Ναντίγια Χουσέιν
- ♦ Ταρίτα Ικόνεν
- ♦ Γουόρις Ντίρι

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να εξεταστεί πώς οι πολιτισμικές νόρμες, οι κοινές πεποιθήσεις και στάσεις, μπορούν να οδηγήσουν στην αφαίρεση εξουσίας από το άτομο.
- ♦ Να εξεταστεί πώς οι πολιτισμικές νόρμες, οι κοινές πεποιθήσεις και στάσεις, μπορούν να οδηγήσουν σε αυτομομφή, στο να θεωρούν οι γυναίκες ότι είναι οι ίδιες υπεύθυνες για εγκλήματα που διαπράχθηκαν εναντίον τους.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να διερευνηθούν διαφορετικές πολιτιστικές πρακτικές που μπορούν να κάνουν τις γυναίκες να σιωπήσουν.
- ♦ Να διερευνηθεί η σημασία της τοπικής ιστορίας στη ζωή μας.

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Ποίημα: *He Tells Her* (Της λέει) της Wendy Cope (στις Πηγές)
- ♦ Ποίημα: *Stories I Ain't Told Nobody Yet #52* (Ιστορίες που δεν είπα σε κανέναν ακόμα #52) (στις Πηγές)
- ♦ Αυτοβιογραφία: Απόσπασμα από το *Desert Flower* (Το λουλούδι της ερήμου) της Γουόρις Ντίρι (στις Πηγές)
- ♦ Μονόλογος (στα φινλανδικά) της Tarita Ikonen https://www.youtube.com/watch?v=j-_

FK492AFw

- ♦ Εικόνες με τοπία/φύση για τον Εναρκτήριο γύρο και τον Γύρο Κλεισίματος (στις Πηγές).

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Το υλικό στις ιστορίες αυτών των γυναικών-προτύπων μπορεί να προκαλέσει έντονες αντιδράσεις. Για τον λόγο αυτό, προτείνεται οι συμμετέχουσες να εργάζονται σε ζευγάρια ώστε να μπορούν να υποστηρίζουν η μια την άλλη και να μοιράζονται την ευθύνη για τις ιστορίες που θα ακούσουν.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Επιλέξτε μια εικόνα τοπίου/φύσης που σας ελκύει ως τόπος ηρεμίας και χαλάρωσης. Γράψτε μερικές γραμμές για το πώς νιώθει κανείς όταν φτάνει σε αυτό το μέρος. Κρατήστε την εικόνα μπροστά σας κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

Ασκηση 1:

- ♦ Αναλογιστείτε τις γυναίκες-πρότυπα, οι οποίες έχουν όλες ξεπεράσει κάποιο εμπόδιο μέχρι να ακουστούν οι ιστορίες τους.
- ♦ Διαβάστε μερικές από τις πηγές ή αποσπάσματα από αυτές και συζητήστε τις στην ομάδα.
- ♦ Εντοπίστε το μήνυμα κάθε ιστορίας και το «σημείο καμπής» κατά το οποίο συνέβη η αλλαγή.
- ♦ Συζητήστε πώς ένα άτομο μπορεί να κουβαλάει πολλές ιστορίες. (Ανατρέξτε σε παραδείγματα και θέματα που προέκυψαν την Εβδομάδα 8)

Ασκηση 2:

- ♦ Αναφέρετε μερικά από τα θέματα που γνωρίζετε ότι προκαλούν τραύματα μέσα στις οικογένειες ή/και μέσα σε μια κουλτούρα (όχι απαραίτητα προσωπικά σε εσάς). Μπορεί να πρόκειται για θρησκευτικές, πολιτικές ή οικογενειακές παραδόσεις.
- ♦ Μαζί με το ταίρι σας, γράψτε έναν φανταστικό διάλογο ανάμεσα σε κάποιαν που προσπαθεί να συνεχίσει μια τέτοια πρακτική και μιαν άλλη που θέλει να κάνει αλλαγές.

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Επιστροφή στην εικόνα με το τοπίο/φύση που διαλέξατε στον εναρκτήριο γύρο. Γράψτε μερικές γραμμές για το πώς είναι να επιστρέφεις σε αυτό το μέρος της ηρεμίας και της ομορφιάς.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 19

Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 3: Είμαστε ορατές και η φωνή μας ακούγεται

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Αλισον Λάπερ
- ♦ Αντρέα Σαγιάγο
- ♦ Άννα Φρανκ
- ♦ Άννα Σβέντχολμ
- ♦ Άρνχιλντ Λόβενγκ
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Εμελιν Πάνκχερστ
- ♦ Εσμα Ρετζέποβα
- ♦ Μάντα Τσαγκιά-Παπαδάκου
- ♦ Μαρίνα Μαροκί
- ♦ Γουόρις Ντίρι

Γενικές επιδιώξεις:

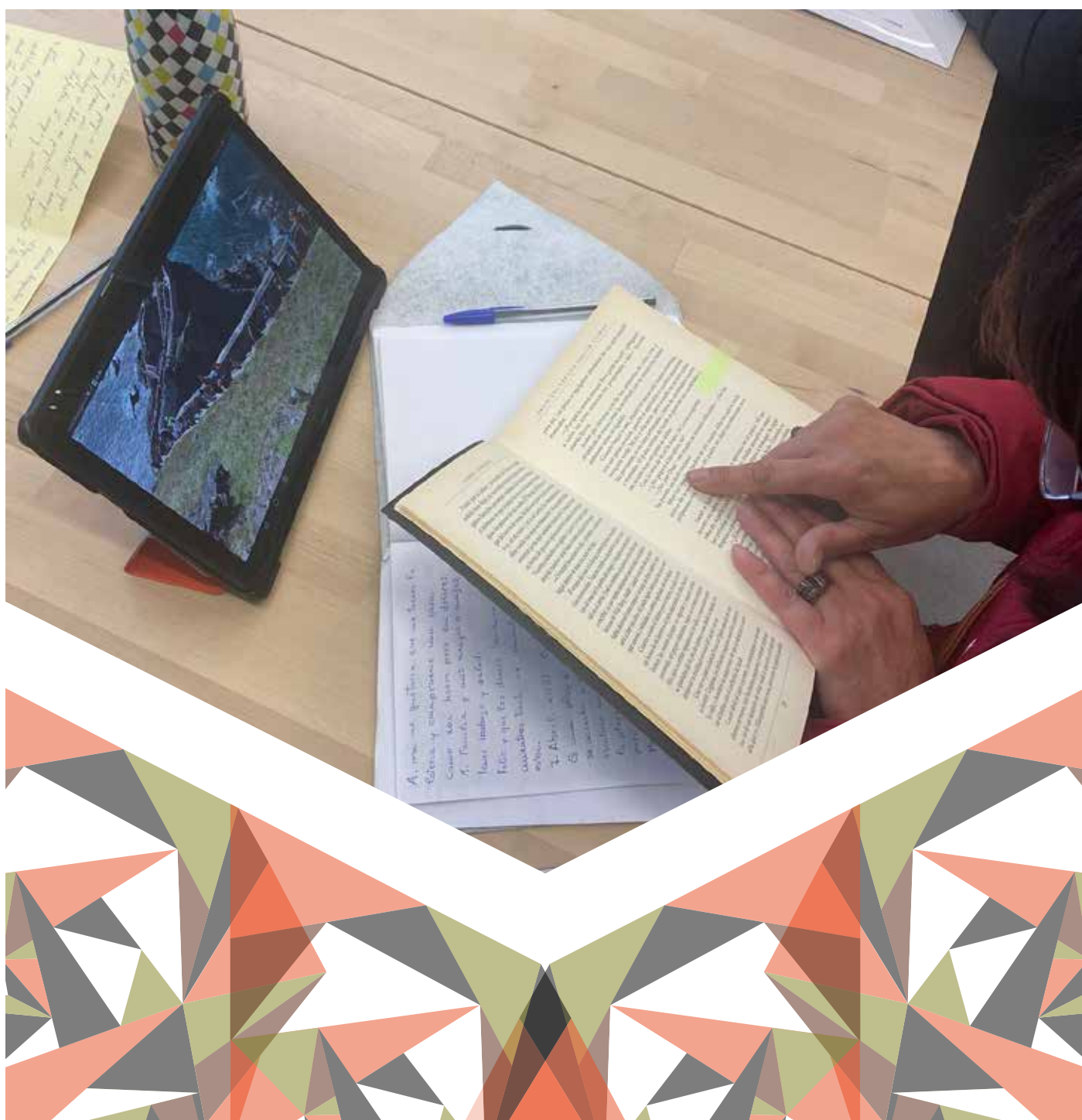
- ♦ Να υποστηριχτεί προβληματισμός σε θέματα για τα οποία τα άτομα παθιάζουν.
- ♦ Να γίνει γνωριμία με γυναίκες που κατέχουν θέσεις στον ιδιωτικό και στον δημόσιο χώρο.
- ♦ Να εξεταστεί το ενδεχόμενο δημιουργίας δεσμών με ομάδες γυναικών στους χώρους της εκπαίδευσης και της υγείας, σε ομάδες ευεξίας και σε χώρους άθλησης

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να προσδιοριστούν θέματα που είναι σημαντικά για τις συμμετέχουσες στην ομάδα.
- ♦ Να διερευνηθεί πώς μπορεί να ακουστεί η φωνή των συμμετεχουσών μέσω του γραψίματος.

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Pen International Women's Manifesto pdf (στις Πηγές)
- ♦ Steven Pressfield *The War of Art* (Ο πόλεμος της τέχνης) pdf. (στις Πηγές)
- ♦ Ποίημα: Julia Darling *Manifesto for Tyneside upon England* (στις Πηγές)
- ♦ Ποίημα: Maya Angelou *Still I Rise*. (Μα εγώ σηκώνομαι) (στις Πηγές)



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ ‘Άσκηση γραφής «Πώς έφτασα στη συνάντηση». Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να γράψουν μια σύντομη περιγραφή της διαδρομής που έκαναν για να φτάσουν στη σημερινή συνάντηση. Τι μεταφορικό μέσο χρησιμοποίησαν; Από ποιες περιοχές πέρασαν; Τι είδαν; Ποιον συνάντησαν; Πώς ένιωσαν όταν έφτασαν στον προορισμό τους;

Άσκηση 1:

- ♦ Μιλώντας με ασφάλεια: Συζητήστε για τις γυναίκες-πρότυπα σε αυτή τη συνάντηση και εξετάστε τους τρόπους με τους οποίους έχουν διεκδικήσει να ακουστεί η φωνή τους: Το ημερολόγιο της Άννας Φρανκ (προσωπικό, αλλά ιστορικής αξίας)· ΑλISON Λάπερ (ως μοντέλο για δημόσιο γλυπτό)· Αντχιλντ Λόβενγκ (μυθοπλαστική αφήγηση προσωπικών βιωμάτων)· Εσμα Ρετζέποβα (κοινωνικός ακτιβισμός) κ.λπ.
- ♦ Προτείνετε στις συμμετέχουσες να γράψουν ένα σύντομο κομμάτι σχετικά με έναν τομέα που είναι σημαντικός για αυτές, με τη μορφή α) παραμυθιού ή β) επιστολής στον Τύπο ή γ) ανωνυμοποίησης μιας εμπειρίας.
- ♦ Συζητήστε το αν και πώς αυτό έκανε την εμπειρία της γραφής με στόχο την προσέλκυση προσοχής σε ένα ζήτημα να φαίνεται ασφαλέστερη και λιγότερο ευάλωτη.

Άσκηση 2:

- ♦ Χρησιμοποιήστε το ποίημα της Τζούλια Ντάρλινγκ *Manifesto for Tyneside Upon England* (Μανιφέστο για το Τάινσαϊντ της Αγγλίας) ως πρότυπο για να γράψετε για μια πόλη ιδανική για τους κατοίκους της. Οι συμμετέχουσες θα πρέπει να προσπαθήσουν να συμπεριλάβουν όλες τις πτυχές, π.χ. εμπόρους και αγαθά, υποστήριξη διαφορετικών τρόπων ζωής και πεποιθήσεων, που έχουν σημασία για αυτές. Οι συμμετέχουσες μπορούν να γράψουν το κείμενό τους με τη μορφή ποιήματος ή πεζού.
- ♦ Συζητήστε το «Μανιφέστο για την πόλη...» ως προς το περιεχόμενο και την εμπειρία της καταγραφής απαιτήσεων και επιθυμιών.

Γύρος κλεισίματος:

Διαβάστε δυνατά ως ομάδα το ποίημα της Μάγιας Αγγέλου «Still I Rise».

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2ο

Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 4: Τα δικαιώματα των παιδιών

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Αλισον Λάπερ
- ♦ Αντρεα Ασγουορθ
- ♦ Αντρέα Σαγιάγο
- ♦ Ναντίγια Χουσέιν
- ♦ Σταυρούλα Πελέκη
- ♦ Ταρίτα Ικόνεν
- ♦ Γουόρις Ντίρι

Γενικές επιδιώξεις:

Να γίνουν κατανοητές οι βασικές αρχές της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (1989)

- ♦ Όλα τα παιδιά είναι ίσα και έχουν τα ίδια δικαιώματα
- ♦ Κάθε παιδί έχει δικαίωμα να ικανοποιούνται οι βασικές του ανάγκες
- ♦ Κάθε παιδί έχει δικαίωμα προστασίας από την κακοποίηση και την εκμετάλλευση
- ♦ Κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να εκφράζει τη γνώμη του και αυτή να γίνεται σεβαστή

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να ερευνηθούν μερικά από τα θέματα που σχετίζονται με τα δικαιώματα των παιδιών μέσα από το γράψιμο
- ♦ Να συζητηθεί πόσο σημαντικό είναι να σπάμε τη σιωπή μας και να μοιραζόμαστε ιστορίες
- ♦ Να συζητηθούν τα τέσσερα χαρακτηριστικά του ασφαλούς δεσμού: παιδιά Προστατευμένα, Ορατά, Καθησυχασμένα, Ασφαλή (από το βιβλίο του Ντάνιελ Σίγκελ Ο εγκέφαλος του Ναι)

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Siegel, D (2018) *The Yes Brain* Bantam (στα ελληνικά: *Ο εγκέφαλος του Ναι*, Εκδόσεις Πατάκη (2019))
- ♦ Olson, T (1978) *Silences* New York: Dell Publishing
- ♦ Ποίημα: Julia Darling *Manifesto for Tyneside upon England* (στις Πηγές)
- ♦ Ποίημα: Maya Angelou *Still I Rise*. (στις Πηγές)



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σκεφτούν ποιον θεωρούν τον ιδανικό χώρο για γράψιμο. Να περιγράψουν τη θέση του (πραγματική ή φανταστική), την ατμόσφαιρα, τις καιρικές συνθήκες· το δωμάτιο όπου θα γράφουν – το χρώμα των τοίχων, τα πατώματα, τα έπιπλα. Αν υπάρχουν παράθυρα και αν ανοίγουν προς τα μέσα ή προς τα έξω. Να περιγράψουν το γραφείο ή το τραπέζι όπου θα γράφουν (ή το κρεβάτι, το πάτωμα, την καρέκλα, αν προτιμούν) και τα μέσα που θα χρησιμοποιούν για να γράψουν (υπολογιστή ή χαρτί και μολύβι/στιλό/σημειωματάριο). Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τις λεπτομέρειες ή την αίσθηση τού να βρίσκονται στον χώρο του γραψίματος.

Ασκηση 1:

- ♦ Εξετάστε με τις συμμετέχουσες την περίληψη της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (στις Πηγές). Με αυτά τα δικαιώματα των παιδιών κατά νου, χρησιμοποιήστε ως πρότυπο το ποίημα της Kit Wright *The Magic Box* (Το μαγικό κουτί).
- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να διατρέξουν το ποίημα και να αντικαταστήσουν τις λέξεις με τις δικές τους σκέψεις για πολύτιμα αντικείμενα, ιδέες, δυνατά σημεία, όνειρα που θα φυλάξουν στο κουτί, με περιγραφές όσο γίνεται πιο έντονες και γλαφυρές. Στη συνέχεια, διατρέχοντας πάντα το ποίημα, να τυλίζουν, να κρύψουν, να διακοσμήσουν κ.λπ. το κουτί με όποιον τρόπο θέλουν.

Ασκηση 2:

- ♦ Εχει ειπωθεί ότι «Ποτέ δεν είναι αργά να αποκτήσεις μια ευτυχισμένη παιδική ηλικία». Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να γράψουν μια ιστορία για την παιδική ηλικία που θα θεωρούσαν ιδανική. Αφήστε τον εαυτό σας να ονειρευτεί και αφήστε τα όνειρα να σας παρηγορήσουν. (Karoliina)

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Αναφέρετε τρόπους με τους οποίους είναι πιθανό να φροντίσετε τον εαυτό σας την επόμενη εβδομάδα. Γράψτε μερικές γραμμές στις οποίες θα περιγράφετε τον εαυτό σας να βιώνει αυτό το στοργικό, καθησυχαστικό μέρος.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 21**Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 5: Γυναίκες και εργασία****Πρότυπα:**

- ♦ Ανν Λίστερ
- ♦ Αίλα Μερिलουότο
- ♦ Τζέιν Γκούντολ
- ♦ Τάρια Χάλονεν

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να γίνει κατανοητό ότι η «εργασία» δεν αμείβεται πάντα με χρήματα και ότι υπάρχει ιστορικό καταπίεσης των γυναικών και συμπίεσης των οικονομικών αμοιβών
- ♦ Να εξεταστεί η «αξία» σε σχέση με την αμειβόμενη και μη αμειβόμενη εργασία – αυτό που καθέννας προσθέτει στον κόσμο
- ♦ Να σκεφτούμε πότε η εργασία είναι ευχάριστη/ικανοποιητική και τι είδους φιλοδοξίες για εργασία (αμειβόμενη ή μη αμειβόμενη) μπορεί να έχουν οι συμμετέχουσες

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να αναλογιστούν οι συμμετέχουσες τις καθημερινές πράξεις τους που έχουν αξία και τι είναι αυτό που οι άλλες συμμετέχουσες θεωρούν ότι αξίζει
- ♦ Να αναλογιστούν την διαχρονική σχέση των γυναικών με την εργασία και πώς αυτή έχει επηρεάσει τη στάση της κοινωνίας απέναντι στις γυναίκες και την εργασία, και το τι θεωρείται ότι αξίζει στην εργασία των γυναικών
- ♦ Να αναλογιστούν τι κάνουν/έχουν κάνει με τα χέρια τους

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ «With These Hands» («Με αυτά τα χέρια») της Pam Ayres
- ♦ Φινλανδική ταινία (Nämä Kädet = Αυτά τα χέρια) <https://docs.google.com/file/d/oB2yEMoRoDVHNX1hEUHVDY1dJXzg/edit>

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Είναι σημαντικό σε αυτή τη συνεδρία να αναγνωρίζονται οι συμμετέχουσες για κάθε είδους «εργασία» που συνεισφέρουν στον κόσμο, είτε αυτή είναι μέσα στο σπίτι ή την οικογένεια, αμειβόμενη απασχόληση, φιλανθρωπικό έργο, δουλειά για φίλους ή συνεισφορά που έρχεται στον κόσμο μέσα από συζητήσεις, μεγάλες αγάπες και ιδέες.

Με την άσκηση προθέρμανσης σε σχέση με την αναγνώριση της «αξίας» βεβαιωθείτε ότι όλες οι συμμετέχουσες έχουν κάποιαν που σκέφτεται τι είναι αυτό που εκτιμά περισσότερο στη σύντροφό της – θα μπορούσατε να συμμετάσχετε κι εσείς για να συμπληρωθούν οι αριθμοί.

Μπορεί να προκύψει θυμός από την έλλειψη ευκαιριών στο παρελθόν, ζητήματα που αφορούν την κοινωνική υπόσταση και τον πλούτο, την καταγωγή και τις συναισθηματικές κληρονομίες. Θα είναι χρήσιμο να υπενθυμίσουμε στις συμμετέχουσες ότι μπορούμε να ξεκινήσουμε από αυτή τη στιγμή να χτίζουμε περισσότερα από τα πράγματα που θέλουμε να έχουμε στο μέλλον και να σταματήσουμε τους κύκλους εργαστηρίων με τις συμμετέχουσες.

Υπενθυμίστε τις **Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας** και αναθεωρήστε τις αν πρέπει να προσθέσετε κάτι.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

Ισως θα θέλατε να ρωτήσετε τις συμμετέχουσες για την εβδομάδα τους και να τους ζητήσετε να προσθέσουν κάτι που έκαναν αυτή την εβδομάδα και θεωρούν ότι αξίζει. Αυτό θα μπορούσε να είναι κάτι που έγινε μέσα στο σπίτι ή στην οικογένεια, αμειβόμενη απασχόληση, φιλανθρωπικό έργο, δουλειά για φίλους ή συνεισφορά που έρχεται στον κόσμο μέσα από συζητήσεις, μεγάλες αγάπες και ιδέες.

Συζήτηση για τις γυναίκες-πρότυπα

- ♦ Σκέψεις που αξίζει να προσθέσουμε στη συζήτηση;
- ♦ Αναλογιστείτε την κληρονομιά των νόμων για την εργασία. Για παράδειγμα, οι γυναίκες σε ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες δεν μπορούσαν να εργαστούν χωρίς τη συγκατάθεση των συζύγων τους (στη Γαλλία μέχρι το 1965· στην Ισπανία μέχρι το 1975), ενώ σε άλλες χώρες (στο Ηνωμένο Βασίλειο και ορισμένες άλλες ευρωπαϊκές χώρες) υπήρχαν περιορισμοί στην απασχόληση έγγαμων γυναικών (και χηρών).
- ♦ Πώς μετράται η εργασία; Τα οικονομικά; Η ευημερία των παιδιών; Η φροντίδα;

Άσκηση προθέρμανσης για την αξία:

Άσκηση προθέρμανσης για την αξία. Π.χ. Οι συμμετέχουσες θα συγκεντρωθούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και θα γράψουν η μια για την άλλη:

Εκτιμώ...

Θαυμάζω...

Φιλοδοξώ...

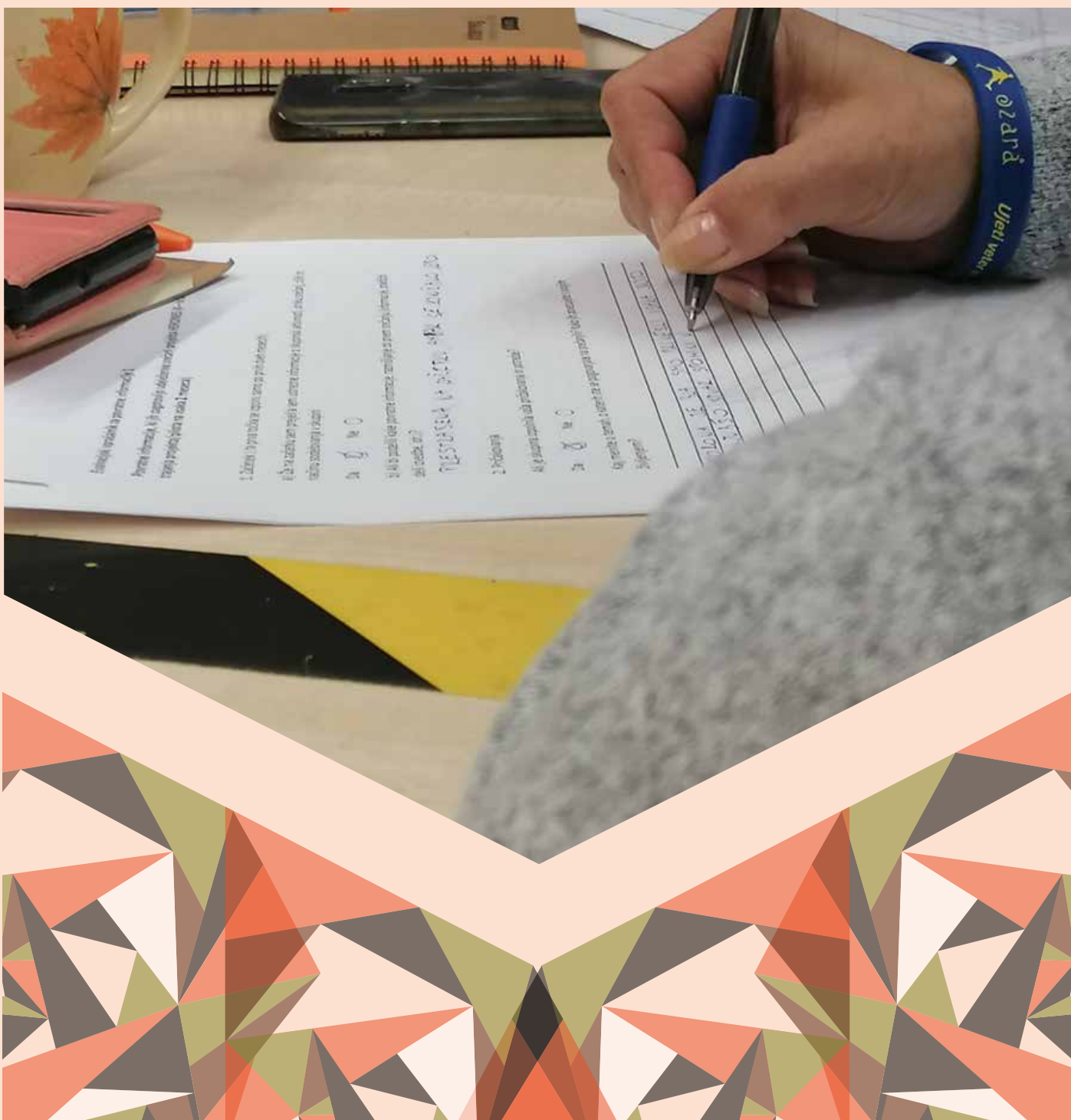
Μοιραστείτε αυτά που γράψατε μέσα στα ζευγάρια/στις μικρές ομάδες.

Κύρια άσκηση:

Η Παμ Εαρς (Pam Ayres) είναι μια Βρετανίδα κωμική ποιήτρια, που μπορεί επίσης να συγκινήσει. Αν μπορείτε να μεταφράσετε έστω και λίγες γραμμές αυτού του ποιήματος ή να βρείτε κάτι παρόμοιο, δίνει το παράδειγμα του πώς κάποιος θα μπορούσε να γράψει «Με αυτά τα χέρια...» Χρησιμοποιήστε αυτή τη φράση ως αφετηρία και δείτε πού οδηγεί τις συμμετέχουσες. Μοιραστείτε με την ομάδα και σχολιάστε, φέρνοντας στον νου ιδέες σε σχέση με την εκτίμηση που έχει η μία για την άλλη και τη συγγραφική τους εργασία.

Αποθέρμανση και γύρος κλεισίματος:

- ♦ Γύρος κλεισίματος, ο οποίος συμπεριλαμβάνει κάτι που τα άτομα έχουν δώσει και κάτι που θα πάρουν μαζί τους φεύγοντας αυτή την εβδομάδα. Αυτό θα μπορούσε να είναι «Μοιράστηκα ένα κείμενο/τις σκέψεις μου και φεύγοντας παίρνω μαζί μου τις σκέψεις του/της Χ σχετικά με...».



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 22**Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 6: Προστασία των γυναικών από τη βία 1****Πρότυπα:**

- ♦ Μέδουσα
- ♦ Μερσέντες Μπέντσο
- ♦ Αίλα Μερिलουότο
- ♦ Γουόρις Ντίρι
- ♦ Παμέλα Παλενσιάνο
- ♦ Μαρίνα Μαροκί
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Οπρα Γουίνφρι
- ♦ Μάντα Τσαγκιά-Παπαδάκου

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να γίνει κατανοητό τι συνιστά βία κατά των γυναικών και ότι δεν πρόκειται μόνο για σωματική βλάβη
- ♦ Να θεωρηθεί η «αυτοφροντίδα» ως αφετηρία τού να απολαμβάνεις φροντίδα στον κόσμο

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να ασχοληθούν οι συμμετέχουσες με το τι συνιστά βία με βάση το φύλο (έμφυλη βία) και σε ποιον βαθμό υπάρχει υποστήριξη για να αλλάξει η κατάσταση στον κόσμο σε σχέση με αυτό το θέμα
- ♦ Να προβληματιστούν σχετικά με τη φροντίδα του εαυτού τους, πώς αυτή μπορεί να ξεκινήσει από μικρά πράγματα και να μεγαλώσει, με έμπνευση και υποστήριξη από τους άλλους

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ «Atlas» της U A Fanthorpe

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Αυτή η εβδομάδα και η επόμενη είναι πιθανό να είναι πολύ προκλητικές για τις συμμετέχουσες (μπορεί να προκαλέσουν αναστάτωση). Μη διστάσετε να επιφέρετε αλλαγές στο πρόγραμμα αυτών των εβδομάδων αν αισθάνεστε ότι θα είναι πολύ φορτισμένες – θα μπορούσατε να ρωτήσετε εκ των προτέρων τις συμμετέχουσες πώς αισθάνονται για τη διερεύνηση αυτού του θέματος. Όταν σάς έχουν πει από πριν την άποψή τους, οι συμμετέχουσες θα αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο αυτών των συναντήσεων, σε αντίθεση με τις συναντήσεις στις οποίες είναι παθητικοί δέκτες.

Η εστίαση στην αυτοφροντίδα έχει στόχο να αντισταθμίσει την πυροδότηση αντιδράσεων που μπορεί να προκύψουν από τη συζήτηση για την έμφυλη βία.

Υπενθυμίστε τις **Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας** και αναθεωρήστε τις αν πρέπει να προσθέσετε κάτι.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

Πρώτα απ' όλα, θα ήταν χρήσιμη μια άσκηση αναπνοής. Μπορείτε να ρωτήσετε πώς πέρασαν οι συμμετέχουσες την εβδομάδα τους και να τις ενθαρρύνετε να σκεφτούν ένα μέρος όπου αισθάνονται ηρεμία. Ζητήστε τους να εξερευνήσουν με τις αισθήσεις τους αυτό το μέρος (πραγματικό ή φανταστικό) και πείτε τους ότι μπορούν να επιστρέψουν σε αυτό αν αρχίσουν να αισθάνονται άσχημα καθώς θα εξετάζουν το θέμα αυτής της εβδομάδας.

Συζήτηση για τα πρότυπα:

Μπορείτε να διαλέξετε από πολλά πρότυπα αυτή την εβδομάδα και ίσως προτιμάτε να αναφερθείτε ξανά σε κάποιαν για την οποία η ομάδα αισθάνεται ήδη κάποια συμπάθεια – θα μπορούσατε να προτείνετε να φέρουν, αν θέλουν, ένα δικό τους πρότυπο.

Συζήτηση για τα πρότυπα. Παραδείγματα που σχετίζονται με αυτό το θέμα:

Είναι συγκινητικό και ενθαρρυντικό να βλέπει κανείς πόσα πρότυπα προέκυψαν σε σχέση με το συγκεκριμένο θέμα· μοιάζει σαν να συσπειρώνονται πολλές γενιές γυναικών.

Θα είναι μάλλον χρήσιμο για τις συμμετέχουσες να κατανοήσουν τι συνιστά βία κατά των γυναικών, ιδιαίτερα ότι δεν περιλαμβάνει μόνο σωματική βία. Η Διακήρυξη του ΟΗΕ περιγράφει τη βία κατά των γυναικών ως:

«Κάθε πράξη βίας με βάση το φύλο που έχει ως αποτέλεσμα ή είναι πιθανό να προκαλέσει σωματική, σεξουαλική ή ψυχολογική βλάβη ή πόνο στις γυναίκες, συμπεριλαμβανομένων των απειλών τέτοιων πράξεων, του εξαναγκασμού ή της αυθαίρετης στέρησης της ελευθερίας, είτε αυτό συμβεί στη δημόσια είτε στην ιδιωτική ζωή.»

Κύρια άσκηση:

Το ποίημα «Atlas» της U A Fanthorpe μιλάει για «ένα είδος αγάπης που ονομάζεται φροντίδα». Αν και ο τίτλος είναι το όνομα ενός άνδρα, οι πράξεις είναι ανεξάρτητες από ρόλους φύλων και στερεότυπα. Θα μπορούσατε να βρείτε ένα παρόμοιο ποίημα που εξετάζει την καθημερινή «φροντίδα».

Προτείνετε στις συμμετέχουσες να γράψουν για κάποιον τρόπο με τον οποίο φρόντισαν τον εαυτό τους αυτή την εβδομάδα. Θα μπορούσε να είναι κάτι στοιχειώδες, από το ντους μέχρι κάποιο φαγητό που έφτιαξαν ή μια σύντομη καταχώρηση στο ημερολόγιο. Θα μπορούσε να γίνει συζήτηση για τη σημασία του να φροντίζουμε τον εαυτό μας κάθε μέρα κι από λίγο, σε αντίθεση με το να τον αφήσουμε να εξαντληθεί εντελώς και μετά να χρειάζεται ανάρρωση.

Οι συμμετέχουσες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους μέσα στα ζευγάρια/τις μικρές ομάδες.

Αποθέρμανση και γύρος κλεισίματος:

- ♦ Γύρος κλεισίματος, ο οποίος θα συμπεριλαμβάνει και κάτι που τα άτομα θα κάνουν για να φροντίσουν τον εαυτό τους.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 23**Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 7: Προστασία των γυναικών από τη βία 2****Πρότυπα:**

- ♦ Μέδουσα
- ♦ Άννα Φρανκ
- ♦ Μερσέντες Μπέντσο
- ♦ Άιλα Μερiluότο
- ♦ Γουόρις Ντίρι
- ♦ Μάντα Τσαγκιά-Παπαδάκου

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να γίνει κατανοητό τι συνιστά βία κατά των γυναικών και ότι δεν πρόκειται μόνο για σωματική βλάβη
- ♦ Να θεωρηθεί η «αυτοφροντίδα» ως αφετηρία τού να απολαμβάνεις φροντίδα στον κόσμο

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να εμβαθύνουν οι συμμετέχουσες στο τι συνιστά βία με βάση το φύλο (έμφυλη βία) και σε ποιον βαθμό υπάρχει υποστήριξη για να αλλάξει η κατάσταση στον κόσμο σε σχέση με αυτό το θέμα
- ♦ Να προβληματιστούν σχετικά με τα όρια, πού αρχίζουν και πού τελειώνουν, τι θέλουν να αφήσουν να περάσει και τι να κρατήσουν απέξω

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Περίγραμμα του σώματος
- ♦ Πρότυπο γραφής «Θέλω/Δεν θέλω»

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Αυτή η εβδομάδα είναι πιθανό να είναι πολύ προκλητική για τις συμμετέχουσες (μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση). Μη διστάσετε να επιφέρετε αλλαγές στο πρόγραμμα αυτών των εβδομάδων αν αισθάνεστε ότι είναι πολύ φορτισμένες – θα μπορούσατε να ρωτήσετε εκ των προτέρων τις συμμετέχουσες πώς αισθάνονται για τη διερεύνηση αυτού του θέματος. Όταν σας έχουν πει από πριν την άποψή τους, οι συμμετέχουσες θα αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο αυτών των συναντήσεων, σε αντίθεση με τις συναντήσεις στις οποίες είναι παθητικοί δέκτες.

Η εστίαση στα όρια έχει σαν στόχο να υποστηρίξει τις συμμετέχουσες ώστε να σκεφτούν πού αρχίζουν και πού τελειώνουν τα όρια και να τις βοηθήσει να καθορίσουν τα όρια και την αντίσταση.

Στο σύστημα ψυχοθεραπείας των Pesso και Boyden, η έννοια των ορίων ορίζεται ως:

Η πράξη του σωματικού περιορισμού ή συγκράτησης του βρέφους ή του μεγαλύτερου παιδιού ώστε να μην κάνει κακό στον εαυτό του, σε άλλους ή σε πολύτιμα αντικείμενα. Στα μετέπειτα χρόνια αυτό μεταφράζεται σε λεκτικά ή ψυχολογικά όρια.

Αν δεν μας έχουν δείξει τα υγιή όρια και τι αποτελεί υγιές ρίσκο, τότε είναι δύσκολο να γνωρίζουμε πότε κάτι είναι υπερβολικά πολύ ή υπερβολικά λίγο. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με την επαφή, την επικοινωνία με τους άλλους, τον σεβασμό για την ιδιοκτησία, τους ανθρώπους και τα ζώα, την ανάληψη κινδύνων, τα τρόφιμα, τα ναρκωτικά και το αλκοόλ.

Υπενθυμίστε τις **Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας** και αναθεωρήστε τις αν πρέπει να προσθέσετε κάτι.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

Μια άσκηση αναπνοής θα μπορούσε να είναι χρήσιμη για ξεκίνημα. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να συνειδητοποιήσουν ιδιαίτερα τα σημεία όπου ακουμπούν την καρέκλα και το πάτωμα και να αισθανθούν τον αέρα/τα ρούχα/την καρέκλα πάνω στο δέρμα τους. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε τις συμμετέχουσες για την εβδομάδα που πέρασε και πώς τις επηρέασε η συνάντηση της περασμένης εβδομάδας.

Συζήτηση για τα πρότυπα:

Μπορείτε να διαλέξετε από πολλά πρότυπα αυτή την εβδομάδα και ίσως προτιμάτε να αναφερθείτε ξανά σε κάποιαν για την οποία η ομάδα αισθάνεται ήδη κάποια συμπάθεια – θα μπορούσατε να προτείνετε να φέρουν, αν θέλουν, ένα δικό τους πρότυπο.

Συζήτηση για τα πρότυπα. Παραδείγματα που σχετίζονται με αυτό το θέμα:

Όπως και την προηγούμενη εβδομάδα, είναι συγκινητικό και ενθαρρυντικό να βλέπει κανείς πόσα πρότυπα προέκυψαν σε σχέση με το συγκεκριμένο θέμα· μοιάζει σαν να συσπειρώνονται πολλές γενιές γυναικών.

Θα είναι μάλλον χρήσιμο για τις συμμετέχουσες να κατανοήσουν τι συνιστά βία κατά των γυναικών, ιδιαίτερα ότι δεν περιλαμβάνει μόνο σωματική βία. Η Διακήρυξη του ΟΗΕ περιγράφει τη βία κατά των γυναικών ως:

«Κάθε πράξη βίας με βάση το φύλο που έχει ως αποτέλεσμα ή είναι πιθανό να προκαλέσει σωματική, σεξουαλική ή ψυχολογική βλάβη ή πόνο στις γυναίκες, συμπεριλαμβανομένων των απειλών τέτοιων πράξεων, του εξαναγκασμού ή της αυθαίρετης στέρησης της ελευθερίας, είτε αυτό συμβεί στη δημόσια είτε στην ιδιωτική ζωή.»

Κύρια άσκηση:

Αν αυτή η τεχνική έχει αποτέλεσμα στην ομάδα σας, ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να χρησιμοποιήσουν το «περίγραμμα του σώματος» για να γράψουν «μέσα» τα πράγματα που είναι αρκετά σημαντικά και πολύτιμα ώστε να θέλουν να τα προστατεύσουν, και έξω από το περίγραμμα τα πράγματα που θα ήθελαν να κρατήσουν απέξω. Αυτό μπορεί να αρχίσει με βασικές ιδέες, όπως το κρύο έξω και η υγεία μέσα, να προχωρήσει σε πιο προσωπικές ιδέες, όπως είναι η οικογένεια και τα περιουσιακά στοιχεία, να κρατήσει έξω τις ασθένειες και εκείνους που ίσως θέλουν να μας βλάψουν. Κατά μήκος του περιγράμματος σκεφτείτε να βάλετε πράγματα που μερικές φορές μπορούν να μπαίνουν μέσα, αλλά χρειάζονται περιορισμό. Θα μπορούσε να προστεθεί ένα συμπαγές ή διακεκομμένο άκρο, ή όριο, με λέξεις κατά μήκος αυτής της γραμμής.

Μοιραστείτε όλα αυτά σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

Εναλλακτικά:

Μια άσκηση λίστας σε δύο στήλες

Θέλω/Δεν θέλω – Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση με πιο χαλαρά παραδείγματα (π.χ. Θέλω τσιπς/Δεν θέλω αγκινάρες) ή πιο σοβαρά (π.χ. Θέλω φροντίδα/Δεν θέλω μοναξιά) – αν μπορείτε να ενθαρρύνετε τη μεταφορική σκέψη, χρήσιμες είναι διατυπώσεις όπως π.χ. Θέλω φροντίδα όπως αυτή που δείχνει η γάτα στα γατάκια της. Δεν θέλω μοναξιά με μια άδεια καρέκλα. Η μπορούν να σκεφτούν αιτιολογικές διατυπώσεις, π.χ. Θέλω τηγανιτές πατάτες επειδή είναι μαμαδίστικο φαγητό/παρηγοριά. Δεν θέλω μοναξιά γιατί την έχω μπουχτίσει.

Αποθέρμανση και γύρος κλεισίματος:

- ♦ Γύρος κλεισίματος, ίσως με κάτι για το οποίο οι συμμετέχουσες θέλουν να πουν «θέλω» και «δεν θέλω» αυτή την εβδομάδα.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 24**Γράφουμε για τα δικαιώματά μας 8: Εμπόδια στην αλλαγή****Πρότυπα:**

- ♦ Μέδουσα
- ♦ Ντορίν Λόρενς
- ♦ Ναντίγια Χουσέιν
- ♦ Μάρτα Πλάσα
- ♦ Γουόρις Ντίρι
- ♦ Αίλα Μεριλουότο
- ♦ Εμελιν Πάνκχερστ
- ♦ Άννα Σβέντχολμ
- ♦ Ιρένε Βίγια
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Αντρέα Σαγιάγο
- ♦ Άλμα Κάρλιν
- ♦ Οπρα Γουίνφρι
- ♦ Ιντιρα Γκάντι

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να γίνουν κατανοητά τα εμπόδια που μπαίνουν στην αλλαγή για τις γυναίκες, αλλά και η ιστορική αντίσταση σε πολιτιστικές και κοινωνικές αλλαγές
- ♦ Να δημιουργηθεί η αίσθηση ότι η αλλαγή είναι δυνατή, ιδιαίτερα με ισχυρή ηγεσία, θέληση, και συσπείρωση για την αλλαγή

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να αναλογιστούν οι συμμετέχουσες τις μικρές αντιστάσεις και αυτά που μπορεί να δυσκολέψουν την αλλαγή, όπως η παράδοση και η προσδοκία
- ♦ Να εξετάσουν τι θέλουν να προωθήσουν και τι να αφήσουν πίσω τους στη ζωή τους ή στο φανταστικό ταξίδι τους

- ♦ Να αναλογιστούν μελλοντικές εμπειρίες αυτοφροντίδας, αλλαγής ή του καινούργιου

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ «Luggage» («Αποσκευές») της Fiona Hamilton
- ♦ Το πρότυπο του «Luggage» για τις συμμετέχουσες

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Οι συμμετέχουσες δεν αποκλείεται να κυριευτούν από ένα αίσθημα απελπισίας όσον αφορά τις ευκαιρίες για τις γυναίκες, επομένως είναι σημαντικό να θυμηθούν πώς γίνεται η αλλαγή.

Υπενθυμίστε τις Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας και αναθεωρήστε τις αν πρέπει να προσθέσετε κάτι.

See Resources Week 24: Suitcase of Survival Resource for revisiting Group Guidelines



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

Μπορεί να γίνει μια συμπληρωματική συζήτηση για όσα πήραν οι συμμετέχουσες από τη συνάντηση της περασμένης εβδομάδας και μετέφεραν στην εβδομάδα που ακολούθησε.

Συζήτηση για τα πρότυπα:

Μπορείτε να διαλέξετε από πολλά πρότυπα αυτή την εβδομάδα και ίσως προτιμάτε να αναφερθείτε ξανά σε κάποια την οποία ήδη συμπαθεί η ομάδα – θα μπορούσατε να προτείνετε να φέρουν, αν θέλουν, ένα δικό τους πρότυπο.

Συζήτηση για τα πρότυπα. Είναι σημαντικό να λάβουν υπόψη οι συμμετέχουσες πώς η κοινωνία και η κουλτούρα έχουν αντισταθεί στην παροχή εξουσίας στις γυναίκες, αλλά και πώς οι γυναίκες έχουν καταφέρει να αλλάξουν τα έθιμα, τους νόμους, τις αντιλήψεις και τις ιδέες που συνεπάγονταν ενδυνάμωση.

Κύρια άσκηση:

Προτείνετε ότι, σε απάντηση στο ποίημα της Φιόνα Χάμιλτον «Luggage» (ή άλλο παρόμοιο – θα είναι εύκολο για τους συντονιστές να γράψουν ένα δικό τους παράδειγμα), οι συμμετέχουσες μπορούν να φανταστούν ότι κάνουν ένα ταξίδι στο μέλλον ή απλώς ένα μακρινό ταξίδι. Να φανταστούν τι «θα πάρουν μαζί τους» και τι «θα αφήσουν πίσω». Αυτά μπορεί να είναι συγκεκριμένα πράγματα, όπως αντικείμενα, ή θα μπορούσε να είναι υποχρεώσεις και προσδοκίες.

Μοιραστείτε με την ομάδα. Θα μπορούσε να γίνει μοίρασμα σε γύρους, με κάθε άτομο να προσφέρει ένα πράγμα τη φορά από εκείνα που «θα πάρουν μαζί τους» ή «θα αφήσουν πίσω».

Η ιδέα να προβάλλουμε ομαδική αντίσταση σε κάποια πράγματα μπορεί να είναι διασκεδαστική και να ενδυναμώνει.

Alternative:

Δες συνημμένη την πηγή “Η Βαλίτσα της Επιβίωσης”

Η άσκηση υλοποιήθηκε στο πιλοτικό ως εξής:

1. Ζητήσαμε να επιλέξουν μια τυπωμένη εικόνα από μια βαλίτσα.

2. Ζητήσαμε να γράψουν σε μικρά κομματάκια χαρτιού δράσεις που σχετίζονται τόσο με αρνητικές όσο και με θετικές αξίες της σύγχρονης ζωής, επί παραδείγματι αγάπη, απάθεια, χαρά, αποφασιστικότητα...

3. Ζητήσαμε να βάλουν στην βαλίτσα (τυπωμένη εικόνα) τις δράσεις που θα παίρναμε μαζί μας μέσα στη βαλίτσα ώστε να είναι ελαφριά.

4. Εγινε συζήτηση.

Λειτουργήσε αρκετά καλά, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν ότι ένιωσαν άνετα και βολικά με αυτή τη δραστηριότητα.

Η διαδικασία γραφής έγινε ατομικά και πήγε καλά.

Αποθέρμανση και γύρος κλεισίματος:

- ♦ Γύρος κλεισίματος, ο οποίος θα συμπεριλαμβάνει κάτι που οι συμμετέχουσες: 1) θα κάνουν για να φροντίσουν τον εαυτό τους 2) θα κάνουν διαφορετικά 3) θα δοκιμάσουν για πρώτη φορά



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 25

Συντονισμός στις σωστές συχνότητες: Ανεύρεση ιδεών στον φυσικό κόσμο

Πρότυπα:

- ♦ Τζέιν Γκούντολ

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να γίνει κατανοητό πώς η φύση μπορεί να είναι ένας καλός οδηγός
- ♦ Να ασχοληθούμε με το «γράψιμο με θέμα τη φύση»

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχουσες να παρατηρήσουν τον φυσικό κόσμο ως σύμμαχο
- ♦ Να ανταποκριθούν οι συμμετέχουσες στο γράψιμο με θέμα τη φύση, το οποίο προάγει μια συμμαχία μεταξύ της φύσης και του συναισθηματικού κόσμου των ανθρώπων

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ «Wild Geese» («Αγριόχηνες») της Mary Oliver
- ♦ Βιβλίο – Mabey, R (2008) *Nature Cure*. New York: Vintage
- ♦ Ο φυσικός κόσμος! Αν έχετε πρόσβαση σε εξωτερικούς χώρους, μπορείτε να αξιοποιήσετε τον φυσικό κόσμο σε αυτή τη συνάντηση
- ♦ Απόσπασμα από το *Auguries of Innocence* (Οιωνοί της αθωότητας) του William Blake

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Δίνεται η ευκαιρία να εμπνεύσετε τις συμμετέχουσες με οδηγό τη φύση και να επιδιώξετε γράψιμο που συνδυάζει τη φύση με τα συναισθήματα. Εάν έχετε πρόσβαση σε έναν υπαίθριο χώρο, μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε για να ενθαρρύνετε την επαφή με τη φύση και τη ματιά από κοντά.

Υπενθυμίστε τις **Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας** και αναθεωρήστε τις αν πρέπει να προσθέσετε κάτι.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

Ρωτήστε πώς νιώθουν οι συμμετέχουσες και ζητήστε να σας μιλήσουν για κάτι που παρατήρησαν στον φυσικό κόσμο αυτή την εβδομάδα.

Συζήτηση για τις γυναίκες-πρότυπα:

Παραδείγματα που σχετίζονται με αυτό το θέμα:

- ♦ Τζέιν Γκούντολ – Όταν τη ρώτησαν αν πιστεύει στον Θεό (το 2010), η Τζέιν απάντησε: «Δεν έχω ιδέα ποιος είναι ή τι είναι ο Θεός. Πιστεύω όμως σε μια μεγάλη πνευματική δύναμη. Το νιώθω ιδιαίτερα όταν είμαι έξω στη φύση. Είναι κάτι που είναι πιο μεγάλο και πιο δυνατό από αυτό που είμαι εγώ ή αυτό που είναι οποιοσδήποτε. Το νιώθω. Και αυτό μου φτάνει.»

Κύρια άσκηση:

Η Μαίρη Ολιβερ έγινε γνωστή για τα ποιήματά της που συνδυάζουν τη φύση με τα συναισθήματα, κάτι που έκανε πολύ καλά. Κοιτάξτε ένα ποίημα με θέμα τη φύση, όπως το «Wild Geese» («Οι Αγριόχηνες»), που ενθαρρύνει την αρμονία με τη φύση και το πώς θα δούμε τους εαυτούς μας ως φυσικά όντα και μέρος του φυσικού κόσμου. Ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να αντλήσουν από συγκεκριμένες πτυχές της φύσης με τις οποίες σχετίζονται, όπως η συμπεριφορά των ζώων ή τα τοπία. Μπορεί να είναι χρήσιμο να έχετε μερικές κάρτες με εικόνες ζώων ή άλλες που θα τις κάνουν να σκεφτούν

ή

Αν έχετε πρόσβαση σε εξωτερικούς χώρους αυτή την εβδομάδα, μπορείτε να ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να βρουν κάτι στη φύση που θα φέρουν μαζί τους ή να φωτογραφίσουν (αν έχετε τα απαιτούμενα εργαλεία, π.χ. τηλέφωνα) για να γράψουν γι' αυτό στη συνάντηση. Μπορείτε να ρωτήσετε τι τους θυμίζει το αντικείμενο ή απλώς να ενθαρρύνετε την προσεκτική ματιά και την περιγραφή, π.χ. αν ένα φύλλο ήταν ένας μικροσκοπικός κόσμος, τι είδους κόσμος θα ήταν; Θα μπορούσατε να μοιραστείτε το σύντομο απόσπασμα από το «Auguries of Innocence» του William Blake, αν ταιριάζει, ή κάτι παρόμοιο στη γλώσσα σας.

Αποθέρμανση και γύρος κλεισίματος:

Γύρος κλεισίματος, ποια φυσική έμπνευση θα πάρουν μαζί τους οι συμμετέχουσες στην εβδομάδα που ακολουθεί;

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 26

Γράφουμε για την ανθεκτικότητα

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Άννα Σβέντχολμ
- ♦ Λίντα-Μαρία Ρόινε
- ♦ Αρνχίλντ Λόβενγκ
- ♦ Αντρεα Ασγουορθ
- ♦ Ντορίν Λόρενς
- ♦ Παμέλα Παλενσιάνο
- ♦ Μαρίνα Μαροκί
- ♦ Ιρένε Βίγια
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Άλμα Κάρλιν
- ♦ Δάφνη Βενιέρη
- ♦ Λένα Μαντά
- ♦ Σοφία Βέμπο

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να αναγνωριστεί η σημασία της ανθεκτικότητας.
- ♦ Να οικοδομηθεί ανθεκτικότητα μεταξύ των συμμετεχουσών.
- ♦ Να γίνουν κάποιες εύκολες ασκήσεις βασισμένες στην ενσυνειδητότητα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για χαλάρωση και γείωση στη διάρκεια αγχωτικών καταστάσεων.

Ειδικότεροι στόχοι:

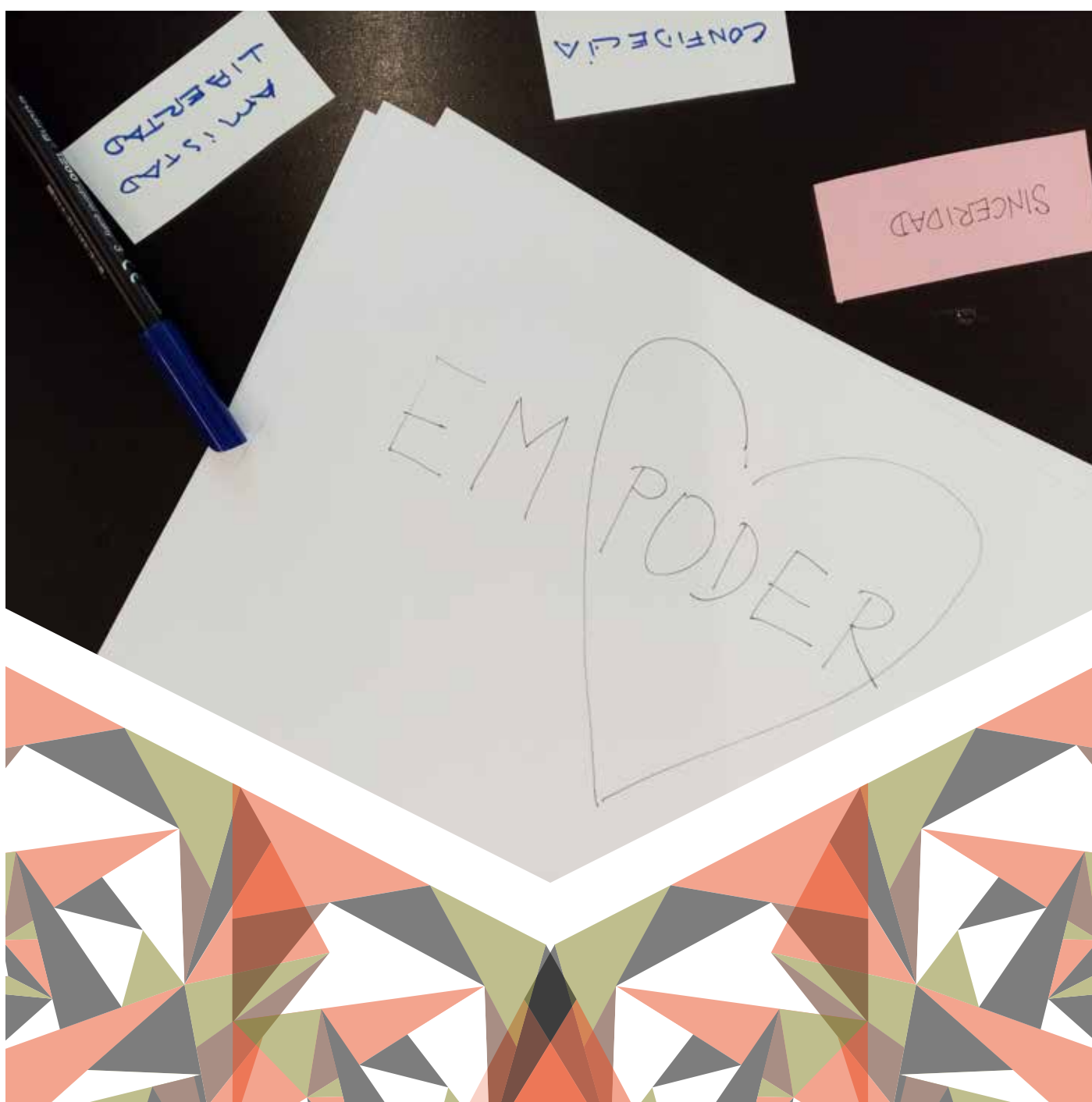
- ♦ Να οριστεί η ανθεκτικότητα.
- ♦ Να χρησιμοποιηθεί το επιλεγμένο πρότυπο γυναίκας ως παράδειγμα ανθεκτικότητας.
- ♦ Να περιγραφεί πώς οι ασκήσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα και οι άλλες ασκήσεις θεραπευτικής γραφής μπορούν να βοηθήσουν στην οικοδόμηση της ανθεκτικότητας.

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Pietikäinen, A. (2009). *Joustava mieli*. Duodecim, Helsinki (στη Φιλανδία)
- ♦ Tirsch, D., Schoendorf, B. & Silberstein, L. (2014) *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Πριν από τη συνάντηση, διαβάστε για την ανθεκτικότητα από τον Οδηγό Μεθοδολογίας
- ♦ Για την άσκηση ενσυνειδητότητας, φέρτε φρούτα, σταφίδες κλπ. Μην ξεχάσετε τις αλλεργίες!



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Κλείστε τα μάτια σας και διαλέξτε ένα μέρος όπου νιώθετε άνετα και γαληνεμένα. Μπορεί να είναι το σπίτι στο χωριό, μια παραλία ή ένα φανταστικό, συμβολικό μέρος. Επισκεφτείτε το νοερά. Ασκηθείτε στη χαλάρωση σε αυτή τη διανοητική κατάσταση. Βιώστε το μέρος με όλες σας τις αισθήσεις. Αν θέλετε, μιλήστε στα άλλα μέλη της ομάδας γι' αυτό το μέρος.

Άσκηση Θεραπευτικής γραφής 1:

- ♦ Ενσυνειδητότητα. Η συνειδητή αποδοχή της παρουσίας είναι ένα από τα βασικά στοιχεία για την απόκτηση ανθεκτικότητας. Καθιστικός διαλογισμός. Σε αυτή την άσκηση, αναπτύσσουμε την ικανότητά μας να αισθανόμαστε, να συνειδητοποιούμε την παρούσα στιγμή.

α) Κλείστε τα μάτια σας και παρατηρήστε τις σωματικές σας αισθήσεις. Ακούστε τους ήχους γύρω σας. Παρατηρήστε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας. Αφήστε τις εμπειρίες να έρχονται και να φεύγουν. Αποδεχτείτε τις αισθήσεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας όπως είναι.

β) Στη συνέχεια, ανοίξτε τα μάτια σας και κοιτάξτε γύρω σας. Τι χρώματα, επιφάνειες και λεπτομέρειες βλέπετε;

γ) Πάρτε ένα φρούτο ή μια σταφίδα. Παρατηρήστε το αντικείμενο με όλες τις αισθήσεις σας: Ποια αίσθηση αφήνει μέσα στα χέρια σας; Νιώστε το σχήμα του, μυρίστε το, γευτείτε το. Ποια είναι η αίσθηση και η γεύση στο στόμα σας;

δ) Γράψτε για την εμπειρία σας.

ε) Ομαδική συζήτηση.

Συζήτηση:

- ♦ **Θέμα 1:** Η ανθεκτικότητα. Η αγγλική λέξη resilience (ανθεκτικότητα) συνδυάζει ευελιξία και ελαστικότητα. Η ανθεκτικότητα είναι το άθροισμα πολλών παραγόντων και η ανάπτυξή της αρχίζει στην πρώιμη παιδική ηλικία. Η ζωή όταν βιώνεται ως ουσιαστική και αισιόδοξη εμπειρία αυξάνει την ανθεκτικότητα. Ας συζητήσουμε τι σημαίνει η ανθεκτικότητα για τον καθένα μας και πώς θα μπορούσαμε να αποκτήσουμε περισσότερη ανθεκτικότητα χρησιμοποιώντας μεθόδους θεραπευτικής γραφής.
- ♦ **Θέμα 2:** Μια σύντομη περιγραφή της επιλεγμένης γυναίκας-προτύπου και της ικανότητάς της για ανθεκτικότητα.

Άσκηση Θεραπευτικής γραφής 2:

Σκεφτείτε τη ζωή σας και

- α)** περιπτώσεις που έχετε δείξει ανθεκτικότητα και
- β)** περιπτώσεις που θα θέλατε να έχετε δείξει ανθεκτικότητα.
- γ)** Διαλέξτε σύντροφο με την οποία θα μοιραστείτε τις σκέψεις και τις ιδέες σας. Ακούστε τις εμπειρίες της σχετικά με την ανθεκτικότητα και επιλέξτε μια λέξη ή ιδέα που ανέφερε και που έχει ιδιαίτερη σημασία για εσάς.
- δ)** Γράψτε ένα τρίστιχο ποίημα χαϊκού χρησιμοποιώντας αυτή τη λέξη ή ιδέα ως τίτλο (αυτό το είδος ποιήματος έχει συνολικά 17 συλλαβές: 5 συλλαβές στον πρώτο στίχο, 7 στον δεύτερο και 5 στον τρίτο). Διαβάστε το ποίημα δυνατά ή δώστε το στο ταίρι σας ως δώρο.

Γύρος κλεισίματος:

Στο τέλος της συνάντησης, σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να εξασκήσετε την ενσυνειδητότητα στην καθημερινή σας ζωή. Σε ποιες περιπτώσεις θα μπορούσατε να σταματήσετε, για να παρατηρήσετε τα συναισθήματά σας και τις αισθήσεις σας με συνειδητή αποδοχή. Προγραμματίστε χρόνο εργασίας κατά τον οποίο θα εκτελέσετε αυτή την άσκηση. Γράψτε τις σκέψεις σας και μοιραστείτε τις με τις άλλες, αν θέλετε. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 27**Γράφουμε σχετικά με τις πηγές βοήθειας****Πιθανά πρότυπα:**

- ♦ Τάρια Χάλονεν

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να αναγνωριστεί ότι η κοινωνία μας προσφέρει πόρους/πηγές βοήθειας/ανατροφοδότησης που συνήθως θεωρούμε δεδομένους.
- ♦ Να αναζητηθούν προσωπικά χαρίσματα, ενδιαφέροντα και ικανότητες ως μέρος μιας ζωής που επικεντρώνεται στους πόρους/πηγές βοήθειας/ανατροφοδότησης.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να γίνει συζήτηση για διαφορετικούς πόρους/ πηγές βοήθειας/ανατροφοδότησης: κοινωνικούς, οικονομικούς, ψυχολογικούς, βιολογικούς και πνευματικούς.
- ♦ Να χρησιμοποιηθεί το επιλεγμένο πρότυπο γυναίκας ως παράδειγμα αξιοποίησης πόρων.
- ♦ Ναδειχτείπώςοιασκήσειςθεραπευτικήςγραφήςμπορούνναβοηθήσουνστηναναγνώριση και την ανάπτυξη των εσωτερικών πόρων/ πηγών βοήθειας/ανατροφοδότησης.

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Για τον γύρο κλεισίματος, συλλέξτε μικρά αντικείμενα όπως παιχνίδια, κλειδιά, πορτοφόλια, ρολόγια κλπ.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

Στην αρχή της συνάντησης, επιλέξτε μια εικόνα με σκάλα (Πηγή: [Dropbox](#)). Σε ποιες σκάλες ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε, και πού πηγαίνετε; Πώς νιώθετε;

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής 1:

α) Απαριθμήστε τα χαρίσματα και τα ταλέντα σας. Γράψτε ακόμα και τα μικρότερα πράγματα που σας έρχονται στον νου, χωρίς φιλτράρισμα ή αυτοαξιολόγηση. Καταγράψτε τα πράγματα που δείχνουν ότι είστε δυνατές ή έχετε λάβει θετική ανατροφοδότηση. Σημειώστε ότι τα δυνατά σημεία μπορεί να είναι γνωρίσματα του χαρακτήρα αλλά και επίκτητες δεξιότητες.

β) Ποια πράγματα σας έχουν δώσει ικανοποίηση στο παρελθόν; Αναλογιστείτε τα μικρά πράγματα στη ζωή, όπως είναι ο πρωινός καφές, η μυρωδιά του φρέσκου ψωμιού, τα καθαρά σεντόνια, ένα ζεστό ντους, ένας περίπατος στη φύση.

Συζήτηση:

- ♦ Μια σύντομη περιγραφή της επιλεγμένης γυναίκας-προτύπου, των πόρων της και των πραγμάτων που απολαμβάνει.

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής 2:

- ♦ Τι πόρους (που συνήθως θεωρούμε δεδομένους) σας έχει προσφέρει η κοινωνία; Κατάλογος των σημαντικότερων πόρων που είχατε στη διάθεσή σας κατά τη διάρκεια της ζωής σας (π.χ. βιβλιοθήκες, εκπαίδευση, καθοδήγηση)

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Πάνω στο τραπέζι βρίσκονται διάφορα μικροαντικείμενα (παιχνίδια, καθημερινά αντικείμενα όπως κλειδιά, ρολόγια, πορτοφόλια, κλπ.). Διαλέξτε ένα που συμβολίζει κάτι για το οποίο αισθάνεστε ευγνωμοσύνη ή χαρά. Μοιραστείτε τις σκέψεις σας με την ομάδα. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντησή;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 28

Χαρτογραφούμε το ταξίδι των Ηρωίδων μας

Πιθανά πρότυπα:

- ♦ Λίντα-Μαρία Ρόινε (Μερσέντες Μπέντσο)
- ♦ Αντρεα Ασγουορθ
- ♦ Ελίζαμπεθ Πάκαρντ
- ♦ Ανίτα Ογκουλιν
- ♦ Μελίσα Γκούτμαν
- ♦ Εσμα Ρετζέποβα-Τεοντοσίεφσκα

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Προετοιμασία για τη λήξη της διαδικασίας και τον αποχωρισμό από την ομάδα.
- ♦ Μάθετε πώς τα ταξιδιωτικά απομνημονεύματα μπορούν να βοηθήσουν στην αυτοανακάλυψη.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Επίδειξη τεχνικών ταξιδιωτικού γραψίματος ως είδους θεραπευτικής γραφής.
- ♦ Εξετάστε το μοντέλο του Ταξιδιού του Ηρωα και δείξτε πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αυτογνωσία

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Morten Tolboll: The Hero's Journey.

- ♦ Campbell, Joseph, 1949. The Hero with a Thousand Faces (Ο ήρωας με τα χίλια πρόσωπα.).

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Τυπώστε το *The Hero's Journey* του Morten Tolboll και δώστε το σε όλες τις συμμετέχουσες για τη 2η άσκηση γραψίματος.
- ♦ Πριν από τη συνάντηση, διαβάστε στον Οδηγό Μεθοδολογίας πώς να αξιοποιήσετε το μοντέλο του Ταξιδιού του Ηρωα σε πλαίσιο θεραπευτικής γραφής

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Σκεφτείτε τον χρόνο που μεσολάβησε μεταξύ αυτής της συνάντησης και της προηγούμενης. Διαλέξτε ένα από τα ταξίδια σας (όσο σύντομο κι αν είναι) και μοιραστείτε με άλλους τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σχετικά με το ταξίδι.

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής 1:

- ♦ Το ταξίδι της ζωής μου: α) Απαριθμήστε τα πιο σημαντικά ταξίδια της ζωής σας. β) Επιλέξτε ένα από αυτά και γράψτε γι' αυτό. Πώς ξεκίνησε το ταξίδι; Ποια ήταν η πιο αξέχαστη στιγμή; Τι σας ξάφνιασε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού; Ποιον συναντήσατε ή με ποιον ταξιδέψατε; Τι μάθατε για τον εαυτό σας και για εκείνον ή εκείνη; Τι άλλαξε σε σας λόγω του ταξιδιού; γ) Υπογραμμίστε τις πιο σημαντικές λέξεις στο κείμενό σας. δ) Γράψτε ένα ποίημα χρησιμοποιώντας τις πιο σημαντικές λέξεις. ε) Ομαδική συζήτηση. Μη διστάσετε να διαβάσετε στις άλλες τα κείμενά σας ή αποσπάσματά τους.

Διάλεξη/Συζήτηση:

- ♦ **Θέμα 1:** Το Ταξίδι του Ηρωα (ή «Μονομυθία») αναφέρεται σε μια παγκόσμια και διαχρονική ιστορία που είναι κοινή σε πολλές αφηγήσεις και μύθους σε όλους τους πολιτισμούς. Είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για θεραπευτική εργασία επειδή απεικονίζει με συμβολισμούς τα παγκόσμια γεγονότα και τις εμπειρίες της ζωής ενός ανθρώπου, τα οποία μπορούν να αποτελέσουν στοιχεία σύγκρισης. Το ταξίδι περιλαμβάνει τα ακόλουθα στάδια:

1) Ο πόθος του ταξιδιού

2) Το κάλεσμα

3) Η αναχώρηση

4) Ο δρόμος του προσκυνητή

5) Ο λαβύρινθος

6) Η άφιξη

7) Η επιστροφή με το τρόπαιο. Αντίθετα, το Ταξίδι της Ηρωίδας κοιτάζει στο μέλλον, είναι ανθρωποκεντρικό και εναρμονισμένο με τον φυσικό κόσμο, έχει πλουραλιστική άποψη για τις πεποιθήσεις και προάγει την ανεκτικότητα και την κατανόηση. Τα στάδια του ταξιδιού μπορούν να επαναληφθούν με διαφορετική σειρά, να αναμειχθούν ή να παραλειφθούν.

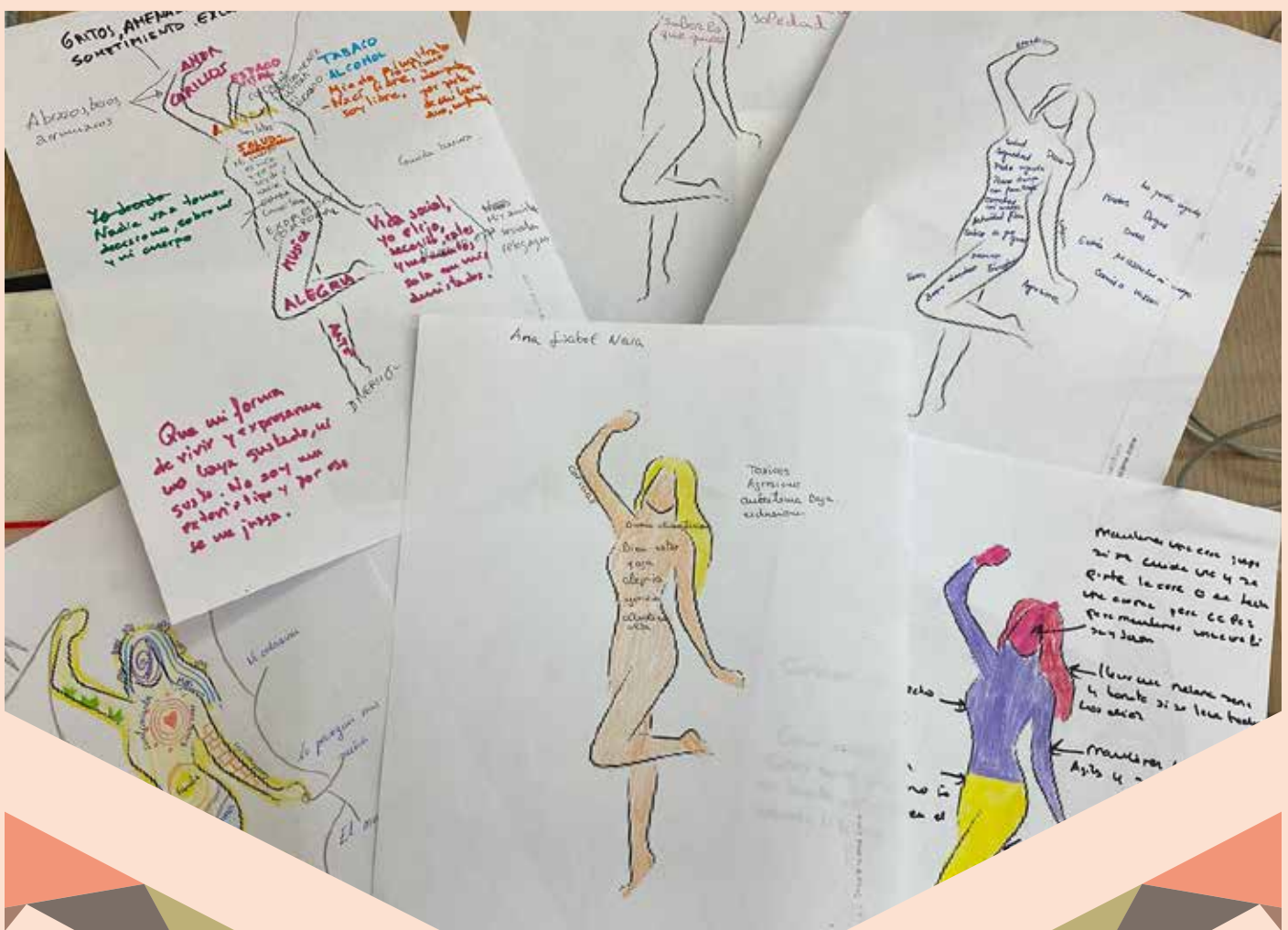
- ♦ **Θέμα 2:** Μια σύντομη περιγραφή του επιλεγμένου προτύπου και του ταξιδιού της Ηρωίδας. Ταιριάζει στο συγκεκριμένο πρότυπο;

Άσκηση Θεραπευτικής γραφής 2:

- α) Γράψτε το δικό σας ταξίδι Ηρώιδας. Χρησιμοποιήστε το υλικό για έμπνευση
- β) Συζήτηση για την εργασία. Μη διστάσετε να διαβάσετε το κείμενό σας στην ομάδα.

Γύρος κλεισίματος.

- ♦ Αν αυτή η συνάντηση ήταν ένα ταξίδι, τι είδους ταξίδι θα ήταν; Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 29**Χαρτογραφούμε το μέλλον για τις γυναίκες****Πιθανά πρότυπα:**

- ♦ Λίντα-Μαρία Ρόινε (Μερσέντες Μπέντσο)
- ♦ Ανν Λίστερ
- ♦ Ντορίν Λόρενς

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να υπάρξει συνειδητοποίηση των δυνατοτήτων που προσφέρουν οι ιστορίες των συμμετεχουσών προκειμένου να καταγγελθούν άδικες καταστάσεις.
- ♦ Να αντληθεί θάρρος για να μοιραστούν την ιστορία τους με ένα ευρύτερο κοινό.
- ♦ Να δουν οι συμμετέχουσες τον εαυτό τους ως Νέες Ηρωίδες.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχουσες να μοιραστούν τις ιστορίες τους στην ανθολογία των Νέων Ηρωίδων.
- ♦ Να συζητηθούν τρόποι για να τροποποιηθούν τα κείμενα/οι ιστορίες, έτσι ώστε να μπορούν να τις μοιραστούν πιο εύκολα.

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Πριν από τη συνάντηση, διαβάστε στον Οδηγό Μεθοδολογίας τις οδηγίες για τη δημοσίευση κειμένων γραμμένων από μέλη της ομάδας.
- ♦ Για τον εναρκτήριο γύρο, φέρτε εικόνες από φανταστικές και μη φανταστικές ηρωίδες
- ♦ Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να φέρουν όλα όσα έχουν γράψει κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων και να συλλέξουν τα κείμενα που θέλουν να δημοσιεύσουν.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Στο τραπέζι βρίσκονται φωτογραφίες ηρωίδων. Διαλέξτε την ηρωίδα με την οποία μπορείτε να ταυτιστείτε. Τι υποκίνησε την επιλογή σας;

Συζήτηση για τη δημοσίευση των κειμένων:

- ♦ Για να χτίσουμε ένα διαφορετικό μέλλον, πρέπει να ξεκινήσουμε από ένα διαφορετικό παρόν, ακόμα κι όταν αυτό σημαίνει να βιώσουμε το στίγμα και την προκατάληψη. Πώς μπορείτε να εξασφαλίσετε υποστήριξη για να αλλάξει μια άδικη κατάσταση (προσωπική ή κοινωνική); Θα θέλατε να μοιραστείτε κάποια από τα γραπτά σας δημοσίως και να γίνετε γνωστή ως Νέα Ηρωίδα; Υπάρχει κάτι που θέλετε να τροποποιήσετε ή να αλλάξετε στα κείμενά σας πριν από τη δημοσίευση;

Άσκηση Θεραπευτικής γραφής 1:

α) Χαρτογραφήστε τις στιγμές που σας είδε κάποιος άλλος και σας έδωσε ελπίδα για το μέλλον.

β) Θα μπορούσε η ιστορία σας να δώσει ελπίδα σε κάποιον; Με ποιον τρόπο;

Άσκηση Θεραπευτικής γραφής 2:

- ♦ Γράψτε για τους στόχους για το μέλλον και τα βήματα προς την επίτευξή τους.

S = Δυνατά σημεία	W = Αδύνατα σημεία
O = Ευκαιρίες	T = Απειλές

- α)** Δημιουργήστε ένα διάγραμμα SWOT σχετικά με την κατάσταση της ζωής σας σήμερα.
- β)** Κοιτάξτε τις «Απειλές». Μερικές φορές η μυθιστοριοποίηση ενός ζητήματος μπορεί να μας επιτρέψει να εξερευνήσουμε μια δυνητικώς ριψοκίνδυνη συμπεριφορά ή τα μη αναμενόμενα αποτελέσματα ορισμένων τρόπων δράσης.
- γ)** Γράψτε μια φανταστική ιστορία για το τι θα συνέβαινε αν οι απειλές επαληθεύονταν.
- δ)** Πώς θα μπορούσατε να εμποδίσετε κάτι τέτοιο να συμβεί στην πραγματικότητα ή το να δεχτείτε την κατάσταση αν συνέβαινε; Τι υποστήριξη θα χρειαζόσασταν και πού θα τη βρίσκατε; Θα είχε καλές συνέπειες ή ευκαιρίες;
- ε)** Κοιτάξτε τις «Ευκαιρίες». Υπάρχει κάτι που σας εμποδίζει να αξιοποιήσετε αυτές τις ευκαιρίες; Πώς θα μπορούσατε να πάρετε περισσότερο θάρρος για να το επιτύχετε αυτό;
- στ)** Ομαδική συζήτηση

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Στο τέλος της συνάντησης, επιλέξτε ένα από τα κείμενα που έχετε γράψει κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Τι μήνυμα περιέχει για σας τούτη τη στιγμή; Μη διστάσετε να σχολιάσετε την επιλογή σας. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 31**Γράφουμε για το τέλος και την καινούργια αρχή****Πιθανά πρότυπα:**

- ♦ Ταρίτα Ικόνεν
- ♦ Γενικές επιδιώξεις:
- ♦ Να πάρουν οι συμμετέχουσες και να δώσουν ενθαρρυντική ανατροφοδότηση.
- ♦ Να μετατρέψουν τη θεραπευτική γραφή σε καθημερινή συνήθεια.
- ♦ Να εκφράσουν με λόγια την επίδραση που είχε πάνω τους η εκπαίδευση.

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να βοηθηθούν οι συμμετέχουσες να κάνουν ενθαρρυντικά σχόλια η μια για την άλλη.
- ♦ Να ερευνηθεί πώς η εκπαίδευση θα μπορούσε να έχει μια δια βίου επίδραση στις συμμετέχουσες.
- ♦ Να υιοθετηθεί μια ελπιδοφόρα αντιμετώπιση της ζωής.

Πηγές/Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Για την πρώτη άσκηση γραφής, συλλέξτε περίπου 10 ελπιδοφόρα ποιήματα (κατά προτίμηση στη δική σας γλώσσα).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Σύνοψη συνάντησης:

Εναρκτήριο γύρος:

- ♦ Στο τραπέζι βρίσκονται εικόνες δρόμων και μονοπατιών. Διαλέξτε μία που αποτυπώνει καλύτερα το σημείο στο οποίο βρίσκεστε αυτή τη στιγμή. Σε ποιο σημείο του μονοπατιού βρίσκεστε τώρα που το κοινό μας ταξίδι είναι κοντά στο τέλος του;

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής 1:

- ♦ Ποιήματα για την ελπίδα. Ο συντονιστής/Η συντονίστρια έχει συγκεντρώσει ποιήματα που είναι ελπιδοφόρα και ενθαρρυντικά. Επιλέξτε ένα από αυτά και γράψτε τη δική σας εκδοχή. Μπορείτε να αλλάξετε το ποίημα όσο λίγο ή όσο πολύ επιθυμείτε.

Ασκηση Θεραπευτικής γραφής 2:

- ♦ Δώρα.
 - α) Ποια είναι τα δικά σας δώρα στον κόσμο; Πώς θα μπορούσατε να κάνετε τον κόσμο λίγο καλύτερο;
 - β) Τι «δώρα» έχετε πάρει από άλλες συμμετέχουσες; Θυμάστε σχόλια, κείμενα ή άλλα πράγματα που είχαν νόημα για εσάς; Τι μάθατε από αυτά;
 - γ) Δώστε ένα δώρο σε κάθε μέλος της ομάδας. Μπορεί να είναι μια ενθαρρυντική ευχή, ένα απόφθεγμα ή ένα θετικό σχόλιο.

Συζήτηση:

- ♦ **Θέμα 1:** Σκέψεις για τον χρόνο που περάσαμε μαζί. Εχετε κάποιες ευχές ή επιθυμίες για την τελευταία συνάντηση; Πώς νιώθετε που τελειώνετε αυτό το κοινό ταξίδι; Θα συνεχίσετε τη θεραπευτική γραφή;
- ♦ **Θέμα 2:** Μια σύντομη περιγραφή του προτύπου αυτής της εβδομάδας. Φανταστείτε ότι ήταν μια από εμάς. Τι θα έγραφε ή τι σχόλια θα έκανε; Τι θα είχε μάθει από αυτήν; Θα είχε προσαρμοστεί στην ομάδα και στις ασκήσεις της ή θα την είχε δυσκολέψει; Τι είδους σχόλια θα έκανε τώρα στο τέλος της κατάρτισης;

Γύρος κλεισίματος:

- ♦ Στο τέλος της συνάντησης, επιλέξτε ένα χρώμα που αποτυπώνει τη διάθεσή σας. Μη διστάσετε να σχολιάσετε την επιλογή σας. Κάντε τις ερωτήσεις ανατροφοδότησης (Ποιο ήταν το πιο σημαντικό σημείο; Τι θα αλλάζατε στη συνάντηση;) και δώστε τη δική σας ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνάντηση.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 32

Γιορτάζουμε τα γραπτά μας

Πρότυπα γυναικών:

- ♦ Η Ομάδα!

Γενικές επιδιώξεις:

- ♦ Να αναγνωριστούν όσα πετύχαμε μέσω των συζητήσεων, του γραψίματος και της ομαδικής εργασίας
- ♦ Να μοιραστείτε μερικά από τα γραπτά, με πολύ δημόσιο τρόπο ή με πιο χαμηλούς τόνους
- ♦ Να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχουσες να παρουσιαστούν ως Νέες Ηρωίδες με τα γραπτά τους

Ειδικότεροι στόχοι:

- ♦ Να αισθανθούν οι συμμετέχουσες ότι τιμούνται για τις ατομικές και ομαδικές συνεισφορές τους
- ♦ Να αναγνωρίσουν καθεμιά τη συνεισφορά των άλλων
- ♦ Να ενθαρρυνθούν ώστε να μοιραστούν τη δουλειά τους ως Νέες Ηρωίδες

Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

- ♦ Η ομάδα (Νέες Ηρωίδες) και τα γραπτά τους
- ♦ (Perry, M 2019) Finding Volume in their Voices: Ενα πακέτο με υλικό για τους επαγγελματίες της CWTP (Δημιουργικής Γραφής για Θεραπευτικούς Σκοπούς) που επιθυμούν να εξετάσουν τα γεγονότα προφορικού λόγου

Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες:

Δίνεται στις συμμετέχουσες η ευκαιρία να προσκαλέσουν κοινό, αλλά μόνο αν όλες αισθάνονται άνετα με κάτι τέτοιο. Ίσως είναι καλύτερο να υπάρχει κοινό μόνο με προσκλήσεις ή καθόλου κοινό. Δείτε το Πακέτο υλικού του Mel Perry.

Η σχέση που έχετε με την ομάδα ως συντονιστής/συντονίστρια είναι πραγματικά σημαντική

και δεν πρέπει να υπονομευτεί σε αυτό το σημείο. Μια αλλαγή του τόπου συνάντησης ή του προγράμματος της ημέρας μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση στις συμμετέχουσες αν δεν έχουν προετοιμαστεί καλά. Αν γίνει μια πιο δημόσια ανάγνωση, θα πρέπει να δοθεί χρόνος στις συμμετέχουσες για να συζητήσουν τι προηγήθηκε και να βρεθούν μαζί πριν σκορπίσουν, αλλά και για να κάνουν μια πρόβα.

Δώστε ευκαιρίες για σχολιασμό, έτσι ώστε οι συμμετέχουσες να μην αισθάνονται ευάλωτες και να μην αναρωτιούνται κατά πόσο η εργασία τους ήταν αρκετά καλή.

Ακόμα και το μοίρασμα των έργων στην υπάρχουσα ομάδα μπορεί να έχει θεραπευτικό και επιβεβαιωτικό αποτέλεσμα.

Υπενθυμίστε τις Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας και αναθεωρήστε τις αν πρέπει να προσθέσετε κάτι.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εναρκτήριο γύρος:

Ρωτήστε πώς αισθάνονται οι συμμετέχουσες σχετικά με την προοπτική να μοιραστούν ένα ή δύο κομμάτια από το δημιουργικό τους έργο.

Κεντρικό Εργαστήρι/Κατανομή:

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να συμμετάσχουν στην οργάνωση της σειράς ανάγνωσης – έτσι θα νιώσουν ότι έχουν τον έλεγχο της διαδικασίας.

Φροντίστε ώστε να υπάρξει χρόνος για σχολιασμό κάθε κομματιού – ο σχολιασμός μπορεί να γίνει ζητώντας από κάθε συμμετέχουσα να γράψει μια φράση την οποία ξεχώρισε από το κομμάτι και να την αναφέρει στην αναγνώστριά/σε εκείνη που διαβάζει αυτή τη στιγμή.

Γύρος κλεισίματος:

Δώστε αρκετό χρόνο ώστε να επεξεργαστούν οι συμμετέχουσες τη διαδικασία μοιράσματος των κομματιών. Ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να γίνουν οι Νέες Ηρωίδες, αλλά μόνο αν αισθάνονται καλά με τη σκέψη να μοιραστούν συγκεκριμένα γραπτά τους.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης