

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΔΡΑΜΑ

"ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΕΜΠΝΕΥΣΕΙΣ"



ΕΤΑΙΡΟΙ

KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS,
ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ - Συντονιστής έργου



ASOCIATIA DEMETRIUS, ΡΟΥΜΑΝΙΑ



**ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
“ΕΔΡΑ”** ΕΛΛΑΔΑ



**ANZIANI E NON SOLO SOCIETA’
COOPERATIVA SOCIALE,** ΙΤΑΛΙΑ



 Co-funded by
the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση της πληροφορίας που περιέχεται σε αυτήν.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΔΡΑΜΑ

"ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΕΜΠΝΕΥΣΕΙΣ"



Ιστο πλαίσιο του προγράμματος "Συναισθηματική Υποστήριξη για Ενήλικες με χρήση δημιουργικών μεθόδων #ΜΕ REST", το εργαστήριο με βάση το δράμα που βασίζεται στο Πλαίσιο Ανθεκτικότητας είναι οι τελευταίες οδηγίες καλλιτεχνικής θεραπείας για την αύξηση της ανθεκτικότητας και της ευημερίας από μια μεγαλύτερη σειρά. Ενήλικες και εκπαιδευτές ενηλίκων που σκοπεύουν να εργαστούν σύμφωνα με αυτές τις διεθνείς μεθοδολογίες και τεχνικές καλούνται να τις προσεγγίσουν με την αρχική τους σειρά για βέλτιστα αποτελέσματα, δηλαδή αύξηση της αυτοπεποίθησης, της αίσθησης της ταυτότητας, της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων και ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ενηλίκων στις προκλήσεις της ζωής.

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Το εργαστήριο με βάση την αφήγηση "Η Ιστορία της Ανθεκτικότητάς μου" προκάλεσε ανακλαστικές ιστορίες για στιγμές της καθημερινής εμπειρίας που τους προκάλεσαν κατά τη διάρκεια του COVID και πώς ανταποκρίθηκαν σε αυτές τις προκλήσεις με ανθεκτικό τρόπο. Δημιουργικοί επαγγελματίες μαζί με κοινωνικο-ψυχολογικούς επαγγελματίες υποστήριξαν τους συμμετέχοντες στην προώθηση της αυτοέκφρασης, στην ανάλυση του τι αποφάσισαν να αναφέρουν και να αφήσουν έξω από τις ιστορίες τους και τελικά στην αναγνώριση των δεξιοτήτων που ήταν σε θέση να εφαρμόσουν για να προσαρμοστούν στις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν. Το εργαστήριο με βάση την αφήγηση "Η Ιστορία της Ανθεκτικότητάς μου" βοηθά τους συμμετέχοντες να ξαναδιαβάσουν τις ιστορίες τους και να προτείνουν αλλαγές στις αφηγήσεις τους κάνοντας χρήση των δεξιοτήτων δημιουργικής γραφής και προκαλώντας σύνδεση μεταξύ των εμπειριών τους και των δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα.

Το εργαστήριο οπτικής τέχνης "Εκφράζοντας την Ανθεκτικότητά μου" χρησιμοποιεί τα κίνητρα για τα εργαστήρια οπτικής τέχνης από τις ιστορίες που συλλέχθηκαν στις δραστηριότητες "Η Ιστορία της Ανθεκτικότητάς μου" και τις ιστορίες ανθεκτικότητας ως σημεία εκκίνησης για να συνοδεύσουν τους συμμετέχοντες στην οπτική έκφραση των ζωντανών εμπειριών τους, καθώς και των ελπίδων και των δυνατών τους σημείων. Αυτό το εργαστήριο υποστηρίζει την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως: αυτοπεποίθηση, αίσθηση ταυτότητας, αυτογνωσία και αυτοεκτίμηση, μαζί με την προσφορά μιας ευκαιρίας για εξερεύνηση και έκφραση δύσκολων συναισθημάτων και ανάπτυξη δημιουργικότητας.

Όλα τα εργαστήρια έχουν αναπτυχθεί και δοκιμαστεί με εκπροσώπους από τις διαφορετικές ομάδες-στόχους, ιδιαίτερα τις ευάλωτες, και έχουν ως διασταυρούμενη διάσταση το Πλαίσιο Ανθεκτικότητας, ώστε οι συμμετέχοντες να εκπληρώνουν για καθένα από αυτά τα συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα που επισημαίνονται για το καθένα.

Ένα εργαστήριο με βάση το δράμα βασισμένο στο Πλαίσιο Ανθεκτικότητας (Πνευματικά Δικαιώματα Hart, Blincow & Cameron) και μια συλλογή από podcasts που στοχεύουν στην προώθηση δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα, όπως η ευελιξία, η επίλυση προβλημάτων, οι ικανότητες αντιμετώπισης και καινοτομίας.

ΣΤΟΧΟΙ

- Ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ενηλίκων στις προκλήσεις της ζωής χρησιμοποιώντας τις ιστορίες άλλων ανθρώπων.
- Παροχή στέρεων μοντέλων ζωής που ενισχύουν την ανθεκτικότητα για άλλους ανθρώπους.
- Αύξηση των βασικών ικανοτήτων υποκριτικής που σχετίζονται με τη φωνή (βελτίωση της καθαρότητας της φωνής, διαφοροποίηση της έντασης και του τόνου της φωνής για να μεταδώσουν συναισθήματα και κίνητρα, επιλογή φράσεων, αποτελεσματική αναπνοή κ.λπ.).
- Συνεργασία και ανταλλαγή εμπειριών.

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Αυτοεκτίμηση
- Αυτοπεποίθηση
- Εσωτερικός τόπος
ελέγχου
- Ικανότητα ανταπόκρισης σε αγχωτικά γεγονότα και αντοχή.

ΥΛΙΚΑ

- Τηλέφωνο για εγγραφή/βιντεοσκόπηση
- Υπολογιστές

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Οι κύριες ομάδες στόχου είναι:

- Ηλικιωμένοι (65+)
- Άτομα με αναπηρίες
- Άτομα με ψυχικά προβλήματα
- Επαγγελματίες υγείας
- Πρόσφυγες από την Ουκρανία
- Φροντιστές οικογενειών

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

ΤΤο εργαστήριο θα δοκιμαστεί πιλοτικά σε συνεργασία με εκπροσώπους των δημιουργικών και κοινωνικο-ψυχολογικών ομάδων σε κάθε χώρα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

3 ώρες ανα συνεδρία

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Το Πλαίσιο Ανθεκτικότητας βασίζεται στην Ανθεκτική Θεραπεία (Resilient Therapy - RT), το όνομα που δόθηκε στο σύνολο ιδεών και πρακτικών που αρχικά αναπτύχθηκαν από την Angie Hart και τον Derek Blincow, με τη βοήθεια της Helen Thomas ως μέρος του βιβλίου "Resilient Therapy: Working with Children and Families" (Routledge, 2007). Συνδύασαν τη βάση ερευνών για την ανθεκτικότητα με άλλα σύνολα ιδεών που προέκυψαν από την πρακτική με πολύ μειονεκτούντα παιδιά και οικογένειες σε μια Κλινική Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων του NHS. Παράλληλα, η γνώση υιοθεσίας της Angie συμπεριλήφθηκε στο μείγμα και, πιο πρόσφατα, συγκέντρωσαν εμπειρίες από αυτούς με τους οποίους εργάζονται στις Κοινότητες Πρακτικής τους.

Resilience Framework (Adults) – Copyright Hart, Blincow & Cameron (adapted from original) www.boingboing.org.uk					
	BASICS	BELONGING	LEARNING	COPING	CORE SELF
SPECIFIC APPROACHES	Good enough housing	Find somewhere to belong	Make work & learning as successful as possible	Understanding boundaries and keeping within them	Instil a sense of hope
	Enough money to live	Help understand place in the world, & that others may face similar situations		Engage mentors	
		Tap into good influences (eg peer support)	Identifying & solving problems (reduce self blame and guilt)		Promote understanding of others
	Being safe	Keep relationships going (eg educator /support partners/carers/family)			
	Access & transport	The more healthy relationships the better	Help self-organisation	Fostering their interests	
		Take what you can from relationships where there is some hope			Calming down & self-soothing (support reflection, not feeling overwhelmed by illness)
	Healthy diet	Get together people the person can count on	Highlight achievements	Remember tomorrow is another day	
	Exercise and fresh air	Responsibilities & obligations			Develop life skills
		Focus on good times and places	There are tried and tested treatments for specific problems, use them		
	Enough sleep	Make sense of where the person has come from		Have a laugh	
Leisure & work occupations	Predict a good experience of someone or something new				
	Make friends and mix				
NOBLE TRUTHS					
	ACCEPTING Interpersonal skills, empathy	CONSERVING Interpersonal skills, trust	COMMITMENT Ongoing support issues	ENLISTING Self (eg not passive), family, friends, mental health professionals, GP	

SOURCE: [HTTPS://WWW.BOINGBOING.ORG.UK/RESILIENCE/DOWNLOAD-RESILIENCE-FRAMEWORK/](https://www.boingboing.org.uk/resilience/download-resilience-framework/)

ΤΟ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΠΛΑΪΣΙΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΗΚΕ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΠΌ ΜΙΑ ΑΠΛΟΎΣΤΕΡΗ
ΜΟΡΦΗ, ΓΡΑΦΙΚΆ ΣΧΕΔΙΑΣΜΈΝΗ ΩΣΤΕ ΝΑ ΓΊΝΕΤΑΙ
ΕΎΚΟΛΑ ΑΠΟΔΕΚΤΌ ΑΠΌ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΊΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ
ΑΝΑΠΗΡΊΑ:



Το Πλαίσιο Ανθεκτικότητας μπορεί να εκπονηθεί αποτελεσματικά με μια ομάδα που έχει ανάγκη, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών, τη χαρτογράφηση του νου, τη θεραπεία τέχνης ή μεθόδους που βασίζονται στο δράμα, όπως στην περίπτωση μας. Οι βασικές ανάγκες και οι ανάγκες του ανήκειν μπορεί να είναι αρκετά παρόμοιες σε διαφορετικές ομάδες, ωστόσο η μάθηση, η αντιμετώπιση και οι βασικές ανάγκες του εαυτού τους μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της ομάδας στόχου ή του πλαισίου.

Για τους σκοπούς του εργαστηρίου μας έμπνευσης για την ανθεκτικότητα που βασίζεται σε δράμα, μπορούμε να εργαστούμε στο Πλαίσιο Ανθεκτικότητας που δίνεται παραπάνω ή να αναδημιουργήσουμε το δικό μας Πλαίσιο Ανθεκτικότητας της ομάδας εργαστηρίου σύμφωνα με το πλαίσιο, π.χ. COVID, πόλεμος στην Ουκρανία κ.λπ., χρησιμοποιώντας το παρακάτω κενό πλαίσιο.

Resilience Framework (Oct 2012) – adapted from Hart & Blincow 2007 www.boingboing.org.uk					
	BASICS	BELONGING	LEARNING	COPING	CORE SELF
SPECIFIC APPROACHES					
NOBLE TRUTHS					
	ACCEPTING	CONSERVING	COMMITMENT	ENLISTING	

SOURCE: [HTTPS://WWW.BOINGBOING.ORG.UK/RESILIENCE/DOWNLOAD-RESILIENCE-FRAMEWORK/](https://www.boingboing.org.uk/resilience/download-resilience-framework/)

ADDITIONAL READINGS :

HART, A., BLINCOW, D., & THOMAS, H. (2007). RESILIENT THERAPY: WORKING WITH CHILDREN AND FAMILIES. ROUTLEDGE/TAYLOR & FRANCIS GROUP



Photo by Taneli Lahtinen on Unsplash

II. Η ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΩΝ PODCASTS “ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΕΜΠΝΕΥΣΕΙΣ”

Οι ιστορίες ανθεκτικότητας που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων R1 θα μετατραπούν σε podcast χρησιμοποιώντας ένα από τα 3 δωρεάν λογισμικά:

MagicMic Voice Maker
Veed.IO
VoiceMaker

Και ανέβηκε στο YouTube, ενώ οι σύνδεσμοι θα συλλέγονται στις παρούσες οδηγίες. Θα χρειαστεί μια είδος παρουσίασης κάθε ιστορίας ή λέξεων-κλειδιών προκειμένου να γίνει ευκολότερη η επιλογή τους κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.

III. ΟΔΗΓΪΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ PODCAST ΣΕ ΈΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΘΕΪΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΫΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΣΧΕΤΪΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΌΤΗΤΑ, ΌΠΩΣ Η ΕΥΕΛΙΞΪΑ, Η ΕΠΪΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΆΤΩΝ, ΟΙ ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΫΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΪΑΣ.

Κάθε συνεργάτης επεξεργάζεται ένα σενάριο εργαστηρίου στο οποίο θα χρησιμοποιηθεί τουλάχιστον ένα από τη συλλογή podcast



ΠΡΟΤΑΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν το όνομά τους και 2-3 χαρακτηριστικά που θεωρούν σημαντικά για τον εαυτό τους.

ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σύντομες περιγραφές και λέξεις-κλειδιά των podcast είναι διαθέσιμες σε έναν πίνακα. Οι συμμετέχοντες καλούνται να τις μελετήσουν προσεκτικά και να επιλέξουν κάθε μία από αυτές 3 ιστορίες. Τους ζητείται να τους ακούσουν μεμονωμένα χρησιμοποιώντας ακουστικά.

Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 3 μεταξύ των οποίων οι συμμετέχοντες θα έχουν τον ακόλουθο ρόλο: αφηγητής, ρεπόρτερ τηλεόρασης/ραδιοφώνου, παρατηρητής.

Ο αφηγητής θα πει την ιστορία της ανθεκτικότητάς του κατά τη διάρκεια του COVID φέρνοντας στη συζήτηση τις άλλες 3 ιστορίες που επέλεξε: τι διαφορετικό έκανε, τι του άρεσε ή δεν του άρεσε στα τρία μοντέλα ανθεκτικότητας, ποια χαρακτηριστικά έχει από κοινού με τα άτομα στις ιστορίες, σε ποιες πτυχές του Πλαισίου Ανθεκτικότητας βασίστηκε κατά τη διάρκεια της περιόδου COVID ή θα άλλαζε στο μέλλον.

Ο ρεπόρτερ της τηλεόρασης/ραδιοφώνου θα κάνει ερωτήσεις για να διευκρινίσει τις πιο σημαντικές πτυχές που μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για την απόκτηση ανθεκτικότητας ή τις δεξιότητες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα (ευελιξία, επίλυση προβλημάτων, ικανότητες αντιμετώπισης και καινοτομίας) για το κοινό.

Ο παρατηρητής κινηματογραφεί ή καταγράφει τη συνέντευξη. Στο τέλος φέρνει προσωπικές παρατηρήσεις: ήταν πραγματικά εμπνευσμένη η συζήτηση, με ποια έννοια, τι έχει μάθει προσωπικά από την άποψη της ανθεκτικότητας.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να αλλάξουν ομάδες και ρόλους 3 φορές, έτσι ώστε ο κάθε συμμετέχων να παίξει κάθε ρόλο.

ΤΕΛΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα συναισθήματά τους σχετικά με την εμπειρία – πόσο εύκολο/δύσκολο ήταν να μιλήσουν για αυτές τις δύσκολες στιγμές, τι ήταν σημαντικό για αυτούς κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, με ποιον τρόπο αύξησε την ανθεκτικότητά τους, αν η ακρόαση άλλαξε, αν η στάση του ακροατή έκανε τη διαφορά, αν η ηχογράφιση έχει κάποια διαφορά στον τρόπο που εξέφρασε τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.

ΜΕΤΆ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΤΤα παραγόμενα podcast ή ταινίες συγκεντρώνονται σε μια νέα συλλογή η οποία θα είναι προσβάσιμη μέσω της ιστοσελίδας του έργου: www.merestproject.eu και του καναλιού του έργου στο youtube:

<https://www.youtube.com/@MeRestProject>. Οι εκπαιδευτές καλούνται να συμμετάσχουν και να δημοσιεύσουν τις δικές τους ιστορίες,, podcast.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Οργανισμοί, διευκολυντές, εκπαιδευτές ή ενήλικες χρήστες που σχεδιάζουν να αναπαραγάγουν αυτό το εργαστήριο με βάση το δράμα μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν την έρευνα αξιολόγησης που εφαρμόσαμε κατά την υλοποίηση του έργου.

Βαθμολογήστε τις παρακάτω προτάσεις σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, με το 1 να διαφωνεί κάθετα και το 5 να συμφωνεί απόλυτα.

1. Το εργαστήριο δράματος με εμπλέξε αποτελεσματικά σε δραστηριότητες που μου επέτρεψαν να μοιραστώ τις δεξιότητες μου που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα.
2. 1 2 3 4 5
3. Μετά την ακρόαση των ιστοριών άλλων ατόμων κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου δράματος, αισθάνομαι ότι ενισχύθηκε η ανθεκτικότητά μου απέναντι στις προκλήσεις της ζωής.
4. 1 2 3 4 5
5. Το εργαστήριο δράματος ενίσχυσε την ικανότητά μου να παρέχω στέρεα μοντέλα ζωής που ενισχύουν την ανθεκτικότητα για άλλους ανθρώπους.
6. 1 2 3 4 5
7. Το εργαστήριο δράματος αύξησε τις βασικές υποκριτικές ικανότητες που σχετίζονται με τη φωνή.
8. 1 2 3 4 5
9. Συνολικά, βρήκα το εργαστήριο δράματος πολύτιμο στη βελτίωση των ικανοτήτων μου για συνεργασία.
10. 1 2 3 4 5
11. Η ανάπτυξη και η ηχογράφηση του podcast ήταν ελκυστική και διατήρησε το ενδιαφέρον μου.
12. 1 2 3 4 5
13. Έμαθα νέους τρόπους να μοιράζομαι την εμπειρία μου από την ανάπτυξη και την ηχογράφηση του podcast.
14. 1 2 3 4 5
15. Η ανάπτυξη και η ηχογράφηση του podcast με ενθάρρυνε να σκέφτομαι πιο καινοτόμα και δημιουργικά.
16. 1 2 3 4 5
17. Οι συντονιστές ήταν γνώστες και υποστηρικτικοί κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου δράματος.
18. 1 2 3 4 5
19. Τι σας άρεσε περισσότερο στο εργαστήριο δράματος;
20. Τι σας άρεσε λιγότερο στο εργαστήριο δράματος;
21. Υπάρχει κάτι που πιστεύετε ότι θα μπορούσε να βελτιωθεί στο εργαστήριο δράματος;
22. Έχετε άλλες παρατηρήσεις ή προτάσεις σχετικά με το εργαστήριο δράματος ή τη συλλογή podcast που θα θέλατε να μοιραστείτε;

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ:

WWW.MERESTPROJECT.EU

