

## **DISC - Θεατροπαιδαγωγικές παρεμβάσεις για τα έμφυλα στερεότυπα και το ισότιμο μοίρασμα της φροντίδας**

### **Παραδοτέο D3.3 - Εγχειρίδιο DISC: Μεθοδολογία και δραστηριότητες για το έμφυλο χάσμα φροντίδας**

**Συντονιστής φορέας (Coordinator):** Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση (ΠΔΘΕ)

**Εταίρος (Partner):** Κέντρο ΔΙΟΤΙΜΑ

**Οκτώβριος 2025**

**Το παρόν εγχειρίδιο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου**

**DISC Drama-based Interventions challenging gender stereotypes and encouraging care sharing**

**CERV GE-2024**

**Συγγραφή**

**Σόνια Ντόβα, Χαρά Τσουκαλά (ΠΔΘΕ)**

**Με τη συμβολή των**

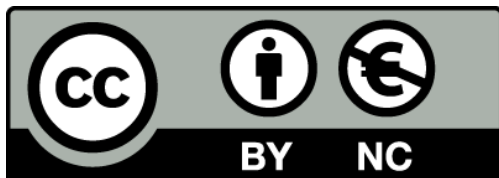
**Άννα Βουγιούκα, Κατερίνα Σεργίδου (Κέντρο ΔΙΟΤΙΜΑ)**

**Επιμέλεια**

**Νάντια Κατή (ΠΔΘΕ)**

## Δήλωση αποποίησης ευθύνης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/συντακτριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International License. Για να δείτε αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε το <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Η άδεια αυτή επιτρέπει την αναδιανομή, προσαρμογή και αναδημιουργία του υλικού, μόνο για μη εμπορικούς σκοπούς, με την προϋπόθεση ότι γίνεται αναφορά στον/στη δημιουργό. CC BY-NC περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:



BY: credit Πρέπει να αποδίδεται αναφορά στον/στη δημιουργό.



NC: (Μη Εμπορική Χρήση): Επιτρέπεται μόνο η μη εμπορική χρήση του έργου.



## Ομάδα προγράμματος DISC

---

**Γενική Διαχείριση Έργου:**

**ΠΔΘΕ:** Βάσια Κόσσυβα

**Συντονίστρια Έργου:**

**ΠΔΘΕ:** Σόνια Ντόβα

**Ομάδα έργου ΠΔΘΕ:** Χριστίνα Κρίθαρη, Σόνια Ντόβα, Χαρά Τσουκαλά

**Ομάδα σχεδιασμού εργαστηρίων**

**ΠΔΘΕ:** Νάντια Κατή, Ειρήνη Μαρνά, Χαρά Τσουκαλά

**Κέντρο ΔΙΟΤΙΜΑ:** Άννα Βουγιούκα, Μαρία Λιάπη, Κατερίνα Σεργίδου

**Ομάδα υλοποίησης εργαστηρίων**

**ΠΔΘΕ:** Γιούλη Δούβου, Νάντια Κατή, Ειρήνη Μαρνά, Δέσποινα Μιτσιάλη, Αγλαΐα Νάκα, Σόνια Ντόβα, Γιώλικά Πουλοπούλου, Χαρά Τσουκαλά

**Κέντρο ΔΙΟΤΙΜΑ:** Άννα Βουγιούκα, Κατερίνα Σεργίδου

**Επικοινωνία**

**Κέντρο ΔΙΟΤΙΜΑ:** Νατάσσα Κεφαλληνού

## Περιεχόμενα

Προλογικό σημείωμα	6
Εισαγωγή	8
Παιδαγωγικές αρχές και Φεμινιστική προσέγγιση για την αναπλαισίωση της φροντίδας	12
Μεθοδολογία	14
Περιεχόμενο, Ενότητες, Δομή Εργαστηρίων	18
Εισαγωγικά στοιχεία και Επισημάνσεις για τις Δραστηριότητες/Ασκήσεις	20
Ενδεικτικές Δραστηριότητες/ Ασκήσεις για ενήλικα άτομα	21
1.«Ας γνωριστούμε»	21
2.Δημιουργώντας μαζί έναν ασφαλή χώρο (safe space): Ένα δικό της δωμάτιο	22
3.Συμβόλαιο συνεργασίας της ομάδας	23
4.Το Σώμα ως «ευαίσθητος χώρος»	24
5.Γλύπτης/ Γλύπτρια- Γλυπτό	26
6.«Χαίρομαι που..., αλλά θα ήθελα...»	28
7.Αν η φροντίδα ήταν λέξη-φράση/ ήχος/ μυρωδιά/ κίνηση/ πρόσωπο	29
8.«Ο άγγελος του σπιτιού»- Φτιάχνουμε τη δική μας ιστορία	31
9.Κατανομή Χρόνου	33
10 Α. Η ιστορία των αντικειμένων φροντίδας	35
10 Β. Ιστορίες καταπίεσης/εμποδίων/δυσκολιών σε σχέση με τη φροντίδα_ Από το ατομικό στο συλλογικό	36
11. Οραματίζομαι τη φροντίδα στο μέλλον_ Ένας κόσμος που φροντίζει αλλιώς- Instant Theatre	38
12. «Ήρθα με... φεύγω με...»/ «Αφήνω εδώ... παίρνω μαζί...»	39
Ενδεικτικές Δραστηριότητες/ Ασκήσεις για έφηβα άτομα	41
1.«Να αλλάξουν θέση όλα όσα...»	41
2.Δημιουργώντας μαζί έναν ασφαλή χώρο (safe space): Ένα δικό της δωμάτιο	42
3.Συμβόλαιο συνεργασίας της ομάδας	44
4.Ακολουθώντας την Εμπιστοσύνη	45
5.Από τη λέξη στην εικόνα	46
6.Αν η φροντίδα ήταν ήχος/ κίνηση/ πρόσωπο/ μυρωδιά/ λέξη, τι θα ήταν;	48
7.Αντικείμενα και Στερεότυπα_ Σε ποιον/ποια/ποιο ανήκει αυτό το αντικείμενο;	50
8. «Αυτό δεν είναι μία καρέκλα»	51
9.«Ένας κόσμος που φροντίζει αλλιώς για μένα σημαίνει...»- Instant Theatre	53
10.«Χαίρομαι που ήσουν εδώ γιατί...»	55
Καλές Πρακτικές	57
Δυσκολίες και αντιστάσεις	59
Ιστορίες ενδυνάμωσης	61
Ένας κοινός τόπος φροντίδας	62
Βιβλιογραφία	63

## Προλογικό σημείωμα

---

Το υλικό που κρατάτε στα χέρια σας δεν αποτελεί έναν παραδοσιακό οδηγό με την αυστηρή έννοια του όρου. Δε φιλοδοξεί να δώσει έτοιμες απαντήσεις ή συνταγές. Κυρίως αποτυπώνει στιγμιότυπα και βιώματα από μια διαδρομή που παραμένει ανοιχτή, εξελισσόμενη και δυναμική. Αποτελεί ένα εγχειρίδιο που καταγράφει εμπειρίες, θεωρητικές αναφορές, φεμινιστικές και θεατρικές δραστηριότητες, ένα συλλογικό τετράδιο σε εξέλιξη που συστήνει μεθοδολογίες και ασκήσεις για το έμφυλο χάσμα φροντίδας.

Στο πλαίσιο του έργου DISC, εμπυχώτριες, εκπαιδευτριες και ερευνήτριες από το Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση και το Κέντρο Διοτίμα συναντηθήκαμε, ανταλλάξαμε εμπειρίες, αφουγκραστήκαμε η μία την άλλη και αναστοχαστήκαμε πάνω στην έννοια της φροντίδας, τις έμφυλες διακρίσεις και ανισότητες που τη διατρέχουν και οραματιστήκαμε φεμινιστικές και κοινοτικές εκδοχές ζωής. Αξιοποιήσαμε θεατροπαιδαγωγικές και φεμινιστικές προσεγγίσεις για να κατανοήσουμε και κυρίως για να αποδομήσουμε έμφυλα στερεότυπα, διαθεματικές καταπιέσεις και διακρίσεις, αλλά και για να φανταστούμε έναν κόσμο που φροντίζει αλλιώς, με τρόπους που σέβονται και συμπεριλαμβάνουν όλα τα άλλα πλάσματα αλλά και με (αυτό)φροντιστικές μεθοδολογίες που ξεπερνούν τα χρονικά και χωρικά όρια που θέτει ένα έργο.

Η πορεία αυτή δεν ήταν γραμμική. Ήταν γεμάτη ερωτήματα, αντιστάσεις, εκπλήξεις και πυκνές στιγμές κατανόησης του θεσμικού και κοινωνικού, του επίσημου και του ανεπίσημου, του δημόσιου και του ιδιωτικού, του προσωπικού και του πολιτικού πλαισίου που (ανα)παράγουν τις συνθήκες έλλειψης ή απουσίας φροντίδας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία ανακαλύψαμε όψεις της καθημερινότητας που δεν είχαμε φανταστεί ότι συνδέονται με τη φροντίδα - μικρές και μεγάλες πράξεις που διαμορφώνουν το πώς σχετιζόμαστε με τον εαυτό/ την εαυτή μας, τους άλλους και τον κόσμο γύρω μας.

Μέσα από μια μακρά διαδικασία, κατανοούσαμε βιωματικά και ενσώματα ότι η φροντίδα δεν είναι απλώς μια ατομική υποχρέωση ή καθήκον αλλά μια συλλογική, πολιτική πράξη - μια πρακτική που αγγίζει το σώμα, διαπερνά τις σχέσεις μας και επεκτείνεται στις κοινότητές μας. Σε αυτή τη διαδρομή, επιβεβαιώσαμε την ανάγκη για ασφαλή και συμπεριληπτικά πλαίσια, όπου η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός στη μοναδικότητα κάθε συμμετέχοντος ατόμου συμπορεύονται με τη φροντίδα στις μεταξύ μας σχέσεις.

Αυτό το εγχειρίδιο δεν έρχεται να κλείσει έναν κύκλο, αλλά να αποτελέσει σημείο αναφοράς - ένα εργαλείο για όποιο/όποια/όποιον θελήσει να συνεχίσει αυτή την πορεία. Δε βάζει τελεία. Παραμένει ανοιχτό, όπως ανοιχτή και ζωντανή είναι πάντα η διαδικασία της μάθησης, της αναζήτησης και της συλλογικής δημιουργίας.

Το έργο «DISC- Θεατροπαιδαγωγικές παρεμβάσεις για τα έμφυλα στερεότυπα και το ισότιμο μοίρασμα της φροντίδας» (*Drama-based Interventions challenging gender stereotypes and encouraging care sharing*) υλοποιείται από το Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση και το Κέντρο Διοτίμα στο πλαίσιο του Προγράμματος CERV-2024-GE, από τον Νοέμβριο 2024 έως τον Οκτώβριο 2026, με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Συνεργαζόμενοι εταίροι του έργου είναι ο Δήμος Αθηναίων και η Ελληνική Ένωση για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου (ΕΛΕΔΑ).

### Σύλληψη της ιδέας

Το DISC αποτελεί συνέχεια της συνεργασίας μεταξύ του ΠΔΘΕ και του Κέντρου Διοτίμα, μετά την υλοποίηση του προγράμματος «Χωρίς Πατρόν» το 2022. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στόχευε στην ευαισθητοποίηση εφήβων γύρω από τις διαστάσεις της έμφυλης βίας, μέσα από βιωματικές θεατροπαιδαγωγικές και κινησιολογικές προσεγγίσεις.

Η ιδέα του προγράμματος «Χωρίς Πατρόν» προέκυψε από μια ομάδα γυναικών, μελών του ΠΔΘΕ, που συναντιόταν διαδικτυακά, κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, για να ενδυναμώσουν τη φεμινιστική φροντίδα μεταξύ τους. Από τις συζητήσεις και την ανταλλαγή βιωμάτων και εμπειριών αναδύθηκε η ανάγκη για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων που ενσωματώνουν τη βιωματική μάθηση, τις θεατροπαιδαγωγικές πρακτικές και τη φεμινιστική προσέγγιση.

### Στόχος του προγράμματος

Στόχος του έργου DISC είναι να αναδείξει τις έμφυλες ανισότητες στον τομέα της φροντίδας και να ενθαρρύνει την αμφισβήτηση των στερεοτύπων, των προκαταλήψεων και των παγιωμένων νοοτροπιών που τις συντηρούν. Μέσα από βιωματικά εργαστήρια και παραστάσεις θεάτρου φόρουμ, τα συμμετέχοντα άτομα συνειδητοποιούν πώς η άνιση κατανομή των ευθυνών φροντίδας επηρεάζει τις ζωές όλων, ενισχύοντας την επίγνωση για τις κοινωνικές ανισότητες, και τα ενθαρρύνει να δράσουν για μια πιο ισότιμη κατανομή των ευθυνών φροντίδας και για ένα κοινωνικό κράτος που θα είναι διαρκώς παρόν και θα φροντίζει όλους ανεξαιρέτως του ανθρώπους.

Επίσης, η διάχυση των αποτελεσμάτων του έργου DISC μέσα από podcasts, ντοκιμαντέρ, ένα policy brief και δημόσιες δράσεις, συμβάλλει ουσιαστικά στην κατανόηση και συνειδητοποίηση των ζητημάτων που συνδέονται με τις έμφυλες ανισότητες. Μέσα από αυτές τις ενέργειες, το «επείγον της φροντίδας» ανοίγεται σε κομβικές για τη φροντίδα κοινωνικές κατηγορίες (εκπαιδευτικούς, γονείς, κοινωνικούς λειτουργούς, μαθητικό πληθυσμό κ.ά.), ενισχύοντας την ενεργό συμμετοχή των ατόμων στην προσπάθεια αντιμετώπισης των διακρίσεων και των ανισοτήτων.

## **Προετοιμασία**

Το πρόγραμμα ξεκίνησε με μια διαδικασία αμοιβαίας μάθησης (*mutual learning*) ανάμεσα στους δύο φορείς, μέσα από την οποία τέθηκε η βάση για μια ουσιαστική συνεργασία. Σε αυτό το πλαίσιο (που διήρκεσε 18 ώρες), πραγματοποιήθηκε ανταλλαγή εμπειριών, μεθοδολογιών και εργαλείων, ενώ παράλληλα δόθηκε χώρος ώστε κάθε φορέας να μάθει από την προσέγγιση και την τεχνογνωσία του άλλου. Μέσα από αυτή τη δημιουργική διαδικασία άρχισε να διαμορφώνεται ένας κοινός κώδικας επικοινωνίας, μια κοινή οπτική και κατανόηση σχετικά με την έμφυλη διάσταση της φροντίδας. Με αφετηρία αυτή τη γόνιμη ανταλλαγή, δημιουργήθηκε στη συνέχεια η ομάδα σχεδιασμού των εργαστηρίων, αποτελούμενη από μέλη και των δύο φορέων. Η ομάδα εργάστηκε για τον σχεδιασμό των βιωματικών εργαστηρίων (ενηλίκων και εφήβων), με στόχο τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου κύκλου παρεμβάσεων που προσεγγίζει τα ζητήματα της φροντίδας μέσα από συμμετοχική και βιωματική μάθηση.

### **(Συν)σχεδιασμός εργαστηρίων**

Η ομάδα σχεδιασμού των εργαστηρίων ξεκίνησε το έργο της έχοντας στις αποσκευές της μια πλούσια παρακαταθήκη από τη διαδικασία αμοιβαίας μάθησης μεταξύ των δύο φορέων, τόσο σε επίπεδο προσεγγίσεων όσο και σε επίπεδο υλικού (παρουσιάσεις, δραστηριότητες, ασκήσεις, κλπ.). Σύντομα δημιουργήθηκε ένα πλαίσιο διαρκούς ανταλλαγής ιδεών, μέσα στο οποίο η ομάδα είχε ως πυξίδες τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και τους στόχους του έργου DISC, καθώς και τη μέριμνα για μια διαθεματική και συμπεριληπτική προσέγγιση σε όλα τα στάδια της υλοποίησης. Κεντρικός στόχος της διαδικασίας σχεδιασμού ήταν να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον συμμετοχικής μάθησης στο οποίο, πριν απ' όλα, η φροντίδα θα βιώνεται από τα ίδια τα συμμετέχοντα άτομα, μέσα στην ομάδα. Σταδιακά ο σχεδιασμός οδήγησε στους βασικούς θεματικούς άξονες των εργαστηρίων που ήταν οι εξής:

- διερεύνηση της έννοιας της φροντίδας
- ανάδειξη των έμφυλων στερεοτύπων σε σχέση με τη φροντίδα

- προσέγγιση της φροντίδας μέσα από το διαθεματικό/κοινωνικό πρίσμα με στόχο έναν κόσμο που θα (μάθει να) φροντίζει αλλιώς.

Στη συνέχεια, αυτοί οι άξονες εμπλουτίστηκαν με συγκεκριμένο περιεχόμενο ως προς τις προσεγγίσεις και τα εργαλεία, για να καλύπτουν τόσο τις ανάγκες των ενηλίκων, όσο και των έφηβων συμμετεχόντων/συμμετεχουσών.

Τα πιλοτικά εργαστήρια που πραγματοποιήθηκαν πριν τις κεντρικές εφαρμογές των παρεμβάσεων, έδωσαν πλούσια ανατροφοδότηση, που οδήγησε σε συζητήσεις, προσαρμογές και αλλαγές. Όταν ο τελικός σχεδιασμός ήταν έτοιμος, η ομάδα υλοποίησης των εργαστηρίων παρέλαβε ένα ολοκληρωμένο υλικό για να το οικειοποιηθεί, να προσθέσει τη δική της «γλώσσα» και να το ταξιδέψει, με όλη της τη φροντίδα, σε σχολεία στις διάφορες πόλεις ανά την Ελλάδα.

### **Τα Εργαστήρια**

Τα εργαστήρια του προγράμματος DISC απευθύνονται σε άτομα που σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με τη φροντίδα, όπως σε γονείς, εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς λειτουργούς και εκπαιδευτές/εκπαιδευτριες ενηλίκων. Ταυτοχρόνως, απευθύνονται και σε ομάδες εφήβων (14-17 ετών), με στόχο να διερευνήσουν πώς αντιλαμβάνονται την έννοια της φροντίδας και σε ποιον βαθμό έχουν εσωτερικεύσει τα έμφυλα στερεότυπα που καθιστούν «φυσική» ή αυτονόητη την άνιση έμφυλη κατανομή της, οδηγώντας σε έμφυλες διακρίσεις ή και ανισότητες.

Τα εργαστήρια σε έφηβα άτομα υλοποιήθηκαν από τον Φεβρουάριο έως και τον Ιούνιο του 2025 σε γυμνάσια και λύκεια των Περιφερειακών Ενοτήτων Αττικής, Αχαΐας, Θεσσαλονίκης, Λάρισας, Μεσσηνίας και Τρικάλων.

Παράλληλα, έως και τον Σεπτέμβριο του 2025, τα εργαστήρια υλοποιήθηκαν σε ομάδες ενηλίκων, που αποτελούνταν από γονείς και εκπαιδευτικούς των αντίστοιχων σχολείων, αλλά και πολίτες/πολίτισσες από την ευρύτερη κοινότητα των περιοχών αυτών. Άτομα διαφορετικών ηλικιών, επαγγελματικών χώρων και εμπειριών, συμμετείχαν στα εργαστήρια και έφεραν μαζί τους πολύτιμες οπτικές και προσωπικά βιώματα πάνω στο θέμα της έμφυλης διάστασης της φροντίδας, αναδεικνύοντας τις διαφορετικές της πτυχές και εκφράσεις.

### **Το εγχειρίδιο**

Μέρος των δραστηριοτήτων/ασκήσεων που υλοποιήθηκαν στα εργαστήρια του προγράμματος DISC αποτελούν τον βασικό κορμό του παρόντος εγχειριδίου, το οποίο ελπίζουμε να φανεί χρήσιμο σε οποιοδήποτε άτομο επιθυμεί να ασχοληθεί με το ίδιο θέμα. Απευθύνεται σε εκπαιδευτές/εκπαιδευτριες ενηλίκων και εφήβων, κοινωνικούς/

κοινωνικές λειτουργούς, καλλιτέχνες/καλλιτέχνιδες, θεατροπαιδαγωγούς, τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Το συγκεκριμένο υλικό αποτελεί προϊόν διεπιστημονικής προσέγγισης η οποία συνδέει τη θεωρητική-επιστημονική θεμελίωση με την καλλιτεχνική πρακτική και τη βιωματική μάθηση. Επιπλέον, η προσέγγιση αυτή συμβάλλει στην κατανόηση των διαφορετικών μορφών φροντίδας – από την ατομική φροντίδα και την αυτοφροντίδα έως την πολιτική διάσταση της φροντίδας και τη φροντίδα από και προς την κοινότητα.

Στόχος μας είναι να λειτουργήσει ως ένα δυναμικό εργαλείο, που εμπνέει, προσαρμόζεται και εμπλουτίζεται συνεχώς, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της εκάστοτε ομάδας.

Ευχαριστούμε θερμά όλα τα άτομα που συμμετείχαν στα εργαστήρια - έφηβα και ενήλικα - διαθέτοντας τον χρόνο, τις ιδέες, τον προβληματισμό και κυρίως την προθυμία τους να συμβάλλουν στην κατανόηση και αποδόμηση των έμφυλων στερεοτύπων που συνδέονται με τη φροντίδα αλλά και στο πώς βιώνουμε και μοιραζόμαστε την καθημερινότητα με άλλα άτομα και πλάσματα.

## Παιδαγωγικές αρχές και Φεμινιστική προσέγγιση για την αναπλαισίωση της φροντίδας

---

Τα εργαστήρια που σχεδιάστηκαν και υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος DISC βασίστηκαν στη δημιουργική σύζευξη της θεατρικής παιδαγωγικής με τη φεμινιστική γνώση και θεωρία γύρω από το «φύλο» και τη «φροντίδα». Συνδυάζουν την εμπειρία του Πανελληνίου Δικτύου για το Θέατρο στην Εκπαίδευση (ΠΔΘΕ) στην προσέγγιση κοινωνικών ζητημάτων μέσα από θεατρικές τεχνικές, με την εξειδίκευση του Κέντρου ΔΙΟΤΙΜΑ σε ζητήματα φύλου και ισότητας. Το θέατρο, το εκπαιδευτικό δράμα και οι άλλες θεατρικές τεχνικές δεν αποτελούν απλώς παιδαγωγικά εργαλεία, αλλά συνιστούν ένα δημοκρατικό πεδίο συνάντησης, όπου τα συμμετέχοντα άτομα πειραματίζονται με ρόλους, αναστοχάζονται πάνω στις κοινωνικές τους ταυτότητες και επανανοηματοδοτούν έννοιες, μεταφέροντας την προσωπική τους εμπειρία σε συλλογικό επίπεδο, αναδεικνύοντας παράλληλα και την πολιτική τους διάσταση.

Η παιδαγωγική μέθοδος που διατρέχει όλες τις κατηγορίες των δραστηριοτήτων/ ασκήσεων, οι οποίες σχεδιάστηκαν για τα εργαστήρια του προγράμματος, εμπνέεται και από τις ακόλουθες προσεγγίσεις:

### \* Προσωποκεντρική εκπαίδευση (Rogers, 1969)

Τα συμμετέχοντα άτομα αναγνωρίζονται ως ενεργά υποκείμενα μάθησης, που οικοδομούν τη γνώση μέσα από την προσωπική τους διερεύνηση, τη δράση και τη συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ο ρόλος των εμπυκωτριών είναι η διαμόρφωση ενός ασφαλούς και δημιουργικού πλαισίου, το οποίο ενθαρρύνει τον κριτικό στοχασμό, τον πειραματισμό και την προσωπική ανάπτυξη.

### \* Κριτική εκπαίδευση (Freire, 1968/1977)

Η γνώση κατακτάται μέσα από τη συστηματική συλλογική επαναδιαπραγμάτευσή της, μέσω ενός ουσιαστικού, απελευθερωτικού και κριτικού διαλόγου, με τη βοήθεια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η γνώση αυτή δεν δημιουργείται «εν κενώ», αλλά διαμορφώνεται πάντα μέσα σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο.

### \* Μετασχηματιστική μάθηση (Kokkos, 2010/2011; Mezirow κ.ά., 2009).

Η θεατρική πράξη μπορεί να λειτουργήσει ως πεδίο μετασχηματισμού των «ερμηνευτικών πλαισίων» που διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο κάθε άτομο αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει τις εμπειρίες του. Μέσα από το παιχνίδι ρόλων, τη σωματική έκφραση και τις αναστοχαστικές διαδικασίες, δημιουργούνται συνθήκες για

νέες οπτικές και κριτική επανεξέταση τόσο των προσωπικών, όσο και των συλλογικών εμπειριών.

**\* Φεμινιστική, διαθεματική παιδαγωγική προσέγγιση**

Η φεμινιστική παιδαγωγική ορίζεται ως ένα σύνολο γνωσιολογικών παραδοχών, στρατηγικών διδασκαλίας, προσεγγίσεων στο περιεχόμενο και σχέσεων εκπαιδευτριάς- εκπαιδευομένων που θεμελιώνονται στη φεμινιστική θεωρία. Σύμφωνα με τους Crabtree κ.ά. (2009), οι φεμινίστριες εκπαιδευτρίες χρειάζεται να εμπλέκονται σε συνεχή διάλογο και κριτικό αναστοχασμό όχι μόνο για το τι και πώς διδάσκουν, αλλά και για το πώς αυτό που είναι οι ίδιες ως υποκείμενα, με τις εμπειρίες, τις θέσεις και τις αξίες τους, μέσα από τη θεσιακότητά τους, επηρεάζει τον τρόπο που διδάσκουν.

Η φεμινιστική παιδαγωγική, όπως εφαρμόζεται στο DISC, αναγνωρίζει ότι κάθε γνώση είναι *τοποθετημένη* και *μερική* (Haraway, 1988). Ξεκινά από τις εμπειρίες των ίδιων των συμμετεχουσών/-όντων, δηλώνει ρητά τα όριά της και προσκαλεί πολλαπλές οπτικές. Εργαζόμαστε με «ιδρωμένες έννοιες» (Ahmed, 2004/2014), έννοιες που έχουν προκύψει από την πράξη της εργασίας, της φροντίδας και της ζωής, ώστε η κατανόηση της φροντίδας να μη μένει αφηρημένη αλλά να συνδέεται με σώματα, καθημερινές πρακτικές και δομές εξουσίας. Η μάθηση είναι συμμετοχική, ενσώματη και κριτική· δίνει χώρο στη συναίνεση, στην ασφάλεια, στην προσβασιμότητα και στην αναστοχαστική ευθύνη. Στόχος δεν είναι απλώς η μεταφορά γνώσης, αλλά ο μετασχηματισμός των ερμηνευτικών πλαισίων και των σχέσεων που αναπαράγουν το έμφυλο χάσμα φροντίδας.

Πηγή έμπνευσης αποτέλεσε και το έργο της bell hooks (1994) που μας θυμίζει ότι η εκπαίδευση μπορεί να είναι χώρος αγάπης, αλληλεγγύης, μετασχηματισμού και ενδυνάμωσης, αλλά και ότι η εκπαίδευση αποτελεί μια πρακτική ελευθερίας που ενισχύει την αυτοεκτίμηση, τόσο των μαθητριών/μαθητών όσο και των διδασκουσών. Δεν αφορά απλώς την απόκτηση γνώσεων, αλλά την ικανότητα να σκεφτόμαστε κριτικά.

Η διδασκαλία, για εκείνη, δεν είναι ουδέτερη διαδικασία μετάδοσης γνώσης αλλά μια πράξη ελευθερίας- ένας τρόπος να φροντίζουμε τις ψυχές και τα σώματα που μαθαίνουν μαζί μας. Όπως αναφέρει η ίδια, «*το να διδάσκουμε με τρόπο που να σέβεται και να φροντίζει τις ψυχές των μαθητριών και των μαθητών μας είναι ουσιώδες, αν θέλουμε να δημιουργήσουμε τις απαραίτητες συνθήκες ώστε η μάθηση να μπορέσει να αρχίσει βαθιά και ουσιαστικά*» (hooks, 1994, σ. 13).

Η μεθοδολογία μας βασίζεται σε μια πολυδιάστατη προσέγγιση που στοχεύει τόσο στην ευαισθητοποίηση όσο και στην ενδυνάμωση των συμμετεχόντων ατόμων. Η μεθοδολογία που υιοθετήθηκε για τις δραστηριότητες/ασκήσεις τόσο των εργασθηρίων ενηλίκων όσο και των εφήβων αντλεί από τον χώρο του θεάτρου, του χορού και της φεμινιστικής θεωρίας συνδυάζοντας στοιχεία από το θεατρικό παιχνίδι, το εκπαιδευτικό δράμα, το Θέατρο των Καταπιεσμένων (A. Boal), το Playback Theatre, το θέατρο ντοκουμέντο, το θέατρο εικόνα, σωματικές και αισθητηριακές πρακτικές καθώς και κύκλους αναστοχασμού, παρουσιάσεις και ασκήσεις χαρτογράφησης:

- **Θεατρικό παιχνίδι:** Προάγει την ενεργή συμμετοχή, την εμπιστοσύνη και τη δημιουργική έκφραση, επιτρέποντας στα άτομα να εξερευνήσουν κοινωνικούς ρόλους και στερεότυπα με χαλαρό και ασφαλή τρόπο.
- **Εκπαιδευτικό δράμα:** Επιτρέπει στα άτομα να ενσαρκώσουν καταστάσεις της καθημερινότητας, να αναστοχαστούν πάνω σε κοινωνικές ανισότητες και να αναπτύξουν κριτική σκέψη.
- **Playback Theatre:** Μέσα από την αφήγηση και την αναπαράσταση προσωπικών ιστοριών, διευκολύνεται η συλλογική επεξεργασία εμπειριών και ενισχύεται η ενσυναίσθηση.
- **Θέατρο ντοκουμέντο:** Εστιάζει στην παρουσίαση πραγματικών περιστατικών ή κοινωνικών προβλημάτων, βοηθώντας τα συμμετέχοντα άτομα να αναγνωρίσουν και να συζητήσουν έμφυλες ανισότητες σε συγκεκριμένα πλαίσια.
- **Θέατρο εικόνα:** Χρησιμοποιεί τη σωματική διάταξη και τη δημιουργία σκηνικών εικόνων για να αποτυπώσει κοινωνικές δυναμικές και στερεότυπα, ενισχύοντας την οπτικο-σωματική αντίληψη των συμμετεχόντων/ συμμετεχουσών.
- **Θέατρο των Καταπιεσμένων:** Προσφέρει έναν χώρο όπου τα άτομα που συμμετέχουν μπορούν να δοκιμάσουν στρατηγικές ενδυνάμωσης, διαλόγου και αντιμετώπισης καταπίεσης, ώστε να τις εφαρμόσουν στη συνέχεια σε πραγματικές καταστάσεις (Boal, 1974/1979).
- **Σωματικές και αισθητηριακές πρακτικές:** Εστιάζουν στην ενσώματη εμπειρία, την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και την αναγνώριση του σώματος ως δυναμικού χώρου πέρα από έμφυλα στερεότυπα. Επιτρέπουν στα

συμμετέχοντα άτομα να βιώσουν τη φροντίδα ως συλλογική και διαλεκτική διαδικασία.

- **Συζήτηση και παρουσιάσεις μέσα από τη χρήση οπτικοακουστικού υλικού:** Αποτελούν μια συμπληρωματική μεθοδολογική επιλογή που επίσης φέρνει τη θεωρία πιο κοντά στην εμπειρία. Φωτογραφίες, μικρά αποσπάσματα από βίντεο, ή ντοκιμαντέρ λειτουργούν ως αφορμές για κοινό στοχασμό και ανταλλαγή. Δεν πρόκειται για διάλεξη με την παραδοσιακή έννοια, αλλά για μια μορφή ζωντανού διαλόγου, όπου η εμπυχώτρια-εκπαιδύτρια θέτει ερωτήματα, ανοίγει χώρο για πολλαπλές αναγνώσεις και βοηθά την ομάδα να συνδέσει αυτό που βλέπει και ακούει με το δικό της βίωμα. Το οπτικοακουστικό υλικό ενεργοποιεί τη μνήμη και το συναίσθημα, μετατρέπει τη συζήτηση σε κοινό τόπο αναγνώρισης και φροντίδας. Η εικόνα γίνεται γέφυρα ανάμεσα στο ατομικό και το συλλογικό. Η εκπαίδευση μετατρέπεται σε μια πολυαισθητηριακή εμπειρία.

Η ποικιλία των τεχνικών ενισχύει την ενεργό συμμετοχή, καλλιεργεί κλίμα εμπιστοσύνης και δημιουργεί ασφαλές περιβάλλον όπου όλα τα άτομα μπορούν να εκφράσουν ελεύθερα τις προσωπικές τους απόψεις σχετικά με τα έμφυλα στερεότυπα και τη διάσταση του φύλου στην παροχή φροντίδας. Επίσης, διευκολύνει τη συλλογική επεξεργασία εμπειριών και τη δημιουργία γέφυρας επικοινωνίας ανάμεσα σε διαφορετικές ταυτότητες και βιώματα, ενεργοποιώντας ταυτόχρονα ενσυναισθητικούς τρόπους προσέγγισης.

Επίσης, η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε στο πρόγραμμα DISC είναι διαθεματική (intersectional) και φεμινιστική (αναγνωρίζει τις έμφυλες ανισότητες και πως αυτές διαμορφώνουν τα υποκείμενα και την εκπαιδευτική διαδικασία). Αναγνωρίζει ότι το φύλο «διασταυρώνεται» με την τάξη, την εθνοτική/μεταναστευτική εμπειρία, την αναπηρία, τη σεξουαλικότητα, την ηλικία, τη γλωσσική/πολιτισμική ποικιλομορφία και την οικογενειακή κατάσταση, (ανα)παράγοντας διαφορετικές εμπειρίες φροντίδας και πρόσβασης σε πόρους.

Έχοντας στον νου αυτές τις διαθεματικές εξισώσεις σχεδιάζουμε και εμπυχώνουμε με σκοπό την/το:

- ορατότητα: οι εμπειρίες που «συνήθως λείπουν» να ακούγονται ισότιμα
- προσβασιμότητα: προσαρμογές ρυθμού/γλώσσας/χώρου (διευκρινισμένος λόγος, οπτικά βοηθήματα)
- ασφάλεια & συναίνεση: σαφή όρια εγγύτητας, συμφωνίες ομάδας, δυνατότητες αποφόρτισης/διάλειμμα σε «ήσυχο χώρο»
- συμμετοχικότητα: συν-διαμόρφωση δραστηριοτήτων με την ομάδα, επιλογές ρόλων, εναλλακτικές μορφές έκφρασης (φωνή/σώμα/γραφική/εικόνα)

- μοίρασμα- δημιουργία κοινότητας: διαμορφώνουμε μαζί με άλλες/άλλους/άλλα άτομα το πλαίσιο γνώσης και ενδυνάμωσης, λαμβάνοντας υπόψη τις δυναμικές της κάθε ομάδας, την επικαιρότητα ή τα ερωτήματα-βιώματα που τίθενται ήδη από τις δραστηριότητες γνωριμίας και το συμβόλαιο της ομάδας.

Μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων/ ασκήσεων, τα συμμετέχοντα άτομα προσεγγίζουν ζητήματα ανισότητας στη φροντίδα, διερευνώντας τα έμφυλα στερεότυπα καθώς και τις προκαταλήψεις και αντιλήψεις που τα συνοδεύουν. Χρησιμοποιώντας βιωματικές μεθόδους και ένα ευρύ φάσμα θεατρικών και κινησιολογικών τεχνικών, επιχειρούμε να κατανοήσουμε τη σύνδεση των εσωτερικευμένων έμφυλων στερεοτύπων με τις νοοτροπίες και τις συμπεριφορές που διαιωνίζουν την ανισότητα στην παροχή φροντίδας (*gender care gap*).

### **Εφαρμογή σε ενήλικα άτομα**

Στα εργαστήρια ενηλίκων δίνεται έμφαση στη συν-παραγωγή γνώσης από επαγγελματικούς και προσωπικούς ρόλους (γονεϊκότητα, εργασία, κοινότητα). Χρησιμοποιούνται κύκλοι αναστοχασμού, θεατρικές τεχνικές και ασκήσεις χαρτογράφησης του χρόνου φροντίδας. Οι εμπυχωτρίες δηλώνουν τη δική τους θέση (τοποθετημένη γνώση), αναγνωρίζουν ανισορροπίες ισχύος και συν-διαμορφώνουν συμβόλαιο ασφάλειας. Οι «ιδρωμένες έννοιες» (π.χ. *μοίρασμα, ορατότητα, συναίνεση*) δουλεύονται ως εργαλεία πράξης: δοκιμάζονται, αμφισβητούνται, ξαναγράφονται μέσα από δραματουργικές μικρο-παραμβάσεις στο σπίτι, στον χώρο εργασίας και στις κοινότητες.

### **Εφαρμογή σε έφηβα άτομα**

Η μεθοδολογία που εφαρμόζεται στα εργαστήρια με έφηβα άτομα (14-17 ετών) παραμένει κατά βάση η ίδια με εκείνη που χρησιμοποιείται και στις ομάδες ενηλίκων, καθώς το θέατρο αποτελεί ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό «όχημα» για την προσέγγιση κοινωνικών θεμάτων, ανεξαρτήτως ηλικίας. Μέσα από συμμετοχικές δραστηριότητες, θεατρικές και κινησιολογικές τεχνικές - τα νεαρά άτομα έχουν τη δυνατότητα να διερευνήσουν ζητήματα έμφυλων στερεοτύπων, να αναστοχαστούν πάνω σε κοινωνικές ανισότητες και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και κριτική σκέψη.

Ωστόσο, η εφαρμογή της μεθοδολογίας στα έφηβα άτομα απαιτεί ορισμένες προσαρμογές, προκειμένου να ανταποκριθεί στις ιδιαίτερες ανάγκες και ευαισθησίες αυτής της ομάδας. Αυτές περιλαμβάνουν την προσαρμογή σε γλώσσα, ρυθμό και φόρμες. Η γνώση τοποθετείται μέσα σε οικεία πλαίσια— ιστορίες σχολείου, οικογένειας ή φιλικών σχέσεων – και μέσα από ρόλους που τα έφηβα άτομα διαπραγματεύονται καθημερινά. Εργαζόμαστε με παιχνίδια ρόλων, εικόνες-σώματος,

συμφωνίες συναίνεσης και ασκήσεις εμπιστοσύνης, ώστε οι έννοιες να γίνουν κατανοητές μέσα στη δράση (να αποκτήσουν βάρος, όρια και ευθύνη).

Δίνεται ιδιαίτερη μέριμνα στην ασφάλεια, στα όρια εγγύτητας, στην προσβασιμότητα και στη δυνατότητα που έχουν τα συμμετέχοντα άτομα να επιλέγουν τον βαθμό εμπλοκής τους σε μία δραστηριότητα χωρίς στιγματισμό. Ο στόχος είναι να αναγνωριστούν τα στερεότυπα νωρίς, να συνδεθούν με κοινωνικές δομές (οικογένεια/σχολείο/ΜΜΕ) και να δημιουργηθεί η επιθυμία για ένα σχολείο και μια κοινότητα που «φροντίζει αλλιώς». Η εκπαιδευτική διαδικασία, ιδιαίτερα στα έφηβα άτομα γίνεται ο χώρος όπου μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε την εξουσία και μαζί να την αμφισβητούμε.

### **Πιλοτικά εργαστήρια**

Σημαντικό κομμάτι της μεθοδολογίας μας είναι και η εφαρμογή πιλοτικών εργαστηρίων (σε ενήλικα και έφηβα άτομα), τα οποία αποτελούν αναπόσπαστο στάδιο της διαδικασίας. Μέσα από αυτά έχουμε τη δυνατότητα να παρατηρήσουμε στην πράξη ποια εργαλεία, ασκήσεις και προσεγγίσεις λειτουργούν πιο αποτελεσματικά, να εντοπίσουμε σημεία βελτίωσης και να προχωρήσουμε στις απαραίτητες προσαρμογές πριν την υλοποίηση των προγραμματισμένων εργαστηρίων. Με αυτόν τον τρόπο, διασφαλίζουμε ότι το εργαστήριο ανταποκρίνεται ουσιαστικά στις ανάγκες των συμμετεχόντων και στην κατανόηση της έμφυλης διάστασης της φροντίδας.

## Περιεχόμενο, Ενότητες, Δομή Εργαστηρίων

---

Τα παρακάτω ερωτήματα υπήρξαν καθοριστικά από την αρχή της ενασχόλησής μας με το πρόγραμμα DISC, συνιστούν την ουσία του/τον βασικό του πυρήνα και συνεπώς συνδέονται άμεσα με το περιεχόμενο των εργαστηρίων.

- Γιατί η έννοια της φροντίδας παραμένει κατά κύριο λόγο συνδεδεμένη με τις γυναίκες και γιατί αυτή η σύνδεση θεωρείται από την κοινωνία απολύτως φυσιολογική;
- Γιατί τα έμφυλα στερεότυπα που συνδέονται με τη φροντίδα παραμένουν τόσο ισχυρά, ακόμη και μεταξύ των ίδιων των γυναικών;
- Πώς μπορεί μια αλλαγή νοοτροπίας να οδηγήσει σε αλλαγές στην ιδιωτική ζωή, καθώς και σε υπεράσπιση για αλλαγές στις πολιτικές κοινωνικής πρόνοιας ή ακόμη και σε νομοθετικές τροποποιήσεις;
- Η φροντίδα είναι υπόθεση ατομική /ιδιωτική ή μπορεί να είναι συλλογική; έχει πολιτική διάσταση;
- Επομένως με αφετηρία αυτά τα ερωτήματα, καταλήξαμε, στις εξής ενότητες για τα εργαστήριά μας:
  - ❖ Ορισμός της φροντίδας
  - ❖ Τα στερεότυπα που αναπαράγουν ανισότητες στη φροντίδα
  - ❖ Μοίρασμα προσωπικών εμπειριών / βιωμάτων
  - ❖ Οραματισμός για έναν κόσμο που φροντίζει αλλιώς

Το περιεχόμενο των εργαστηρίων -δηλαδή το είδος των δραστηριοτήτων και των ασκήσεων- συνδέεται επίσης με τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Αναφορικά με αυτά τα αποτελέσματα, τα συμμετέχοντα άτομα αναμένεται να:

- Αναγνωρίζουν τις στερεοτυπικές αντιλήψεις σε σχέση με τη φροντίδα.
- Αναγνωρίζουν την ανισότητα στη φροντίδα και τις δυσανάλογες ευθύνες φροντίδας που επωμίζονται οι γυναίκες.
- Κατανοούν ότι η παραπάνω ανισότητα είναι κοινωνικά κατασκευασμένη και όχι «φυσική» και ότι ο ρόλος των ανδρών στη φροντίδα και τις οικογενειακές ευθύνες δεν είναι «αφύσικος».

- Αναγνωρίζουν ότι ακόμη και οι αμειβόμενες υπηρεσίες φροντίδας έχουν κυρίως γυναικείο προσανατολισμό.
- Συσχετίζουν το έμφυλο χάσμα στη φροντίδα και το είδους επαγγέλματος που επιλέγουν (ή αναγκάζονται να επιλέξουν) άνδρες και γυναίκες, αντίστοιχα.
- Κάνουν τη συσχέτιση μεταξύ της χαμηλής κοινωνικής αξίας που αποδίδεται στις αμειβόμενες υπηρεσίες φροντίδας και του γεγονότος ότι αυτές παρέχονται κυρίως από γυναίκες.
- Εκτιμούν και να αποδίδουν αξία στις εργασίες φροντίδας.
- Κατανοούν και να αναδεικνύουν τον πολυδιάστατο χαρακτήρα του έμφυλου χάσματος στη φροντίδα.
- Διεκδικούν (οι γυναίκες) το δικαίωμά τους για μια πιο ισότιμη κατανομή της φροντίδας.
- Αμφισβητήσουν τα έμφυλα στερεότυπα και τις νόρμες που εμφανίζονται στην ίδια τους τη ζωή.

## Δομή εργαστηρίου

Η δομή ενός εργαστηρίου ακολουθεί τρία στάδια:

- **Μέρος Α΄:** Ασκήσεις ενεργοποίησης και γνωριμίας, παιχνίδια ρυθμού και συνεργασίας, δημιουργία “safe space” και «συμβολαίου μάθησης», που στόχο έχουν να διασφαλίσουν ένα ασφαλές πλαίσιο συνεργασίας, εμπιστοσύνης και σεβασμού για όλα τα άτομα. Ασκήσεις και δραστηριότητες που εισάγουν την έννοια της φροντίδας με χρήση θεατρικών και διαδραστικών τεχνικών.
- **Μέρος Β΄:** Διερεύνηση των έμφυλων στερεοτύπων και της σχέσης τους με τη φροντίδα, μέσω θεατρικών τεχνικών, τεχνικών κίνησης και διαδραστικών δραστηριοτήτων φεμινιστικής προσέγγισης. Συζήτηση και θεωρητική πλαισίωση της πολιτικής διάστασης της φροντίδας.
- **Μέρος Γ΄:** Συλλογικές παραστατικές αποτυπώσεις ιστοριών και εμπειριών καταπίεσης/εμποδίων σε σχέση με τη φροντίδα. Αναστοχασμός, κατά τον οποίο η ομάδα παρουσιάζει και συζητά τι ανέδειξαν οι δράσεις, πώς συνδέονται με την προσωπική εμπειρία και πώς επανανοηματοδοτείται η έννοια της φροντίδας μέσα από το πρίσμα της ισότητας των φύλων και της φεμινιστικής αναπλαισίωσής της.

## Εισαγωγικά στοιχεία και Επισημάνσεις για τις Δραστηριότητες/Ασκήσεις

---

Οι ασκήσεις που παρουσιάζονται στη συνέχεια, συνιστούν μια ενδεικτική επιλογή από το σύνολο των δραστηριοτήτων που εφαρμόστηκαν στο πλαίσιο του 18ωρου εργαστηρίου σε ενήλικα άτομα, και του 15ωρου εργαστηρίου σε έφηβα άτομα.

Πρόκειται για πρακτικές που αποδείχθηκαν ιδιαίτερα αποτελεσματικές στη δημιουργία ενός ασφαλούς και συμμετοχικού πλαισίου, μέσα στο οποίο τα άτομα είχαν την ευκαιρία να εκτεθούν, να μοιραστούν βιώματα και να προσεγγίσουν σε βάθος την πολυπλοκότητα της έμφυλης διάστασης της φροντίδας.

Για τη συμμετοχή στα εργαστήρια δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στις συγκεκριμένες τεχνικές. Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί ώστε να αναγνωρίζουν και να σέβονται τη διαφορετικότητα των ατόμων και των σωμάτων τους. Όλες οι ασκήσεις μπορούν να τροποποιηθούν και να προσαρμοστούν ανάλογα με τη δυναμική της ομάδας και τις κινητικές δυνατότητες των ατόμων.

### Χαρακτηριστικά και δεξιότητες των εμπυχωτών/-τριών

Για να υποστηρίξουν με αποτελεσματικότητα τις δραστηριότητες, είναι χρήσιμο τα άτομα που θα εμπυχώσουν να διαθέτουν:

- Γνώση και εμπειρία σε θεατρικές και κινησιολογικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται στα εργαστήρια (θεατρικό παιχνίδι, εκπαιδευτικό δράμα, Playback Theatre, Θέατρο των Καταπιεσμένων, θέατρο εικόνα, θέατρο ντοκουμέντο, σωματικές και αισθητηριακές πρακτικές).
- Ευελιξία και ικανότητα προσαρμογής στις ανάγκες και τη δυναμική της ομάδας.
- Ικανότητα να ακούν και να σέβονται όλες τις απόψεις, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή.
- Δημιουργία και διασφάλιση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, χωρίς ειρωνικά ή προσβλητικά σχόλια.
- Ικανότητα να διαχειρίζονται δραστηριότητες με σωματική έκφραση, δίνοντας προσοχή στη συναίνεση των συμμετεχόντων.
- Προώθηση δημιουργικότητας, συνεργασίας και διαλόγου.
- Ικανότητα ενσυναίσθησης, ώστε να κατανοούν και να συνδέονται με τις εμπειρίες των συμμετεχόντων.

*\* Η χρήση, αναπαραγωγή ή προσαρμογή των ασκήσεων και δραστηριοτήτων του εγχειριδίου θα πρέπει να συνοδεύεται από ρητή αναφορά στο DISC Manual: Methodology and Activities on the Gender Care Gap, καθώς και στις συγγραφείς και εμπυχώτριες που έχουν επιμεληθεί ή δημιουργήσει κάθε άσκηση. Η*

αναφορά αυτή δεν είναι τυπική διαδικασία, αλλά πράξη αναγνώρισης της συλλογικής εργασίας, της εμπειρίας και της φροντίδας που ενσωματώνονται σε κάθε δραστηριότητα.

## Ενδεικτικές Δραστηριότητες/ Ασκήσεις για ενήλικα άτομα

---

Στη συνέχεια παρουσιάζονται δώδεκα (12) δραστηριότητες και ασκήσεις που μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο ευαισθητοποίησης και επιμόρφωσης ενήλικων ατόμων.

### 1. «Ας γνωριστούμε»

Εμπύκωση: ΠΔΘΕ

Είδος Δραστηριότητας: Γνωριμία

Διάρκεια: 20-25 λεπτά

Στόχοι:

- Γνωριμία μεταξύ των μελών της ομάδας.
- Εισαγωγή στη θεατρικότητα.
- Αμφισβήτηση στερεοτυπικών αντιλήψεων αναφορικά με την εικόνα του άλλου ατόμου (πρώτη εντύπωση), μαθαίνοντας πράγματα για αυτόν/αυτή/αυτό.

Υλικά Δραστηριότητας: Μουσική (προαιρετικά), Ηχείο

Περιγραφή/ Στάδια υλοποίησης

Τα συμμετέχοντα άτομα κινούνται ελεύθερα στον χώρο, αλλάζοντας κατευθύνσεις, ταχύτητες και επίπεδα. Οι εμπυχώτριες εισάγουν την οδηγία «stop-go» και την έννοια του «παγώματος». Με το σήμα της εμπυχώτριας, σχηματίζονται δυάδες με άτομα που ιδανικά δε γνωρίζονται. Αφού συστηθούν, ανταλλάσσουν μία πληροφορία απαντώντας στο ερώτημα:

1. «Ποιος είναι ο αγαπημένος μου χώρος στο σπίτι και γιατί;». Η συνομιλία διαρκεί λίγα λεπτά, με υπενθύμιση χρόνου από τις εμπυχώτριες.
2. Στη συνέχεια, τα άτομα κινούνται ξανά στον χώρο και, με νέο *stop*, σχηματίζουν νέα δυάδα. Συζητούν το ερώτημα: «Κάτι για το οποίο είμαι περήφανος/η/ο». Όταν ολοκληρωθεί και αυτό το στάδιο, η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Κάθε άτομο παρουσιάζει στην ολομέλεια όσα άκουσε από το ζευγάρι του, αναπαριστώντας με απλό τρόπο τη στάση, τις κινήσεις ή τις εκφράσεις του προσώπου του άλλου. Παρουσιάζεται μόνο μία από τις δύο θεματικές (1 ή 2),

ξεκινώντας με το όνομα του ατόμου για το οποίο μιλά. Οι εμπυχώτριες συντονίζουν το μοίρασμα: «*Πάμε να ακούσουμε μερικά αγαπημένα μέρη μέσα στο σπίτι. Ποιος/ποια/ποιο θα ήθελε να μοιραστεί;*» Όταν έχει μιλήσει περίπου η μισή ομάδα, αλλάζουν θεματική, καλώντας τα υπόλοιπα άτομα να μοιραστούν «*κάτι για το οποίο το ζευγάρι τους είναι περήφανο*».

### Συμβουλές για Εμφύκωση

- Η αναπαράσταση λειτουργεί ως εισαγωγή στη θεατρικότητα και στην ενεργητική, μη κριτική ακρόαση. Υπενθυμίζουν πως σε ό, τι κάνουμε δεν υπάρχει «σωστό» και «λάθος».

### Πιθανές Παραλλαγές

- Να παραμείνουν οι ίδιες δυάδες και για τα δύο ερωτήματα.
- Να χρησιμοποιηθεί μουσικό χαλί (χωρίς στίχους) για τη φάση της κίνησης στον χώρο.

## 2. Δημιουργώντας μαζί έναν ασφαλή χώρο (safe space): Ένα δικό της δωμάτιο

Σχεδιασμός-Εμφύκωση: Κέντρο Διοτίμα

Διάρκεια: 25-30 λεπτά

Είδος: Ενεργοποίηση ομάδας και συλλογική επεξεργασία

Υλικά: Χαρτί του μέτρου, μαρκαδόροι

### Στόχοι

- Να κατανοήσουν την έννοια του ασφαλούς χώρου (υλικού και συμβολικού).
- Να κινητοποιηθεί η φαντασία των συμμετεχόντων ατόμων και η ενεργοποίηση τη επιθυμίας για αλλαγή.
- Να κατανοήσουν ότι διαθέτουν τις δεξιότητες και τα υλικά για να μετατρέψουν τους χώρους εκπαίδευσης και εργασίας σε ασφαλείς χώρους, ενώ ταυτόχρονα χαρτογραφούν το πεδίο προκειμένου να διατυπωθούν αιτήματα για αλλαγή.

Περιγραφή/ Στάδια Υλοποίησης

1. Συζητάμε με τα συμμετέχοντα άτομα την έννοια του ασφαλούς χώρου (*safe space*) καθώς και την ιδέα του δικού της δωματίου όπως την έχουν συζητήσει φεμινίστριες λογοτέχνιδες και στοχάστριες (Virginia Woolf και μύριες φεμινίστριες, όπως η Alice Walker). Παρουσιάζουμε παραδείγματα ασφαλών χώρων στις σχολικές κοινότητες από άλλες γεωγραφικές ζώνες.

2. Μια ομάδα γονέων και εκπαιδευτικών αποφασίζουμε να προτείνουμε στη Δευτεροβάθμια Διεύθυνση τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου σε σχολική μονάδα. Χωριζόμαστε σε τέσσερις (4) ομάδες, συζητάμε, αποφασίζουμε και σημειώνουμε (στο χαρτί):

- **Ομάδα Α:** Ποιο αντικείμενο φέρνω για να αφήσω στον χώρο; (ένα αντικείμενο που με κάνει να νιώθω ασφάλεια)/απαντά το κάθε άτομο ξεχωριστά.
- **Ομάδα Β:** Πώς παίρνονται οι αποφάσεις; Μέσα από ποιες διαδικασίες;
- **Ομάδα Γ:** Ποιοι κανόνες θα εξασφαλίζουν την ασφαλή λειτουργία του (θετικοί κανόνες και τι απαγορεύεται);
- **Ομάδα Δ:** Φτιάξτε ένα σχεδιάγραμμα του χώρου στο χαρτί.

3. Αν υπάρχει χρόνος κάθε άτομο σκέφτεται ατομικά μια δεξιότητα/γνώση που θα ήθελε να διδάξει, να φέρει ή να μοιραστεί σε αυτόν τον χώρο.

### 3. Συμβόλαιο συνεργασίας της ομάδας

Εμπύκωση: ΠΔΘΕ

Διάρκεια: 20 λεπτά

Είδος: Εισαγωγική- forming (σχηματισμός ομάδας)

Υλικά: Χαρτί του μέτρου, μαρκαδόροι, χαρτοταινία

Στόχοι

- Να διαμορφώσουν τα συμμετέχοντα άτομα ένα μαθησιακό συνεργατικό κλίμα και ένα ασφαλές πλαίσιο ομάδας.
- Να ενεργοποιήσουν και να καλλιεργήσουν δεξιότητες διαλόγου, συνδιαμόρφωσης, αμοιβαίων υποχωρήσεων και διαλλακτικότητας της ομάδας.

Περιγραφή/ Στάδια Υλοποίησης

Η ομάδα κάθεται σε καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο.

1. Οι εμπυχώτριες/εκπαιδύτριες εξηγούν τη διαδικασία της διαμόρφωσης του συμβολαίου συνεργασίας, παροτρύνοντας τα άτομα να διατυπώσουν τις αρχές καλής συνεργασίας, σύμπραξης και συνύπαρξης θετικά (π.χ. «να...», αντί «να μην...»). Μιλάει ένας άνθρωπος κάθε φορά.
2. Τα συμμετέχοντα άτομα προτείνουν σημαντικές αρχές καλής συνεργασίας και σύμπραξης, ενώ μία εκ των εμπυχωτριών τις καταγράφει στο χαρτί του μέτρου.
3. Αφού έχουν ακουστεί πολλές προτάσεις, οι εμπυχωτριες/εκπαιδύτριες φέρνουν στη συζήτηση ό,τι θεωρούν σημαντικό και δεν έχει ήδη ακουστεί (π.χ. ενεργητική ακρόαση, έναρξη και λήξη στη συμφωνημένη ώρα, ισότιμη συμμετοχή, εθελούσιος χαρακτήρας συμμετοχής, διαρκής συναίνεση, συμπεριληπτική γλώσσα).
4. Διαβάζουμε όσα έχουν καταγραφεί, αφήνοντας χώρο για μελλοντικές προσθήκες.
5. Αναρτούμε το συμβόλαιο σε έναν τοίχο, ώστε να παραμείνει για όλη τη διάρκεια των εργαστηρίων, με την επισήμανση ότι είναι «δυναμικό» και μπορούμε να επιστρέψουμε σε αυτό για προσθήκες ή αλλαγές όποτε χρειάζεται.

### Συμβουλές για εμπύχωση

- Επιλέγουμε έναν τοίχο όπου το συμβόλαιο θα είναι εμφανές καθ' όλη τη διάρκεια των εργαστηρίων.
- Να δίνουμε σύντομες και σαφείς οδηγίες, ώστε να μη χρειάζεται να μιλήσουμε πολύ εμείς.

### Πιθανές παραλλαγές

- Μπορούμε να ακολουθήσουμε οποιαδήποτε προσαρμογή θεωρούμε πως εξυπηρετεί.

## 4. Το Σώμα ως «ευαίσθητος χώρος»

Εμπύχωση: ΠΔΘΕ

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Είδος:** Σωματική Επίγνωση

**Υλικά δραστηριότητας:** Χαλάκια (προαιρετικά, για όσα άτομα επιλέξουν να ξαπλώσουν), ήρεμη μουσική υπόκρουση (προαιρετικά).

**Στόχοι**

- Εισαγωγή στη φροντίδα και την αυτοφροντίδα μέσα από την ενίσχυση της αντίληψης του σώματος ως δυναμικού και ευαίσθητου χώρου.
- Καλλιέργεια της παρατήρησης των αισθήσεων.
- Εξερεύνηση της πολυπλοκότητας του σώματος και της σχέσης του με την ταυτότητα φύλου, το κοινωνικό φύλο, και την έκφραση φύλου.

**Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης**

**1. Σύνδεση με το σώμα**

- Τα άτομα επιλέγουν μια άνετη θέση.
- Τοποθετούν απαλά τα χέρια τους σε ένα σημείο του σώματος που χρειάζεται φροντίδα και παρατηρούν την αίσθηση με επίγνωση.

**2. Ανάπτυξη Αισθήσεων**

- Με κλειστά μάτια, εστιάζουν σε διάφορες αισθήσεις: επαφή με το δέρμα, αίσθηση ρούχων, αέρα γύρω τους, χτύπο καρδιάς, ροή αναπνοής.
- Αφήνουν κάθε αίσθηση να αναδυθεί, παρατηρώντας την προσεκτικά.

**3. Πολυπλοκότητα του Σώματος: Κίνηση και Αναστοχασμός**

- Κινούν αργά κάποια μέρη του σώματος (δάχτυλα, αυχένα, χέρια) και παρατηρούν τις αισθήσεις που προκύπτουν.
- Σκέφτονται καθώς κινούνται, πώς το σώμα τους συνδέεται ή διαφέρει από κοινωνικές κατηγοριοποιήσεις φύλου. Πώς αισθάνονται μέσα σε αυτές τις ποιότητες.

**4. Κλείσιμο: Χώρος και Σύνδεση**

- Σταματούν την κίνηση, εστιάζουν στην αναπνοή και παρατηρούν πώς νιώθουν τώρα μετά από αυτή την εμπειρία. Καλούνται να σκεφτούν αν

άλλαξε η αντίληψή τους για το σώμα τους και ίσως τη φροντίδα που χρειάζεται.

### Συμβουλές για εμπύκωση

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος κινήσεις ή αισθήσεις. Ενθαρρύνεται η εξερεύνηση χωρίς φόβο κριτικής.
- Ο ήρεμος και υποστηρικτικός τόνος βοηθά τη χαλάρωση και την αυτοπαρατήρηση.

### Πιθανές παραλλαγές

- Αν η ομάδα δεν είναι έτοιμη για ελεύθερο αυτοσχεδιασμό, η εμπυκώτρια καθοδηγεί μέσω εικόνων την κίνηση των ατόμων π.χ. «Κινήσου σα να πηγαίνεις το πρωί στη δουλειά».

## 5. Γλύπτης/ Γλύπτρια- Γλυπτό

Εμπύκωση: ΠΔΘΕ

Διάρκεια: 50 λεπτά

Είδος: Διερεύνηση εννοιών μέσα από το σώμα

Υλικά δραστηριότητας: Post-it, μαρκαδόροι λεπτοί, χαρτί A4, στυλό

### Στόχος

- Σύνδεση της φροντίδας με τα έμφυλα στερεότυπα.

### Περιγραφή/ Στάδια Υλοποίησης

1. Τα άτομα περπατούν στον χώρο και με την οδηγία της εμπυκώτριας σχηματίζουν δυάδες:
  - A: Η πρώτη ύλη
  - B: Γλύπτης/Γλύπτρια (Φροντιστής/Φροντίστρια)
2. Ο/Η γλύπτης/γλύπτρια «σμιλεύει» το γλυπτό, δημιουργώντας έναν άνθρωπο που φροντίζει, όπως τον φαντάζεται (έκφραση, στάση, συνθήκη, φύλο). Τα γλυπτά παραμένουν «παγωμένα».

3. Γίνεται σύντομη συζήτηση με τους/τις γλύπτες/γλύπτριες γύρω από το ερώτημα:  
«Ποιες/ποιοι/ποια μπορούν να είναι αυτοί οι άνθρωποι; Τι φύλο τους αποδίδουμε; Σε ποια συνθήκη βρίσκονται;». Οι γλύπτες/γλύπτριες μιλούν για γλυπτά άλλων, όχι το δικό τους.
4. Η εμπυχώτρια επιλέγει ένα γλυπτό να παραμένει «παγωμένο», ενώ τα υπόλοιπα «ξεπαγώνουν». Η εμπυχώτρια ρωτά: «Τι στερεότυπο μας έρχεται στον νου όταν βλέπουμε αυτό το σώμα;».  
Τα άτομα γράφουν σιωπηρά τα στερεότυπα σε post-it και τα κολλούν διακριτικά πάνω στο γλυπτό, με σεβασμό στο σώμα, με συναίνεση και διατηρώντας το αίσθημα ασφάλειας. Η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί και με δεύτερο γλυπτό.
5. Οι εμπυχώτριες διαβάζουν τα χαρτάκια που είναι πάνω στο κάθε γλυπτό. Έχουν μια κόλλα A4 που τα κολλάνε.
6. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με αλλαγή ρόλων (γλύπτης/γλύπτρια και πρώτη ύλη). Αυτή τη φορά χωρίς post-it, τα συμμετέχοντα άτομα λένε αυθόρμητα τα στερεότυπα και μία απ' τις εμπυχώτριες σημειώνει.
7. Συζήτηση: Τι παρατηρήσαμε για τα πρόσωπα και τις συνθήκες φροντίδας που πλάσαμε; Ποια είναι τα στοιχεία ή τα στερεότυπα που αναδείχθηκαν έντονα; Ποια είναι η σχέση τους με τη φροντίδα; Υπήρχε κάτι που απουσίαζε σε όσα παρουσιάστηκαν ή σε όσα συνειρμικά σκεφτήκαμε παρατηρώντας τα γλυπτά;

### Συμβουλές για εμπύχωση

- Προετοιμάζουμε τα άτομα για την εγγύτητα και ρωτάμε αν αισθάνονται άνετα με αυτή.
- Διατηρούμε την ησυχία κατά τη διάρκεια του βιώματος.

### Πιθανές παραλλαγές

- Τα post-it με τα στερεότυπα μπορούν να κολληθούν κατευθείαν σε κάποια χαρτόνια που θα βρίσκονται στον τοίχο, χωρίς να τοποθετηθούν πρώτα στα σώματα των γλυπτών.

## 6. «Χαίρομαι που..., αλλά θα ήθελα...»<sup>1</sup>

**Εμφύχωση:** Κέντρο Διοτίμα

**Διάρκεια:** 15 λεπτά

**Είδος:** Μοίρασμα βιωματικών εμπειριών για το (κοινωνικό) φύλο και τις έμφυλες προσδοκίες

**Υλικά:** Στυλό, εκτυπωμένα χαρτιά ερωτήσεων

**Στόχος**

- Να συνειδητοποιήσουν τα συμμετέχοντα άτομα τα έμφυλα στερεότυπα ή τις διακρίσεις που βιώνουν λόγω του φύλου τους, αλλά και τα στερεότυπα ή τις διακρίσεις που βιώνουν άτομα με διαφορετικό φύλο.
- Να μπορούν να σκεφτούν όσα θα ήθελαν να κάνουν αλλά στερούνται ή δεν τους επιτρέπεται να κάνουν λόγω του φύλου τους.

**Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης**

**A.** Συμπληρώστε τις παρακάτω προτάσεις ανάλογα με το φύλο σας. Έχετε 5 λεπτά στην διάθεσή σας!

- Χαίρομαι που είμαι γυναίκα επειδή:

.....  
.....  
.....

- Θα ήθελα να ήμουν άνδρας για να μπορώ:

.....  
.....  
.....

---

<sup>1</sup> Αν την άσκηση αυτή την κάνουμε σε ομάδα εφήβων μπορούμε να ζητήσουμε από τα συμμετέχοντα άτομα να τοποθετηθούν ως κορίτσια ή αγόρια.

- Χαίρομαι που είμαι άνδρας επειδή:

.....

.....

.....

- Θα ήθελα να ήμουν γυναίκα για να μπορώ:

.....

.....

.....

**B. Συζήτηση: Τι διαπιστώνετε; Υπάρχουν ομοιότητες και διαφορές; Αν ναι, πού οφείλονται;**

## **7. Αν η φροντίδα ήταν λέξη-φράση/ήχος/μυρωδιά/κίνηση/πρόσωπο**

**Εμπύκωση:** ΠΔΘΕ

**Διάρκεια:** 60 λεπτά

**Είδος:** Διερεύνηση εννοιών - δημιουργική έκφραση

**Υλικά δραστηριότητας:** Post-it σε 5 χρώματα, μαρκαδόροι, χαρτιά του μέτρου

**Στόχοι:**

- Να διερευνήσουν οι συμμετέχοντες/-ουσες/-οντα την προσωπική τους σύνδεση με την έννοια της φροντίδας μέσα από πολλαπλές αισθητηριακές διαστάσεις.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία, τη μνήμη και το συναίσθημα μέσα από διαφορετικά κανάλια έκφρασης.
- Ενίσχυση της επικοινωνίας και της σύνδεσης με τους άλλους μέσα από αυθόρμητη έκφραση και συμμετοχή στη δημιουργία παρουσιάσεων/εικόνων.

**Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης:**

1. Ατομική καταγραφή:

Τα συμμετέχοντα άτομα γράφουν σιωπηρά (ενδεχομένως με μουσική) τι θα ήταν η φροντίδα αν ήταν:

- Λέξη/Φράση (π.χ. Κίτρινο Post-it)
- Ήχος (π.χ. Πράσινο Post-it)
- Μυρωδιά (π.χ. Ροζ Post-it)
- Κίνηση (π.χ. Μπλε Post-it)
- Πρόσωπο (π.χ. Πορτοκαλί Post-it)

2. Τα Post-it τοποθετούνται σε χαρτιά του μέτρου στον τοίχο.

3. Οι εμπυχώτριες διαβάζουν τα post-it, δημιουργώντας μια συλλογική εικόνα των εμπειριών φροντίδας.

4. Η ομάδα χωρίζεται σε 5 υποομάδες, μία για κάθε κατηγορία post-it. Κάθε υποομάδα επεξεργάζεται τα post-it της και ετοιμάζει παρουσίαση, αξιοποιώντας κάποια παραστατική φόρμα. Οι εμπυχώτριες καθοδηγούν και δίνουν ιδέες για τη φόρμα και το περιεχόμενο.

5. Οδηγίες παρουσίασης:

Η κάθε υποομάδα μπορεί να παρουσιάσει με διαφορετική ή ενιαία φόρμα, ανάλογα με τη δυναμική και τον χρόνο (τεχνικές devised theater, συλλογικός ρόλος, ηχοτοπία, εικόνες που ζωντανεύουν κ.ά.).

6. Παρουσιάσεις:

Κάθε υποομάδα παρουσιάζει με τη σειρά της. Στο τέλος, αν έχουν χρησιμοποιηθεί διαφορετικές τεχνικές, μπορούν να συνδυαστούν κάποιες ομάδες για ενιαία παρουσίαση.

7. Συζήτηση / Αναστοχασμός μετά την ολοκλήρωση όλων των παρουσιάσεων:

- Η ομάδα σχηματίζει καθιστό κύκλο.
- Πιθανά ερωτήματα:
  - Τι σκέψεις ή συναισθήματα δημιουργήθηκαν από όσα παρακολουθήσαμε;
  - Υπήρξε κάτι που μας έκανε ιδιαίτερη εντύπωση;
  - Τι κοινά και τί διαφορετικά στοιχεία εμφανίστηκαν στις εκδοχές της φροντίδας;
  - Υπάρχουν πρόσωπα ή εμπειρίες που απουσίαζαν;

### Συμβουλές για εμπύκωση:

- Τονίζουμε ότι δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λάθος» απαντήσεις – κάθε εμπειρία φροντίδας είναι μοναδική.
- Διατηρούμε ήρεμο ρυθμό και δίνουμε χρόνο για σκέψη.
- Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή όλων, χωρίς πίεση.
- Οι εμπυχώτριες κινούνται διακριτικά ανάμεσα στις ομάδες ώστε να βοηθήσουν όπου χρειάζεται.
- Μπορούμε να κρατήσουμε τα χαρτιά και τα post-it για να τα ξαναχρησιμοποιήσουμε σε επόμενο εργαστήριο, ως υλικό αναστοχασμού.

### Πιθανές παραλλαγές:

- Αν επιλέξουμε ενιαία φόρμα παρουσίασης για όλες τις υποομάδες καλό είναι να πούμε τις οδηγίες στην ολομέλεια μία φορά και μετά να περνάμε για βοήθεια, αν χρειάζονται. Αν επιλέξουμε διαφορετικές φόρμες ανά υποομάδα, τότε απλά δίνουμε οδηγίες εντός των ομάδων μόνο.
- Ενιαία παρουσίαση από όλες τις ομάδες χωρίς διακοπή και με σειρά που θα προτείνουν οι εμπυχώτριες.

## 8. «Ο άγγελος του σπιτιού» - Φτιάχνουμε τη δική μας ιστορία

Εμπύκωση: ΠΔΘΕ

Είδος δραστηριότητας: Παραστατικής σύνθεσης

Διάρκεια: 65 λεπτά

Υλικά δραστηριότητας: Κείμενο σε φωτοτυπίες (τόσες όσες και τα συμμετέχοντα άτομα), χαρτιά A4, στυλό

### Στόχοι

- Δημιουργία μιας ομαδικής θεατρικής σύνθεσης που να αντικατοπτρίζει την έμφυλη διάσταση της φροντίδας.
- Αναστοχασμός πάνω στην ανισότητα των ρόλων σε σχέση με τη φροντίδα.
- Ενεργητική ακρόαση και ομαδική δημιουργία.

## Περιγραφή/ Στάδια Υλοποίησης

1. Ανάγνωση και πρώτη προσέγγιση αποσπάσματος από το «Σκοτώνοντας τον άγγελο του σπιτιού» της Virginia Woolf (1997).

### Απόσπασμα

[...] και καθώς έγραφα εκείνη την κριτική ανακάλυψα πως αν σκόπευα να συνεχίσω να γράφω κριτικές για βιβλία θα έπρεπε να πολεμήσω μ' ένα συγκεκριμένο φάντασμα. Το φάντασμα αυτό ήταν μια γυναίκα και όταν με τον καιρό τη γνώρισα καλύτερα, την ονόμασα Άγγελο του Σπιτιού από την ηρωίδα ενός διάσημου ποιήματος. Αυτή η γυναίκα έμπαινε ανάμεσα σε μένα και το χαρτί μου όταν έγραφα. Αυτή ήταν που με ενοχλούσε και σπαταλούσε το χρόνο μου και με βασάνιζε τόσο που στο τέλος τη σκότωσα. Εσείς που ανήκετε σε μια μεταγενέστερη και ευτυχέστερη γενιά μπορεί να μην την έχετε ακουστά - μπορεί να μην ξέρετε τι εννοώ όταν λέω ο Άγγελος του Σπιτιού. Θα σας την περιγράψω όσο πιο σύντομα μπορώ. Ήταν εξαιρετικά συμπαθητική. Ήταν απίθανα γοητευτική. Δεν είχε ίχνος εγωισμού. Διέπρεπε στη δύσκολη τέχνη της οικογενειακής ζωής. Όταν στο σπίτι είχαν κοτόπουλο έπαιρνε το πόδι, όταν υπήρχε κάποιο ρεύμα καθόταν εκεί που φυσούσε -με λίγα λόγια ήταν συγκροτημένη με τέτοιο τρόπο που δεν είχε ποτέ μια δική της ιδέα, μια δική της επιθυμία, αλλά προτιμούσε πάντα να συμμερίζεται τις ιδέες και τις επιθυμίες των άλλων.

2. Ομαδική διερεύνηση:

Τα άτομα χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα επεξεργάζεται το κείμενο, εστιάζοντας σε διαφορετικές πλευρές του με βάση τις οδηγίες των εμψυχωτριών:

- Ομάδα 1: Καταγράφει λέξεις ή φράσεις που τα συγκίνησαν ή με τις οποίες ταύτιστηκαν.
- Ομάδα 2: Σκέφτεται και καταγράφει συνειρμούς που προκύπτουν από συγκεκριμένες λέξεις ή προτάσεις.
- Ομάδα 3: Δημιουργεί έναν κατάλογο με το ποιους θεωρεί «Άγγελους του σπιτιού» (χαρακτηριστικά, φύλο, ηλικία κ.ά.).

3. Δημιουργία και θεατρική απόδοση. Οι ομάδες γράφουν ένα νέο, σύντομο κείμενο ενσωματώνοντας και στοιχεία (λέξεις ή φράσεις) από το έργο της Woolf. Το

παρουσιάζουν μέσα από μια θεατρική μορφή της επιλογής τους (π.χ. παγωμένες εικόνες, κίνηση με ελάχιστο λόγο, επαναλαμβανόμενες κινήσεις, χρήση αντικειμένων, συλλογικός ρόλος).

4. Παρουσίαση και συζήτηση. Οι ομάδες παρουσιάζουν τις δημιουργίες τους και ακολουθεί συζήτηση για το περιεχόμενο και τη φόρμα των παρουσιάσεων.

5. Σύντομη διαδικασία αποφόρτισης και εξόδου από τους ρόλους.

### Συμβουλές για εμφύκωση

- Οι εμφυχώτριες υπενθυμίζουν στα συμμετέχοντα άτομα τις θεατρικές τεχνικές που έχουν ήδη δουλέψει στο εργαστήριο και παρέχουν υποστήριξη κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, δίνοντας ιδέες για παραστατικές φόρμες και τρόπους ανάπτυξης της δημιουργίας.

### Πιθανές παραλλαγές

- Το κείμενο να διαβαστεί περισσότερες φορές από την ολομέλεια με διάφορους τρόπους.

## 9. Κατανομή Χρόνου

Εμφύκωση: Κέντρο Διοτίμα

Διάρκεια: 30-35 λεπτά

Είδος: Αναστοχασμός για το πώς τα άτομα διαθέτουν τον χρόνο τους.

Υλικά δραστηριότητας: Στυλό, εκτυπωμένα χαρτιά ερωτήσεων

### Στόχοι

-Να καταγραφούν σε επίπεδο ωρών ή ποσοστών οι ώρες που διαθέτουν τα συμμετέχοντα άτομα στην εργασία και στην προσωπική/ οικογενειακή/ κοινωνική τους ζωή. Αποτυπώνοντας με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα μπορεί να γίνει πιο σαφής η κατανομή του χρόνου σε ευθύνες, εργασία (μισθωτή και άμισθη), αυτοφροντίδα και άλλες δραστηριότητες.

-Να καταγράψουν τα συμμετέχοντα άτομα τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους σε σχέση με το πώς θα ήθελαν να διαθέτουν τον χρόνο τους σε ημερήσια ή εβδομαδιαία βάση.

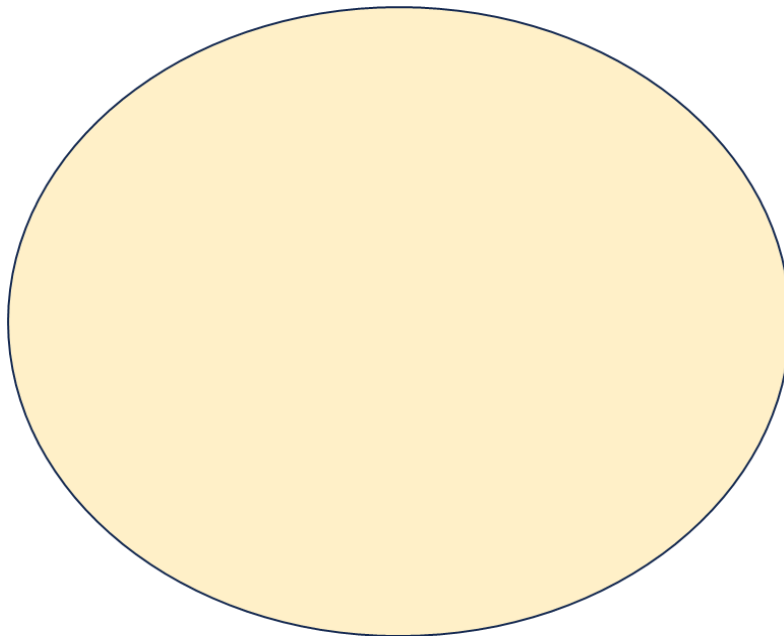
## Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης

### A. Πώς θα θέλατε να περνάτε τον χρόνο σας;

Σκεφτείτε για λίγο και μετά σημειώστε στον κύκλο, που ακολουθεί, τα ποσοστά του χρόνου που διαθέτετε για:

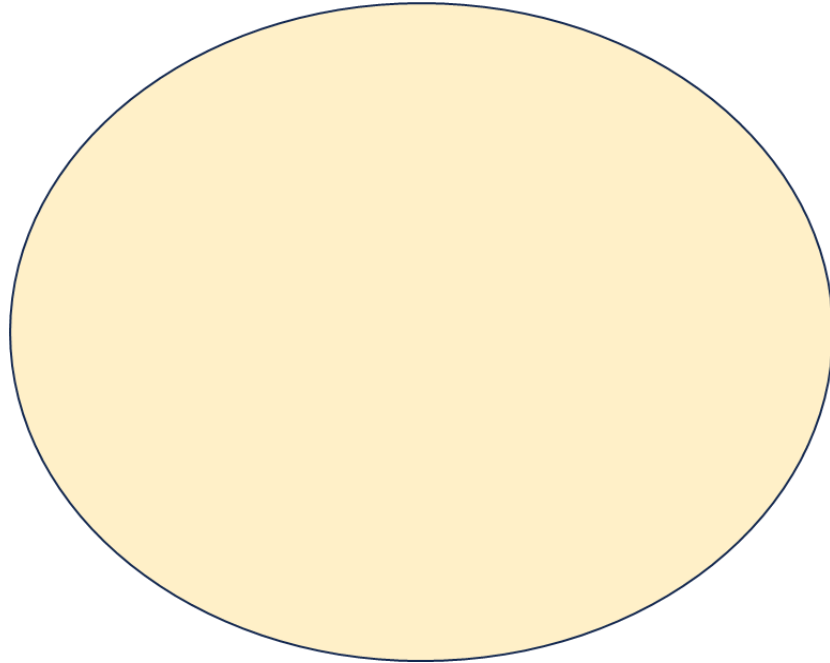
- τον εαυτό σας,
- την εργασία σας,
- τις σχέσεις σας,
- τις ευθύνες που έχετε
- ή τις δραστηριότητές σας,

στη διάρκεια της εβδομάδας.



B. Είσατε ευχαριστημένη/-ος/-ο με τις χρονικές κατανομές που σχεδιάσατε; Αν μπορούσατε να αλλάξετε κάτι, τι θα ήταν αυτό; Θα θέλατε να συζητήσετε όσα διαπιστώνετε με την ομάδα;

Γ. Σχεδιάστε την ιδανική κατανομή του χρόνου σας στον κύκλο που ακολουθεί.



**Δ. Σκεφτείτε τον τρόπο κατανομής του χρόνου σας και απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:**

- Λειτουργεί η παρούσα κατανομή του χρόνου για εσάς;
- Υπάρχει κάτι που δεν λειτουργεί; Κάτι που σας δυσκολεύει;
- Διαφέρει η ιδανική κατανομή του χρόνου από την πραγματική;
- Ποια είναι καλύτερη και για ποιον λόγο;
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να επιτύχετε την ιδανική ή μια καλύτερη κατανομή του χρόνου σας;
- Ποιος τομέας της ζωής σας θα επηρεαζόταν περισσότερο;
- Εκτός από τις ατομικές σας επιλογές τι άλλο απαιτείται; Τι άλλο πρέπει να αλλάξει;

## **10 Α. Η ιστορία των αντικειμένων φροντίδας**

**Εμπύκωση:** ΠΔΘΕ

**Διάρκεια:** 20-25 λεπτά

**Είδος:** Διερεύνηση διαστάσεων φροντίδας - σύνδεση της ομάδας

**Υλικά:** Αντικείμενα φροντίδας\*, μουσική (χωρίς στίχους), ηχείο

*\*Ζητείται από τα συμμετέχοντα άτομα (την προηγούμενη μέρα) να φέρουν ένα αντικείμενο που συνδέεται με την έννοια της φροντίδας για τα ίδια. Δε δίνονται περαιτέρω οδηγίες, ώστε να διατηρηθεί η προσωπική ελευθερία σύνδεσης με την έννοια.*

### **Στόχοι**

- Ανταλλαγή εμπειριών και προσωπικών ιστοριών που σχετίζονται με διαφορετικές πλευρές της φροντίδας.
- Ενίσχυση της σύνδεσης και δημιουργία ομαδικότητας μέσω της εύρεσης κοινών στοιχείων.
- Καλλιέργεια ενεργητικής ακρόασης.

### **Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης**

1. Με μουσική υπόκρουση (χωρίς στίχους), τα άτομα κινούνται ελεύθερα στον χώρο κρατώντας το αντικείμενο. Όταν η μουσική σταματήσει, κάθονται σε κύκλο.
2. Σε σιωπή (πιθανόν με κλειστά μάτια), σκεφτόμαστε 2-3 λέξεις/φράσεις που σχετίζονται με το αντικείμενο. Μπορούν να γραφτούν σε χαρτί, εφόσον επιθυμούν.
3. Κάθε άτομο παρουσιάζει το αντικείμενό του και αφηγείται την ιστορία που φέρει. Η αφήγηση γίνεται χωρίς διακοπές, με ενεργητική και μη κριτική ακρόαση.
4. Στη συνέχεια, σε σιωπή, δημιουργούνται μικρές ομάδες 3-4 ατόμων, με βάση το αίσθημα σύνδεσης ανάμεσα σε αντικείμενα και ιστορίες.
5. Οι μικρές ομάδες συζητούν τις συνδέσεις που προέκυψαν και, αν το επιθυμούν, μοιράζονται περισσότερες λεπτομέρειες των ιστοριών.

## **10 Β. Ιστορίες καταπίεσης/εμποδίων/δυσκολιών σε σχέση με τη φροντίδα \_ Από το ατομικό στο συλλογικό**

**Εμπύκωση:** ΠΔΘΕ

**Διάρκεια:** 50 λεπτά

**Είδος:** Παραστατική σύνθεση

**Υλικά:** Αντικείμενα φροντίδας

### **Στόχοι**

- Διερεύνηση και αναγνώριση εμπειριών καταπίεσης ή εμποδίων που συνδέονται με τη φροντίδα.
- Ανάδειξη της ποικιλομορφίας των αφηγήσεων γύρω από τη φροντίδα.
- Μετάβαση από την ατομική εμπειρία στη συλλογική σκέψη και οραματισμό νέων μορφών φροντίδας.

### **Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης**

*Στη συνέχεια τα συμμετέχοντα άτομα (στις ομάδες που ήδη βρίσκονται) μοιράζονται ιστορίες καταπίεσης ή εμποδίων που σχετίζονται με τη φροντίδα. Οι ιστορίες μπορεί να είναι προσωπικές ή να αφορούν άτομα που γνωρίζουν, και μπορεί να συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με το αντικείμενο της φροντίδας.*

6. Κάθε ομάδα επιλέγει μία από τις ιστορίες που μοιράστηκαν ή δημιουργεί μια νέα, ιστορία βασισμένη σε κοινά στοιχεία που προέκυψαν από τη συζήτηση.
7. Οι ομάδες προετοιμάζουν και παρουσιάζουν την ιστορία τους στην ολομέλεια. Κάθε άτομο αφηγείται ένα μέρος της ιστορίας. Η παρουσίαση πραγματοποιείται με όποια φόρμα επιλέξει η ομάδα. Κατά την αφήγηση, τα άτομα μπορούν να χρησιμοποιήσουν αντικείμενα (προϋπάρχοντα ή νέα, τοποθετημένα στο πάτωμα από τις εμψυχώτριες) ως στοιχεία σύνδεσης με την ιστορία.
8. Μετά την ολοκλήρωση των παρουσιάσεων, ακολουθεί συζήτηση: Οι εμψυχώτριες καθοδηγούν τη μετάβαση από το ατομικό επίπεδο (προσωπικές εμπειρίες καταπίεσης) στο συλλογικό, προτείνοντας στα συμμετέχοντα άτομα να κλείσουν τα μάτια και να φανταστούν πώς θα μπορούσε να υπάρξει η φροντίδα διαφορετικά, με τρόπους που θα άμβλυναν τις ατομικές καταπιέσεις. Ανοίγοντας τα μάτια, κάθε άτομο εκφέρει τη φράση που έχει σκεφτεί.

### **Συμβουλές για εμψύχωση**

- Υπενθυμίζουμε τη σημασία της ενεργητικής και μη κριτικής ακρόασης.
- Δημιουργούμε ατμόσφαιρα φροντίδας και ασφάλειας.
- Βοηθάμε τις ομάδες με τη φόρμα πριν τη παρουσίαση.

## Πιθανές παραλλαγές

- Αν η ομάδα είναι πολυπληθής, τα συμμετέχοντα άτομα μοιράζονται τις ιστορίες τους σε μικρότερες ομάδες που δημιουργούνται με τυχαίο κριτήριο και όχι με το κριτήριο της «σύνδεσης» των αντικειμένων.

## 11. Οραματίζομαι τη φροντίδα στο μέλλον\_ Ένας κόσμος που φροντίζει αλλιώς- Instant Theatre

Εμπύκωση: ΠΔΘΕ

Διάρκεια: 45 λεπτά

Είδος: Παρασταστική σύνθεση

Υλικά δραστηριότητας: Καρέκλες (μία για κάθε συμμετέχον άτομο), χαρτιά A4, στυλό, post-it

### Στόχοι

- Διαμόρφωση οράματος για έναν κόσμο που φροντίζει διαφορετικά.
- Απόδοση νοήματος και περιεχομένου σε αυτό το όραμα.
- Καλλιτεχνική αποτύπωση των εννοιών/θεμάτων που αναπτύχθηκαν στο εργαστήριο.

### Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης

1. Τα συμμετέχοντα άτομα, σε σιωπή, γράφουν σε post-it πώς οραματίζονται τη φροντίδα στο μέλλον («Ένας κόσμος που φροντίζει αλλιώς, για εμένα σημαίνει...»).
2. Σε κύκλο, κάθε άτομο διαβάζει δυνατά στην ολομέλεια αυτά που έγραψε.
3. Οι εμπυχώτριες χωρίζουν την ομάδα σε δύο μικρότερες. Κάθε ομάδα συνθέτει ένα μικρό κείμενο που αποτυπώνει το όραμα (ποίημα, μονόλογος, σύνθημα ή άλλη μορφή που επιλέγουν). Ενσωματώνουν σε αυτό λέξεις/φράσεις που αναδύθηκαν σε προηγούμενες ασκήσεις του εργαστηρίου και τους/τις έχουν συγκινήσει/κινητοποιήσει.

4. Οι καρέκλες τοποθετούνται σε 3 σειρές ή άλλη διάταξη, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας. Τα άτομα της κάθε ομάδας επιλέγουν 2-3 λέξεις/φράσεις που θα εκφέρουν δυνατά καθώς κινούνται προς τις καρέκλες ή αφού καθίσουν, με σώματα σε διαφορετικά επίπεδα. Η ομάδα πειραματίζεται με διαφορετικές εκδοχές κίνησης και απεύθυνσης (σα σε δημόσιο χώρο).
5. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει το αποτέλεσμα της δημιουργίας της στην άλλη.
6. Ακολουθεί συζήτηση: τι είδαμε, τι μας άγγιξε ως περιεχόμενο και ως φόρμα, πώς αισθανθήκαμε.

### Συμβουλές για εμπύχωση

- Οι εμπυχώτριες κινούνται διακριτικά ανάμεσα στις ομάδες ώστε να βοηθήσουν όπου χρειάζεται (περισσότερο σε θέμα φόρμας).

### Πιθανές παραλλαγές

- Δίνονται στις ομάδες έτοιμα κείμενα, μικρής έκτασης, σχετικά με το όραμα για τη φροντίδα, τα οποία μπορούν να αξιοποιήσουν ή να τροποποιήσουν.
- Η τελική συζήτηση μπορεί να γίνει είτε αμέσως μετά από κάθε παρουσίαση, είτε στο τέλος και των δύο.

## 12. «Ήρθα με... φεύγω με...»/ «Αφήνω εδώ... παίρνω μαζί...»

Εμπύχωση: ΠΔΘΕ

Διάρκεια: 15 λεπτά

Είδος: Αναστοχασμός

Στόχοι:

- Ενίσχυση του αναστοχασμού πάνω στη μαθησιακή εμπειρία.
- Δημιουργία συναισθηματικού κλεισίματος και προσωπικής σύνδεσης με τη διαδικασία.

Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης

1. Η εμπυχώτρια προσκαλεί τα άτομα να κλείσουν τα μάτια και να αναστοχαστούν τη σημερινή ημέρα, συγκρατώντας συναισθήματα, σκέψεις και εικόνες (π.χ. τι έμαθα, τι σκέφτηκα, τι αισθάνθηκα).

2. Τα άτομα ανοίγουν αργά τα μάτια και, με τη σειρά, μοιράζονται μια φράση:

- «Ήρθα με... και φεύγω με...»

#### **Συμβουλές για εμφύχωση**

- Διατηρείται ήρεμος, υποστηρικτικός τόνος και κλίμα σιωπής για να δημιουργηθεί αίσθηση ασφάλειας.

#### **Πιθανές παραλλαγές**

- «Αφήνω εδώ... παίρνω μαζί...» μέσα από μια πιο τελετουργική διαδικασία, όπου τα συμμετέχοντα άτομα κάνουν ένα βήμα μέσα στον κύκλο λέγοντας την παραπάνω πρόταση.

## Ενδεικτικές Δραστηριότητες/Ασκήσεις για έφηβα άτομα

---

Στη συνέχεια παρουσιάζονται δέκα (10) δραστηριότητες και ασκήσεις που μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο ευαισθητοποίησης και επιμόρφωσης έφηβων ατόμων.

### 1. «Να αλλάξουν θέση όλα όσα...»

Εμπύκωση: ΠΔΘΕ

Είδος: Ενεργοποίηση- γνωριμία

Διάρκεια Δραστηριότητας: 10-15 λεπτά

Στόχοι Δραστηριότητας

- Ενεργοποίηση σώματος και καλλιέργεια αντανάκλαστικών.
- Γνωριμία μέσα από κλίμα παιχνιδιού.

Υλικά Δραστηριότητας: Καρέκλες (μία λιγότερη από τον αριθμό των συμμετεχόντων)

Περιγραφή Δραστηριότητας/ Στάδια υλοποίησης

1. Τα συμμετέχοντα άτομα κάθονται σε καρέκλες σχηματίζοντας κύκλο. Υπάρχει πάντα μία καρέκλα λιγότερη, ώστε κάθε φορά ένα άτομο να μένει όρθιο στο κέντρο. Το άτομο αυτό λέει μια πρόταση που ξεκινά με τη φράση: «Να αλλάξουν θέση όλα όσα...» και τη συμπληρώνει με κάτι που ισχύει για το ίδιο. Όσα από τα υπόλοιπα άτομα ταυτίζονται με αυτή την πρόταση αλλάζουν θέση, ενώ εκείνο που μένει χωρίς καρέκλα στο τέλος, πηγαίνει στο κέντρο και συνεχίζει με τη δική του φράση.

2. Αρχικά, οι προτάσεις μπορούν να αφορούν εξωτερικά χαρακτηριστικά (π.χ. «φοράνε γυαλιά», «έχουν μακριά μαλλιά»).

3. Στη συνέχεια, η ομάδα περνά σταδιακά σε πιο «εσωτερικά» στοιχεία, όπως προτιμήσεις, ενδιαφέροντα ή εμπειρίες.

4. Μετά από μερικούς γύρους, η εμπυχώτρια δίνει το στίγμα και οδηγεί τη δραστηριότητα σε θεματικές ή συναισθήματα που σχετίζονται με τη φροντίδα, όπως: «Να αλλάξουν θέση όλα όσα φροντίζουν ένα κατοικίδιο ζώακι/ κάποιον άλλο άνθρωπο, κλπ.».

## Συμβουλές για Εμφύκωση

- Παίζουν και οι ίδιες οι εμπυχώτριες ή μία εκ των δύο.
- Στον πρώτο γύρο, οι εμπυχώτριες ενθαρρύνουν προτάσεις που αναδεικνύουν τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου. Στη συνέχεια, διευκολύνουν τη μετάβαση προς όσα μας συνδέουν, υποστηρίζοντας έτσι το πέρασμα σε θεματικές φροντίδας.
- Στο τέλος της δραστηριότητας, οι εμπυχώτριες κάνουν ένα κλείσιμο, εστιάζοντας στις διαφορές, τις ομοιότητες και τις ταυτίσεις που ακούστηκαν, σε σχέση με τη φροντίδα.

## Πιθανές Παραλλαγές

Η άσκηση επιτρέπει στον/στην εμπυχωτή/εμπυχώτρια να κάνει προσαρμογές ανάλογα με τις δυνατότητες της ομάδας.

Αν κάποια άτομα δυσκολεύονται να μοιραστούν πιο «εσωτερικά» στοιχεία, είναι σημαντικό να δείξουμε υπομονή και να μην πιέσουμε, ώστε να διατηρείται η συμμετοχή και η ασφάλεια, ενώ προχωρούμε σταδιακά σε θέματα φροντίδας.

## 2. Δημιουργώντας μαζί έναν ασφαλή χώρο (safe space): Ένα δικό της δωμάτιο

Σχεδιασμός-Εμφύκωση: Κέντρο Διοτίμα

Διάρκεια: 25-30 λεπτά

Είδος: Ομαδική ενεργοποίηση - διερεύνηση εννοιών - αναστοχασμός και συλλογική επεξεργασία

Υλικά: Χαρτί του μέτρου, μαρκαδόροι

### Στόχοι

- Να κατανοήσουν τα συμμετέχοντα άτομα την έννοια του ασφαλούς χώρου (υλικού και συμβολικού).
- Να κινητοποιηθεί η φαντασία των συμμετεχόντων, η ενεργοποίηση τη επιθυμίας για αλλαγή.
- Να κατανοήσουν ότι διαθέτουν τις δεξιότητες και τα υλικά για να μετατρέψουν τους χώρους εκπαίδευσης και εργασίας σε ασφαλείς χώρους, ενώ ταυτόχρονα χαρτογραφούν το πεδίο προκειμένου να διατυπωθούν αιτήματα για αλλαγή.

## Περιγραφή/ Στάδια Υλοποίησης

Συζητάμε μαζί με τα συμμετέχοντα άτομα την έννοια του safe space (ασφαλής χώρος) καθώς και την ιδέα του «δικού της δωματίου» όπως την έχουν συζητήσει φεμινίστριες λογοτέχνες και στοχάστριες (Βιρτζίνια Γουλφ, Μαύρος Φεμινισμός). Παρουσιάζουμε παραδείγματα ασφαλών χώρων στις σχολικές κοινότητες από άλλες γεωγραφικές ζώνες.

Ο σύλλογος γονέων και οι εκπαιδευτικοί του σχολείου μας, μας προτείνουν να δημιουργήσουμε έναν ασφαλή χώρο. Για αυτόν τον σκοπό μας έχει παραχωρηθεί μια μικρή αίθουσα. Μια ομάδα μαθητριών/ων αναλαμβάνουμε να συζητήσουμε και να αποφασίσουμε πως θα είναι αυτός ο χώρος. Φροντίζουμε να δοθεί αρκετός χώρος και χρόνος έκφρασης σε όλα τα συμμετέχοντα άτομα. Ακούμε με σεβασμό. Αν διαφωνούμε σημειώνουμε τη διαφωνία για να τη συζητήσουμε.

1. Σχηματίζουμε τρεις ή τέσσερις ομάδες (αναλόγως τον αριθμό των ατόμων που συμμετέχουν στο εργαστήρι).

2. Η πρώτη ομάδα συζητά, αποφασίζει και σημειώνει ποια αντικείμενα (έπιπλα, βιβλία, τροφή κ.ά.) θα ήθελε να έχει μέσα ο χώρος προκειμένου να είναι ασφαλής (άνετος, σεβαστικός, ήρεμος, χώρος εμπιστοσύνης και ελευθερίας κλπ.).

3. Η δεύτερη ομάδα συζητά, αποφασίζει και σημειώνει ποιες μπορεί να είναι οι δραστηριότητες του χώρου.

4. Η τρίτη ομάδα συζητά, αποφασίζει και σημειώνει κανόνες που εξασφαλίζουν την ομαλή (και ασφαλή) λειτουργία του χώρου.

5. Στη συνέχεια η κάθε ομάδα διαβάζει όσα σημείωσε και απαντά στα εξής ερωτήματα:

- Πώς ένιωσα συμμετέχοντας στην ομάδα;
- Πώς λύθηκαν οι διαφωνίες;
- Τι συμπέρασμα βγάζουμε ακούγοντας τις σημειώσεις των άλλων ομάδων;
- Τι σκοπεύω να κάνω με την καινούρια γνώση;

### Συμβουλές για εμφύχωση

- Φροντίζουμε κατά τη διάρκεια της ομαδικής άσκησης όλα τα άτομα να συμμετέχουν, ζητάμε η συζήτηση να γίνεται σε κύκλο και σε σχετική ησυχία, προτείνουμε ένα μόνο άτομο να γράφει. Μπορούμε να προβάλουμε οπτικοακουστικό υλικό από παραδείγματα ασφαλών χώρων.

### 3. Συμβόλαιο συνεργασίας της ομάδας

Εμφύκωση: ΠΔΘΕ

Διάρκεια: 20 λεπτά

Είδος: Εισαγωγική - forming (σχηματισμού ομάδας)

Υλικά δραστηριότητας: Χαρτί του μέτρου, μαρκαδόροι, χαρτοταινία, χαρτί A4, στυλό

#### Στόχοι

- Να διαμορφώσουν τα συμμετέχοντα άτομα ένα μαθησιακό συνεργατικό κλίμα και ένα ασφαλές πλαίσιο ομάδας.
- Να ενεργοποιήσουν και να καλλιεργήσουν δεξιότητες διαλόγου, συνδιαμόρφωσης, αμοιβαίων υποχωρήσεων και διαλλακτικότητας της ομάδας.

#### Περιγραφή/ Στάδια Υλοποίησης

1. Η ομάδα κάθεται σε καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο.
2. Οι εμπυκώτριες/εκπαιδευτριες εξηγούν τη διαδικασία της διαμόρφωσης του συμβολαίου συνεργασίας, παροτρύνοντας τα άτομα να διατυπώσουν τις αρχές καλής συνεργασίας, σύμπραξης και συνύπαρξης θετικά (π.χ. «να...», αντί «να μην...»). Μιλάει ένας άνθρωπος κάθε φορά.
3. Τα συμμετέχοντα άτομα προτείνουν σημαντικές αρχές καλής συνεργασίας και σύμπραξης, ενώ μία εκ των εμπυκωτριών τις καταγράφει στο χαρτί του μέτρου.
4. Αφού έχουν ακουστεί πολλές προτάσεις, οι εμπυκώτριες/εκπαιδευτριες φέρνουν στη συζήτηση ό,τι θεωρούν σημαντικό και δεν έχει ήδη ακουστεί (π.χ. ενεργητική ακρόαση, έναρξη και λήξη στη συμφωνημένη ώρα, ισότιμη συμμετοχή, εθελούσιος χαρακτήρας συμμετοχής, διαρκής συναίνεση, συμπεριληπτική γλώσσα).
5. Διαβάζουμε όσα έχουν καταγραφεί, αφήνοντας χώρο για μελλοντικές προσθήκες.
6. Αναρτούμε το συμβόλαιο σε έναν τοίχο, ώστε να παραμείνει για όλη τη διάρκεια των εργαστηρίων, με την επισήμανση ότι είναι «δυναμικό» και μπορούμε να επιστρέψουμε σε αυτό για προσθήκες ή αλλαγές όποτε χρειάζεται.

## Συμβουλές για εμφύκωση

- Επιλέγουμε έναν τοίχο όπου το συμβόλαιο θα είναι εμφανές καθ' όλη τη διάρκεια των εργαστηρίων.
- Δίνουμε σύντομες και σαφείς οδηγίες, ώστε να μην χρειάζεται να μιλήσουμε πολύ εμείς.

## Πιθανές παραλλαγές

- Μπορούμε να ακολουθήσουμε οποιαδήποτε προσαρμογή θεωρούμε πως εξυπηρετεί.

## 4. Ακολουθώντας την Εμπιστοσύνη

Εμφύκωση: ΠΔΘΕ

Διάρκεια: 20-25 λεπτά

Είδος: Χτίσιμο εμπιστοσύνης

Υλικά: Ηχείο, μουσική χωρίς στίχους (ήρεμη, με αργή ροή)

### Στόχοι

- Ενίσχυση της εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων ατόμων.
- Σύνδεση της φροντίδας με την αίσθηση ασφάλειας και τη σωματική εγγύτητα.
- Καλλιέργεια ενσυναίσθησης και υπευθυνότητας απέναντι στο σώμα του άλλου.

### Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης

1. Οι εμπυχώτριες ζητούν από τα συμμετέχοντα άτομα να σχηματίσουν ζευγάρια.
2. Το ένα άτομο του ζευγαριού κλείνει τα μάτια, ενώ το άλλο αναλαμβάνει τον ρόλο του/της οδηγού.
3. Με συνοδεία ήρεμης μουσικής, ο/η οδηγός καθοδηγεί προσεκτικά το άτομο με κλειστά μάτια στον χώρο. Η κίνηση γίνεται αργά και με προσοχή, με στόχο να νιώσει το σώμα ασφάλεια και χαλάρωση.

4. Οι εμπυχώτριες παρατηρούν τη ροή και, μετά από λίγο, δίνουν την οδηγία στους/στις οδηγούς να συναντήσουν ένα άλλο ζευγάρι και να ανταλλάξουν με φροντίδα τα άτομα που έχουν τα μάτια κλειστά (εκείνα παραμένουν με κλειστά μάτια).
5. Ακολουθεί αλλαγή ρόλων.
6. Στο τέλος, γίνεται σύντομη συζήτηση:
  - Πώς ένιωσα όταν οδηγούσα;
  - Πώς ένιωσα όταν με καθοδηγούσαν;
  - Τι χρειάζεται για να εμπιστευτώ κάποιον άλλο άτομο;
  - Πώς σχετίζεται η εμπιστοσύνη με τη φροντίδα και την ασφάλεια μέσα στην ομάδα;

### Συμβουλές για Εμφύκωση

- Υπενθυμίζουμε την έννοια της συναίνεσης και ότι κάθε άτομο μπορεί να επιλέξει πόση εγγύτητα θέλει να έχει.
- Ενθαρρύνουμε την ήρεμη κίνηση, τη σιωπή και τη φροντίδα της αφής.
- Αν κάποιο άτομο δε νιώθει άνετα να συμμετέχει με κλειστά μάτια, μπορεί να παρατηρήσει τη διαδικασία ή να πάρει ρόλο υποστηρικτή/υποστηρίκτριας.
- Η μουσική βοηθά στη ροή, στη χαλάρωση και στη συναισθηματική ασφάλεια.

### Πιθανές παραλλαγές

- Τα συμμετέχοντα άτομα κάθονται ή ξαπλώνουν αναπαυτικά, με τα μάτια κλειστά. Η εμπυχώτρια καθοδηγεί με ήρεμη φωνή την κίνηση στο φαντασιακό επίπεδο. – ένα άγγιγμα, μια φωνή, μια παρουσία που εμπνέει ασφάλεια πάνω στο σώμα τους.

## 5. Από τη λέξη στην εικόνα

Εμφύκωση: ΠΔΘΕ

Διάρκεια: 20 λεπτά

Είδος: Παραστατική σύνθεση - διερεύνηση εννοιών

Υλικά: Post-it, μαρκαδόροι, μουσική χωρίς στίχους (προαιρετικά), «κουτί μνήμης»

## Στόχοι

- Ενεργοποίηση της σωματικής έκφρασης και της δημιουργικής φαντασίας.
- Καλλιέργεια της ομαδικής παρατήρησης και της μη λεκτικής επικοινωνίας.
- Σύνδεση της φροντίδας με τη σωματική εμπειρία και τη διαφορετικότητα των εκφράσεων.

## Περιγραφή/Στάδια Υλοποίησης

1. Τα συμμετέχοντα άτομα σχηματίζουν κύκλο με πλάτες προς τα μέσα.
2. Η εμπυχώτρια λέει μία λέξη (π.χ. «θάλασσα»), και τα άτομα τη «ζωντανεύουν» γρήγορα με το σώμα τους, στρεφόμενα προς το κέντρο.
3. Παρατηρούν η μία/ο ένας την/το άλλη/ο χωρίς να αλλάζουν στάση (freeze) και μετά επιστρέφουν στην αρχική τους θέση, με τις πλάτες προς τα μέσα.
4. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με διαφορετικές λέξεις (π.χ. «βροχή», «πόλεμος», «ανισότητα»).
5. Στη συνέχεια, στο άκουσμα της λέξης «φροντίδα», επαναλαμβάνουν την ίδια διαδικασία, αλλά αυτή τη φορά αφού παρατηρήσουν γρήγορα τα υπόλοιπα άτομα, πλησιάζουν (χωρίς χρήση λόγου) τα σώματα που νιώθουν ότι έχουν παρόμοια κίνηση ή έκφραση.
6. Από το πλησίασμα δημιουργούνται αυθόρμητα παγωμένες εικόνες.
7. Η εμπυχώτρια περνά ανάμεσα στις εικόνες, κρατάει μία «παγωμένη» και καλεί τα υπόλοιπα άτομα να πουν σκέψεις ή συνειρμούς που τους γεννιούνται και να προτείνουν τίτλους ή λέξεις.
8. Οι τίτλοι καταγράφονται σε post-it και φυλάσσονται σε ένα κουτί «μνήμης», που μπορεί να αξιοποιηθεί σε επόμενο εργαστήριο.
9. Κλείσιμο με σύντομη συζήτηση για τη διαφορετικότητα πρόσληψης και αναπαράστασης της ίδιας λέξης/έννοιας.

## Συμβουλές για εμπύκωση

- Υπενθυμίζουμε την αποδοχή όλων των εκφράσεων και κινήσεων, χωρίς κρίση.

- Ενθαρρύνουμε τη σιωπή και την προσεκτική παρατήρηση.
- Εστιάζουμε στη δημιουργία ασφαλούς χώρου και στη συναίνεση κατά τη σωματική εγγύτητα.

### Πιθανές παραλλαγές

- Τα συμμετέχοντα άτομα κάθονται σε κύκλο. Η εμπυχώτρια λέει μια λέξη (π.χ. «φροντίδα») και ζητά από τα άτομα να το ζωγραφίσουν πολύ γρήγορα (15 δεύτερα) σε μια κόλλα χαρτί. Δείχνουν τις ζωγραφιές τους, δίνοντας και μια λέξη. Έπειτα προσπαθούν να τη αναπαραστήσουν με το σώμα.

## 6. Αν η φροντίδα ήταν ήχος/ κίνηση/ πρόσωπο/ μυρωδιά/ λέξη, τι θα ήταν;

**Εμπύχωση:** ΠΔΘΕ

**Διάρκεια:** 20 λεπτά

**Είδος:** Διερεύνηση Εννοιών και Δημιουργική έκφραση

**Υλικά:** Post-it σε 5 διαφορετικά χρώματα (για κατηγορίες: λέξη/φράση, ήχος, μυρωδιά, κίνηση, πρόσωπο), χαρτιά του μέτρου, μαρκαδόροι, χαρτοταινία

### Στόχοι

- Να διερευνήσουν οι συμμετέχοντες/-ουσες/-οντα την προσωπική τους σύνδεση με την έννοια της φροντίδας μέσα από πολλαπλές αισθητηριακές διαστάσεις.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία, τη μνήμη και το συναίσθημα μέσα από διαφορετικά κανάλια έκφρασης.
- Να ενισχύσουν την επικοινωνία και τη σύνδεση με τους άλλους μέσα από αυθόρμητη έκφραση.

### Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης

1. Οι εμπυχώτριες εξηγούν ότι η άσκηση αφορά την προσωπική εμπειρία της φροντίδας. Ζητούν από τα συμμετέχοντα άτομα να σκεφτούν αν «η φροντίδα ήταν ήχος /κίνηση/ πρόσωπο/ μυρωδιά/ λέξη ποια θα ήταν»;
2. Κάθε χρώμα post-it αντιστοιχεί σε μία κατηγορία, π.χ.:

- Κίτρινο → Λέξη ή φράση
- Πράσινο → Ήχος
- Ροζ → Μυρωδιά
- Μπλε → Κίνηση
- Πορτοκαλί → Πρόσωπο

3. Στον τοίχο έχουν αναρτηθεί χαρτιά του μέτρου (οριζόντια) έτσι ώστε να κολληθούν τα post-it ανά χρώμα-κατηγορία. Τα συμμετέχοντα γράφουν αυθόρμητα και στη συνέχεια κολλούν τα post-it στα αντίστοιχα χαρτιά του μέτρου.
4. Οι εμπυχώτριες διαβάζουν τα post-it, δημιουργώντας μία «παλέτα» εμπειριών φροντίδας. Προαιρετικά μπορεί να ακολουθήσει συζήτηση για ομοιότητες, διαφορές και επαναλαμβανόμενα στοιχεία.
5. Κάθε συμμετέχον άτομο επιλέγει μόνο ένα post-it από οποιαδήποτε κατηγορία και στέκεται μπροστά στο αντίστοιχο χαρτί. Ανάλογα με τη δυναμική, η ομάδα χωρίζεται σε δύο υπο-ομάδες:
  - Η ομάδα Α παρουσιάζει αυθόρμητα μια συλλογική παγωμένη εικόνα χρησιμοποιώντας τη λέξη/επιλογή του κάθε ατόμου, χωρίς συνεννόηση ενώ η ομάδα Β είναι σε ρόλο του κοινού.
  - Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με την παρουσίαση της ομάδας Β και την ομάδα Α σε ρόλο κοινού.
  - Οι εμπυχώτριες κάνουν σύντομες ερωτήσεις για αυτά που έχουν αποτυπωθεί στις εικόνες, τόσο για το περιεχόμενο όσο και για τη φόρμα.

### Συμβουλές για εμπύκωση

- Τονίζουμε ότι δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λάθος» απαντήσεις – κάθε εμπειρία φροντίδας είναι μοναδική.
- Διατηρούμε ήρεμο ρυθμό και δίνουμε χρόνο για σκέψη.
- Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή όλων, χωρίς πίεση.
- Μπορούμε να κρατήσουμε τα χαρτιά και τα post-it για να τα ξαναχρησιμοποιήσουμε σε επόμενο εργαστήριο, ως υλικό αναστοχασμού.

### Πιθανές παραλλαγές

- Η εμπυχώτρια ζητά να σκεφτούν αν η φροντίδα ήταν λέξη, χρώμα ή ήχος κλπ ποια/ποιο θα ήταν, και να τη γράψουν σε ένα post-it. Όλα τα post-it τοποθετούνται μαζί στο κέντρο του κύκλου (πιθανά στο πάτωμα). Η

εμπυχώτρια τα διαβάζει και η ομάδα παρατηρεί ποιες εικόνες, συναισθήματα ή μοτίβα επαναλαμβάνονται. Ακολουθεί σύντομη συζήτηση για το πώς κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τη φροντίδα.

## 7. Αντικείμενα και Στερεότυπα\_ Σε ποιον/ποια/ποιο ανήκει αυτό το αντικείμενο;

**Εμπύκωση:** ΠΔΘΕ

**Διάρκεια:** 25 λεπτά

**Είδος:** Διερεύνηση εννοιών- αναστοχασμός- συλλογική επεξεργασία

**Υλικά:** Αντικείμενα που παραπέμπουν σε φροντίδα (ενδεικτικά: μπιμπερό, κραγιόν, τραυμαπλάστ, κουτάλα, σκούπα, τραπεζομάντηλο, κονσέρβα γατοτροφής, καθρεφτάκι, βιβλίο, πετσέτα για πιάτα, πιεσόμετρο, ακουστικά, ποτιστήρι, λάμπα, κατσαβίδι, κλειδιά αυτοκινήτου, νυχοκόπτης, φόρμα υπογραφής για κάποιο κοινωνικό θέμα κ.ά.), πανί ή επιφάνεια για τοποθέτηση αντικειμένων, καρέκλες για τα συμμετέχοντα άτομα.

### Στόχοι

- Να αναγνωρίσουν τα συμμετέχοντα άτομα διαφορετικές μορφές φροντίδας: αυτοφροντίδα, φροντίδα για άλλους, φροντίδα για την κοινότητα μέσω των αντικειμένων.
- Να εντοπίσουν τα στερεότυπα που συνδέονται με τα αντικείμενα ανάλογα με φύλο, ηλικία ή κοινωνικά χαρακτηριστικά.
- Να ενισχυθεί η παρατήρηση, η αυθόρμητη έκφραση και η σύνδεση αντικειμένων με έννοιες της φροντίδας.
- Να προαχθεί η ενεργή συμμετοχή με αυτονομία και σεβασμό στις επιλογές των άλλων.

### Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης

1. Οι εμπυχώτριες τοποθετούν τα αντικείμενα στο πανί.
2. Τα παιδιά κάθονται στις καρέκλες με έναν τρόπο που να μπορούν και παρατηρούν τα αντικείμενα. Μπορούν να σηκωθούν και να περιεργαστούν κάποιο αντικείμενο που τα ενδιαφέρει, εξηγώντας στην υπόλοιπη ομάδα τι βλέπουν ή τι τους φέρνει στο μυαλό.

3. Καλούμε τα έφηβα να επιλέξουν νοερά ένα αντικείμενο και να παρατηρήσουν τι χαρακτηριστικά έχει. Έπειτα, ζητάμε από τα συμμετέχοντα άτομα να σκεφτούν τη λειτουργία του αντικειμένου ως στοιχείο αυτοφροντίδας, φροντίδας για άλλους ή για την κοινότητα. Στη συνέχεια, λέμε να φανταστούν σε ποιο άτομο μπορεί να ανήκει το αντικείμενο, εξετάζοντας χαρακτηριστικά όπως ηλικία, φύλο, τάξη, επάγγελμα.
4. Ύστερα, όποιος/-α/-ο συμμετέχων/-ουσα/-ον θέλει, αναφέρει στην ολομέλεια το αντικείμενο που επέλεξε και τις συνδέσεις που έκανε σε σχέση με αυτό. Συζήτηση.
5. Τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να καταγράψουν τις σκέψεις τους σε post-it και να τα τοποθετήσουν κοντά στα αντικείμενα, ώστε να δημιουργηθεί ένας οπτικός «χάρτης φανταστικών αφηγήσεων».

#### Συμβουλές για εμπύχωση

- Τα αντικείμενα μπορούν να τροποποιηθούν.
- Να υπάρχει σεβασμός για τις επιλογές των άλλων.
- Να ενθαρρύνονται όλα τα άτομα να μιλήσουν.

#### Πιθανές Παραλλαγές

- Η ολομέλεια είναι προαιρετική· η δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί με παρατήρηση και σύντομο σημείωμα ή post-it από το καθένα.
- Κάνουμε χρήση μικρών καρτελών πάνω στις οποίες θα είναι γραμμένες οι λέξεις: έμφυλα στερεότυπα, πρότυπα, κανόνες, ρόλοι. Κάνουμε μια ημιδομημένη συζήτηση για το πως σχετίζονται αυτοί οι όροι/έννοιες μεταξύ τους χρησιμοποιώντας κάποια παραδείγματα προτύπων, στερεοτύπων, ρόλων και κανόνων. Ανάλογα με την κατεύθυνση που θα έχει πάρει η συζήτηση, τη δυναμική της ομάδας και του χρόνου, ίσως προσπαθήσουμε να θίξουμε την έμφυλη διάσταση της επιλογής του επαγγέλματος (π.χ. οι γυναίκες πρέπει να έχουν χρόνο ώστε να μπορούν να φροντίζουν το σπίτι και την οικογένεια).

## 8. «Αυτό δεν είναι μία καρέκλα»

Εμπύχωση: ΠΔΘΕ

Διάρκεια: 20 λεπτά

**Είδος:** Διερεύνηση εννοιών μέσα από το σώμα

**Υλικά:** Μία καρτέλα ανά συμμετέχον άτομο, μουσική υπόκρουση (χωρίς στίχους και έντονες «άρσεις»), ηχείο

### Στόχοι

- Ενίσχυση της φαντασίας και της δημιουργικής σκέψης μέσω σωματικής εξερεύνησης ενός καθημερινού αντικειμένου.
- Αναγνώριση νέων δυνατοτήτων και λειτουργιών που μπορεί να έχει ένα αντικείμενο πέρα από τη συμβατική χρήση του.
- Ανάπτυξη αυτοπαρατήρησης και φροντίδας προς το σώμα μέσα από αργές, συνειδητές κινήσεις.
- Δημιουργία προσωπικής «σωματικής φράσης» που εκφράζει νόημα ή συναίσθημα.

### Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης

1. Κάθε συμμετέχον άτομο φέρνει και τοποθετεί τη δική του καρτέλα ενώ ακούγεται χαμηλά η μουσική.
2. Η εμπυχωτρία δίνει εισαγωγικές οδηγίες ενώ ταυτόχρονα εκτελεί και η ίδια τις κινήσεις: *«Αυτή η καρτέλα δεν είναι απλώς μία καρτέλα. Ας εξερευνήσουμε νέες διαστάσεις μέσω της διάδρασης μαζί της»*.
3. Παρατήρηση της καρτέλας: Απαλή και αργή αφή στα υλικά, στα σημεία με καμπύλες και γωνίες.
4. Δοκιμές με το σώμα: Ακουμπάμε πλάτη, καθόμαστε ή ξαπλώνουμε με διαφορετικούς τρόπους, εξερευνούμε τρόπους ξεκούρασης ή κρυψίματος/ έκθεσης, πάντα με φροντίδα και αργό ρυθμό.
5. Σχηματισμός σύντομης σωματικής φράσης: Κάθε άτομο επιλέγει 3-4 κινήσεις που θα επαναλαμβάνει, δημιουργώντας μια «μικρή χορογραφία» με την καρτέλα. Δίνονται 2' για δοκιμές.
6. Προαιρετική προσθήκη λέξης: Επιλέγουν μία λέξη που συνδέεται με τη σωματική φράση και την επαναλαμβάνουν σε κάθε πέρασμα από αυτή τη φράση (2').

7. Παγωμένη στάση: Στο τέλος, στην τελευταία κίνηση της σωματικής φράσης, τα συμμετέχοντα άτομα παγώνουν.
8. Συζήτηση και αναστοχασμός: Σύντομο σχόλιο για τη δύναμη της φαντασίας και της εξερεύνησης οι οποίες δίνουν νέο/διαφορετικό νόημα σε όσα ήδη ξέρουμε.

### Συμβουλές για εμπύχωση

- Ενθαρρύνεται η αργή, συνειδητή κίνηση και η φροντίδα του σώματος/
- Δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λάθος» κινήσεις.
- Η εμπυχώτρια κινείται μαζί με την ομάδα για να δίνει παραδείγματα και ασφάλεια.
- Διατηρείται αίσθηση αυτονομίας· η συμμετοχή στις φανταστικές δοκιμές είναι ελεύθερη.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιοδήποτε αντικείμενο ως επέκταση αυτής της άσκησης.

### Πιθανές Παραλλαγές

- Οι καρέκλες είναι αυτές που μας στηρίζουν και μας φροντίζουν. Δοκιμάζουμε διαφορετικούς τρόπους που στηρίζουν και φροντίζουν το σώμα μας. Αλλαγή της εστίασης και τα συμμετέχοντα τώρα αρχίζουν να φροντίζουν αυτά τη καρέκλα. Πώς αλλάζει η πρόθεση; Το άγγιγμα; Έπειτα ξεκινά ένας μη λεκτικός διάλογος φροντίδας. Πότε φροντίζουμε τη καρέκλα και πότε αυτή τα σώματα μας;

## 9. «Ένας κόσμος που φροντίζει αλλιώς για μένα σημαίνει...» - Instant Theatre

Εμπύχωση: ΠΔΘΕ

Διάρκεια: 50- 60 λεπτά

Είδος: Σωματική, Θεατροπαιδαγωγική άσκηση

Υλικά: Καρέκλες (όσα τα συμμετέχοντα άτομα), post-it, στυλό, μουσική υπόκρουση (προαιρετικά)

Στόχοι

- Να ενεργοποιήσουν τα συμμετέχοντα άτομα τη φαντασία και το όραμά τους για έναν κόσμο που φροντίζει αλλιώς.
- Να συνδέσουν προσωπικές σκέψεις με σωματική έκφραση και παρουσίαση.
- Να συνεργαστούν με την ομάδα τους για να φτάσουν σε ένα κοινά αποδεκτό αποτέλεσμα.
- Να πειραματιστούν με τη σκηνική παρουσία, τις κινήσεις και την απεύθυνση στον χώρο.

## Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης

Οι εμπυχώτριες χωρίζουν τα συμμετέχοντα άτομα σε δύο ομάδες.

1. Κάθε άτομο σκέφτεται σε σιωπή και γράφει σε post-it τη φράση: «Ένας κόσμος που φροντίζει αλλιώς για μένα σημαίνει...», συμπληρώνοντάς τη φράση με τη δική του εκδοχή.
2. Στην ολομέλεια, κάθε άτομο διαβάζει δυνατά τη φράση του.
3. Ακολουθεί σύντομη συζήτηση για όσα ακούστηκαν, εστιάζοντας σε κοινά σημεία, λέξεις-κλειδιά ή εικόνες που αναδύονται.
4. Οι ομάδες προετοιμάζουν μια σύντομη παρουσίαση, χρησιμοποιώντας τις καρτέλες ως βασικό στοιχείο της δράσης. Κάθε άτομο επιλέγει 2-3 λέξεις ή 1 φράση που μπορεί να εκφέρει αυθόρμητα κατά τη διάρκεια της κίνησης ή της αλληλεπίδρασης.
5. Η ομάδα πειραματίζεται με τρόπους απεύθυνσης και κίνησης, δοκιμάζοντας διαφορετικές εντάσεις-διαθέσεις, αξιοποιώντας πάντα τις καρτέλες. Σταδιακά, εμπλουτίζουν το συλλογικό τους κείμενο με φράσεις ή λέξεις που έχουν προκύψει από προηγούμενες ασκήσεις, διαμορφώνοντας ένα κοινό μήνυμα – σα σύνθημα, ποίημα ή μικρό μονόλογο.
6. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια αυτό που έχει ετοιμάσει.
7. Ακολουθεί συζήτηση με όλη την ομάδα γύρω από τα ερωτήματα:
  - Τι είδαμε;
  - Τι μας φάνηκε δυνατό ή ενδιαφέρον;
  - Πώς αισθανθήκαμε κατά τη διάρκεια και μετά την παρουσίαση;

## Συμβουλές για εμφύκωση

- Να διασφαλίζεται η κατανόηση των οδηγιών και η ασφάλεια κατά τις κινήσεις.
- Να ενθαρρύνεται ο πειραματισμός και η ελεύθερη έκφραση, χωρίς πίεση.
- Να υποστηρίζεται η ομάδα ώστε να ενσωματώσει προηγούμενες σκέψεις και λέξεις για να γίνει σύνδεση με τα προηγούμενα εργαστήρια.

## Πιθανές παραλλαγές

Τα άτομα σκέφτονται στη σιωπή και συμπληρώνουν σε χαρτί τη φράση: «Ένας κόσμος που φροντίζει αλλιώς για μένα σημαίνει...». Ένα-ένα άτομο εισέρχεται στο κέντρο του άδειου χώρου, τοποθετεί τη καρτέλα του στο σημείο που επιθυμεί και κάθεται. Ο χώρος γεμίζει από τις καρτέλες. Ένα, ένα άτομο διαβάζει τη φράση του. Ένα-ένα άτομο σηκώνεται παίρνει τη καρτέλα του και το κέντρο του χώρου μένει ξανά άδειο. Ακολουθεί συζήτηση.

## 10. «Χαίρομαι που ήσουν εδώ γιατί...»

Εμφύκωση: ΠΔΘΕ

Είδος: Αναστοχασμός και συλλογική επεξεργασία

Διάρκεια: 15-20 λεπτά

### Στόχοι

- Να ενισχυθεί το αίσθημα ομαδικότητας και η θετική ανατροφοδότηση μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Να αναγνωριστεί η συμβολή του κάθε ατόμου στην ομάδα.
- Να ενισχυθεί η θετική αναγνώριση και η φροντίδα μεταξύ των μελών της ομάδας.

### Περιγραφή / Στάδια Υλοποίησης

1. Η εμφυχώτρια ξεκινά στρέφοντας τη ματιά της στο άτομο στα δεξιά της και λέει: «Χαίρομαι που ήσουν εδώ, γιατί προσέφερες...» συμπληρώνοντας ένα θετικό σχόλιο σχετικά με τη συνεισφορά του.
2. Το άτομο που δέχεται το σχόλιο μπορεί να απαντήσει με μία φράση όπως: «Σε ευχαριστώ για αυτό που μοιράστηκες για εμένα».

3. Στη συνέχεια, αυτό το άτομο στρέφεται στο επόμενο στα δεξιά του και επαναλαμβάνει τη διαδικασία.
4. Η αλυσίδα συνεχίζεται μέχρι να έχουν όλοι/όλες/όλα δεχθεί και δώσει ένα θετικό σχόλιο, ολοκληρώνοντας την κυκλική ανατροφοδότηση.

#### **Συμβουλές για εμπύχωση**

- Να παροτρύνουμε τα άτομα να εκφέρουν θετικά και ειλικρινή σχόλια.
- Να ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή όλων, χωρίς πίεση.
- Να διατηρούμε ήρεμο τόνο και κλίμα σεβασμού κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

#### **Πιθανές παραλλαγές**

Όποια παραλλαγή κρίνουν οι εμπυκώτριες ανάλογα με τη δυναμική και την πορεία της ομάδας.

## Καλές Πρακτικές

---

Στην ενότητα αυτή παρατίθενται κάποιες πρακτικές διαχείρισης σχετικά με τη δομή και τη ροή των εργαστηρίων, που προέκυψαν μέσα από την εμπειρία μας κατά τη διαδικασία του σχεδιασμού και της υλοποίησής τους. Πολλές από αυτές αναφέρθηκαν και καταγράφηκαν στη φάση της τελικής ανατροφοδότησης της ομάδας υλοποίησης και παρουσιάζονται εδώ ως «καλές πρακτικές» που ενισχύουν την ασφάλεια, τη φροντίδα, τη διαφορετικότητα και την ενεργή συμμετοχή τόσο για τα συμμετέχοντα άτομα, όσο και για τις ίδιες τις εμπυχώτριες. Αποτελούν στοιχεία μιας εμπυχωτικής διαδικασίας με φεμινιστική, συμμετοχική και βιωματική/ενσώματη βάση, που στηρίζεται στο μοίρασμα και τη συνεργασία.

### *Συνύπαρξη δύο εμπυχωτριών*

Η παρουσία δύο εμπυχωτριών στο εργαστήριο ενισχύει την ασφάλεια σε συναισθηματικό και σε λειτουργικό επίπεδο. Δημιουργείται χώρος για μοίρασμα ρόλων, αλληλοϋποστήριξη, παρατήρηση και επεξεργασία. Επιτρέπει επίσης, εναλλαγή ρυθμού και εγγύτερη φροντίδα στα συμμετέχοντα άτομα. Ακόμη, οι δύο εμπυχώτριες συμβάλλουν στον πλουραλισμό των απόψεων στα θέματα που συζητούνται κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.

Ιδιαίτερα σε στιγμές που εμφανίζονται αντιστάσεις - είτε απέναντι στο θέμα της φροντίδας είτε, ακόμα πιο έντονα, σε ζητήματα που αφορούν το φύλο και τα έμφυλα στερεότυπα - η συνύπαρξη δύο εμπυχωτριών προσφέρει τη δυνατότητα για άμεση στήριξη. Η μία μπορεί να κρατήσει το πλαίσιο και την ασφάλεια της ομάδας, ενώ η άλλη διαχειρίζεται τη συναισθηματική φόρτιση ή τα δύσκολα ερωτήματα. Αυτό μειώνει την πίεση και ενδυναμώνει και τις δύο, περιορίζοντας τις πιθανότητες έντασης ή σύγκρουσης με τα συμμετέχοντα άτομα. Κι αν μια τέτοια σύγκρουση προκύψει, η παρουσία δύο εμπυχωτριών βοηθά ώστε να μη γίνει διαλυτική για την ομάδα, αλλά να λειτουργήσει δημιουργικά μέσα στη διαδικασία.

### *Πρώτη συνάντηση με την ομάδα και πλαίσιο εμπιστοσύνης*

Η πρώτη συνάντηση είναι καθοριστική για τη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και για το «σπάσιμο» των αρχικών ρόλων και αποστάσεων. Οι εμπυχώτριες κάνουν εμφανή την πρόθεσή τους για ισοτιμία και συν-δημιουργία, με στόχο να αποδομηθούν

οι παραδοσιακοί ρόλοι «εκπαιδευτή- εκπαιδευόμενου» και να ενισχυθεί η ενεργή συμμετοχή από τα πρώτα στάδια της διαδικασίας.

Στόχος είναι να καλλιεργηθεί από την αρχή ένα ασφαλές πλαίσιο (safe space), όπου όλα τα άτομα να νιώθουν ότι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα, χωρίς κριτική αλλά με σεβασμό προς τη διαφορετική άποψη. Στο πλαίσιο αυτό, αφιερώνεται χρόνος και φροντίδα ώστε να εκφραστούν οι προσδοκίες κάθε συμμετέχοντος ατόμου από το εργαστήριο και να εξηγηθεί με σαφήνεια από τις εμπυχώτριες τι περιλαμβάνει και τι όχι αυτό το εργαστήριο.

### ***Ευελιξία στον χρόνο και αναπροσαρμογή της ροής***

Η απόκλιση από το αρχικό πλάνο, όταν οι ανάγκες της ομάδας το απαιτούν, αποτελεί βασικό στοιχείο φροντιστικής εμπύχωσης. Η εμπυχώτρια χρειάζεται να αφουγκράζεται τη δυναμική της στιγμής και να έχει την ευελιξία και το θάρρος να αφήσει στην άκρη, προσωρινά ή οριστικά κάποια από τις δραστηριότητες που είχαν σχεδιαστεί, εφόσον αυτό εξυπηρετεί την αλήθεια και τη δυναμική της ομάδας.

Η αυστηρότητα στη ροή αντικαθίσταται από τη διαθεσιμότητα στο «εδώ και τώρα»: στην ενέργεια της ομάδας, στις αντιστάσεις ή τις συγκινήσεις που αναδύονται, στη βαθύτερη ανάγκη για παραμονή σε κάτι που «άνοιξε». Η ευελιξία αυτή δε δηλώνει έλλειψη σχεδίου, αλλά το αντίθετο: βασίζεται σε μια καλά προετοιμασμένη δομή και για αυτό επιδέχεται προσαρμογές, παραμένοντας ζωντανή και διαπραγματεύσιμη. Μέσα από την προσαρμογή, αναγνωρίζεται και τιμάται η μοναδικότητα κάθε ομάδας και κάθε συνάντησης.

### ***Διαχείριση τραυματικών θεμάτων***

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων είναι πιθανό να αναδυθούν τραυματικές εμπειρίες. Δεν προκαλούνται ούτε ενθαρρύνονται, αλλά όταν εμφανίζονται, είναι κρίσιμο να αντιμετωπιστούν με φροντίδα, διακριτικότητα και χωρίς πίεση για αποκάλυψη ή «λύση». Οι εμπυχώτριες χρειάζεται να είναι διαθέσιμες, να αναγνωρίζουν τα σημάδια συναισθηματικής φόρτισης και να μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη, δημιουργώντας παράλληλα ασφαλή όρια.

Μία πρακτική που ενισχύει την αίσθηση φροντίδας είναι η ύπαρξη του ασφαλούς χώρου «safe space», ενός ήσυχου και προστατευμένου χώρου όπου το άτομο μπορεί να αποσυρθεί προσωρινά για να χαλαρώσει. Το εργαστήριο δεν είναι χώρος θεραπείας, αλλά μπορεί να γίνει πεδίο αποδοχής και ανακούφισης, όταν λειτουργεί με επίγνωση και τρυφερότητα απέναντι στο βίωμα του κάθε ατόμου.

## **Ομαδικός αναστοχασμός**

Η καθιέρωση στιγμών ομαδικού αναστοχασμού αποτελεί πυρήνα της διαδικασίας των εργαστηρίων. Ενδυναμώνει τη συλλογικότητα, ενισχύει την αίσθηση ασφάλειας και επιτρέπει την έκφραση συναισθημάτων, αποριών ή τριβών που προκύπτουν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Μετά από κάθε δραστηριότητα, αφιερώνεται χρόνος ώστε ο νους να ακολουθήσει και να κατανοήσει όσα έχει επεξεργαστεί το σώμα - συχνά αβίαστα και σε μη λεκτικό επίπεδο. Μέσα από τη λεκτική ανατροφοδότηση, η εμπειρία αποκτά μορφή, όνομα, νόημα.

Κάθε εργαστήριο κλείνει με μια γενικότερη αναστοχαστική συζήτηση, με ερωτήσεις όπως «Τι κρατάω από σήμερα;», «Τι ένιωσα;». Αυτές οι στιγμές διαμορφώνουν έναν επαναλαμβανόμενο ρυθμό που βοηθά στη σύνδεση του βιώματος με τη συλλογική σκέψη και δημιουργούν έναν χώρο επεξεργασίας, κατανόησης και συνέχειας.

Ταυτόχρονα, ακούγοντας το ένα άτομο το άλλο, μέσα σε μια συλλογική διαδικασία, αναδεικνύεται η μοναδικότητα της κάθε εμπειρίας: πώς η ίδια δραστηριότητα μπορεί να κινητοποιήσει εντελώς διαφορετικές σκέψεις, συναισθήματα ή αναμνήσεις. Αυτή η ποικιλομορφία ενισχύει το αίσθημα αποδοχής της διαφορετικότητας και γίνεται κομμάτι της δυναμικής μάθησης μέσα στην ομάδα.

## **Δυσκολίες και αντιστάσεις**

---

Η εμπειρία από την υλοποίηση των εργαστηρίων μας έδειξε ότι η πορεία προς τη διερεύνηση της έννοιας της φροντίδας και των έμφυλων στερεοτύπων δεν είναι γραμμική. Παράλληλα με τη χαρά της διερεύνησης, την έκφραση και τη δημιουργία ασφαλών χώρων, συναντήσαμε αντιστάσεις, δυσκολίες και συναισθηματικά φορτία που επηρέασαν τη διαδικασία. Αυτά τα στοιχεία δεν τα αντιλαμβανόμαστε ως εμπόδια αλλά ως αναπόσπαστα κομμάτια μιας συλλογικής μαθησιακής διαδρομής.

### **Αντιστάσεις σε σχέση με το φύλο**

Στα εργαστήρια με έφηβα άτομα, και ιδιαίτερα στα γυμνάσια, παρατηρήθηκε έντονη αντίσταση όταν τέθηκε το ζήτημα του φύλου πέρα από το έμφυλο δίπολο «άνδρας-γυναίκα». Παρά τις παρεμβάσεις των εκπαιδευτριών που επιχειρήσαν να εντάξουν την κουλτούρα σεξισμού σε ένα ευρύτερο πλαίσιο δημιουργίας και αναπαραγωγής πατριαρχικών αντιλήψεων, αρκετά αγόρια δήλωσαν ανοιχτά τη

διαφωνία τους με τη σύγχρονη προσέγγιση για τα πολλά και διαφορετικά φύλα και τη μη δυαδικότητα, και αρνήθηκαν να παρακολουθήσουν τα επόμενα εργαστήρια. Η εμπειρία αυτή ανέδειξε πόσο ριζωμένες είναι οι κυρίαρχες αντιλήψεις και τα έμφυλα στερεότυπα και επομένως πόσο σημαντική είναι η διά ζώσης συζήτηση γύρω από το φύλο (ταυτότητα φύλου, κοινωνικό φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός) και τον συμπεριληπτικό λόγο.

### ***Πίεση χρόνου και αναπροσαρμογές***

Η πίεση χρόνου αποτέλεσε μια επαναλαμβανόμενη πρόκληση σε πολλά από τα εργαστήρια. Συχνά, η διάρκεια έπρεπε να προσαρμοστεί στο δεδομένο πρόγραμμα των σχολείων. Τα θέματα που εξετάζαμε, ενεργοποιούσαν πολλαπλές συζητήσεις και προβληματισμούς, με αποτέλεσμα να προκύπτει συχνά η ανάγκη να διατεθεί περισσότερος χρόνος για να ολοκληρωθούν όλες οι δραστηριότητες.

Οι εμπυχώτριες συχνά βρέθηκαν αντιμέτωπες με το δίλημμα: είτε να επιτρέψουν την ολοκλήρωση μιας συζήτησης, αποφεύγοντας ορισμένες ασκήσεις, είτε να περιορίσουν τη συζήτηση για να καλυφθούν όλες οι ασκήσεις, καθώς ήταν δύσκολο να υπάρξει πρόσθετος διαθέσιμος χρόνος, ιδιαίτερα στις εφηβικές ομάδες.

### ***Συναισθηματική φόρτιση στα εργαστήρια ενηλίκων***

Στα εργαστήρια ενηλίκων υπήρξαν στιγμές έντονης συναισθηματικής φόρτισης, συνδεδεμένες με το έμφυλο τραύμα που φέρει πολλές φορές η φροντίδα συνήθως στο οικιακό και οικογενειακό περιβάλλον ή τις σχέσεις συγγένειας (π.χ. μητρότητα). Αυτές οι στιγμές ανέδειξαν τη σημασία ύπαρξης τεχνικών αποφόρτισης και γείωσης (grounding), ώστε να μπορούν τα συμμετέχοντα άτομα να επιστρέφουν σταδιακά σε ένα πλαίσιο ηρεμίας. Ασκήσεις όπως η αναπνοή, η ήπια κίνηση, η έξοδος από τον «ρόλο» ή ο ομαδικός κύκλος κλεισίματος λειτούργησαν υποστηρικτικά.

### ***Δυσκολίες μέσα στην ομάδα***

- Σε ορισμένα εργαστήρια χρειάστηκε περισσότερος χρόνος για να καλλιεργηθεί εμπιστοσύνη και ασφάλεια.
- Σε κάποιες ομάδες, στην αρχή, επικράτησε σιωπή ή αμηχανία όταν τέθηκε με διάφορους τρόπους το θέμα της έμφυλης ανισότητας στη φροντίδα μέσα στην οικογένεια.
- Οι εμπυχώτριες βρέθηκαν συχνά αντιμέτωπες με το δίλημμα ανάμεσα στη διατήρηση ενός θετικού και ασφαλούς κλίματος στην ομάδα και στην ανάγκη να αναδειχθούν οι διαφορετικές φωνές που σχετίζονταν με το φύλο (ταυτότητα φύλου, κοινωνικό φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός κ.ά.). Η επιλογή να

ανοίξουν αυτά τα ζητήματα έγινε με τρόπο που να μη διαταράσσεται η συνοχή της ομάδας, αλλά με φροντίδα, διακριτικότητα και σεβασμό – στοιχεία που χαρακτηρίζουν τόσο την εμπειρία των εμπυκωτριών όσο και τη μεθοδολογία της προσέγγισης.

Οι αντιστάσεις, οι χρονικές πιέσεις και οι συναισθηματικές φορτίσεις δεν εμπόδισαν την πορεία· αντίθετα, τη διαμόρφωσαν. Έγιναν υπενθύμιση ότι η φροντίδα δεν είναι μόνο στόχος αλλά και διαδικασία. Η διαδικασία της εκπαίδευσης/εμπύκωσης για τη φροντίδα μας έμαθε ότι η αλλαγή συμβαίνει αργά, συχνά μέσα από τις τριβές και τις αντιθέσεις, και ότι η συλλογικότητα και η συμπερίληψη χτίζονται μέσα σε ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης, φροντίδας και συνεχούς αναπροσαρμογής.

## Ιστορίες ενδυνάμωσης

---

Παρά τις δυσκολίες, τις αντιστάσεις και τις στιγμές συναισθηματικής φόρτισης, τα εργαστήρια του προγράμματος DISC ανέδειξαν πλήθος στιγμών ενδυνάμωσης – τόσο ατομικών, όσο και συλλογικών. Μέσα από τη διαδικασία, πολλά άτομα –έφηβα και ενήλικα– βρήκαν τρόπους να εκφράσουν εμπειρίες, να επανανοηματοδοτήσουν ρόλους και έννοιες, ενώ ταυτόχρονα ένιωσαν να συνδέονται με άλλα μέλη της ομάδας.

Στις περισσότερες ομάδες εφήβων παρατηρήθηκαν μετατοπίσεις στον τρόπο που τα άτομα αντιλαμβάνονται τη φροντίδα και τα έμφυλα στερεότυπα. Σε κάποιες ομάδες ήταν λιγότερο ουσιαστικές, ενώ σε άλλες πιο σημαντικές. Πολλά έφηβα άτομα, που αρχικά αναπαρήγαγαν πλήρως την κυρίαρχη νοοτροπία γύρω από τη φροντίδα, φάνηκε σταδιακά να τη θέτουν υπό αμφισβήτηση. Προς το τέλος των εργαστηρίων, αρκετά από αυτά μίλησαν διαφορετικά για τους ρόλους, αναγνωρίζοντας τη φροντίδα όχι ως αποκλειστικά «γυναικεία υπόθεση», αλλά ως στάση ζωής που αφορά όλα τα φύλα. Παράλληλα, κάποια άτομα που πίστευαν πως στις ημέρες μας η ισότητα έχει πλέον κατακτηθεί, συνειδητοποίησαν ότι, παρότι υπάρχουν θετικές αλλαγές, αυτές παραμένουν περισσότερο εξαιρέσεις παρά ο κανόνας.

Στα εργαστήρια ενηλίκων, η ενδυνάμωση πήρε διαφορετικές μορφές. Πολλές γυναίκες αναγνώρισαν για πρώτη φορά ότι το βάρος της φροντίδας που κουβαλούν καθημερινά έχει έμφυλη διάσταση. Στη συνέχεια, ένιωσαν ανακούφιση συνειδητοποιώντας πως δεν είναι μόνες. Αναδύθηκαν ιστορίες ανθεκτικότητας, συλλογικότητας και επαναδιακδίκησης του χρόνου και «της εαυτής». Μέσα από τις βιωματικές ασκήσεις και τον διάλογο, διαμορφώθηκαν νέες ματιές: πώς μπορούμε να φροντίζουμε χωρίς να εξαντλούμαστε, πώς μπορούμε να ζητάμε φροντίδα χωρίς ενοχή, πώς η ισότητα ξεκινά από τις μικρές πράξεις της καθημερινότητας και ποια η ευθύνη της πολιτείας;

Σε κάποιες ομάδες, οι συμμετέχουσες ανέλαβαν πρωτοβουλίες να συνεχίσουν τη συνάντηση και μετά το πέρας του προγράμματος, δημιουργώντας κύκλους υποστήριξης και φροντίδας στη κοινότητα.

## Ένας κοινός τόπος φροντίδας

---

Κοινό νήμα όλων αυτών των εμπειριών είναι η μετατόπιση από τη σιωπή στη φωνή, από την ατομικότητα στη συλλογικότητα, από τη θεωρία στη δράση. Μέσα από το πρόγραμμα DISC δεν επιδιώξαμε να «διδάξουμε» την έμφυλη διάσταση της φροντίδας, αλλά να την προσεγγίσουμε από κοινού. Να ανοίξουμε χώρο για να ξανασκεφτούμε, να ξαναμιλήσουμε και να ξανασυνειρευτούμε την καθημερινότητα με όρους ισότητας, συμπερίληψης και σεβασμού. Η τέχνη και η φεμινιστική παιδαγωγική συνάντησαν τη ζωή των ανθρώπων και τη μετέτρεψαν σε χώρο μάθησης και σχέση και ενδυνάμωσης.

## Βιβλιογραφία

---

- Ahmed, S. (2014). *The cultural politics of emotion*. Edinburgh University Press. (Πρωτότυπο έργο δημοσιευμένο το 2004)
- Albright, A. C. (1997). *Choreographing difference: The body and identity in contemporary dance*. Wesleyan University Press.
- Arts Council England. (2003). *Drama in schools*.
- Barad, K. (2007). *Meeting the universe halfway: Quantum physics and the entanglement of matter and meaning*. Duke University Press.
- Boal, A. (1979). *Theatre of the oppressed* (A. Charles & M. L. McBride, Trans.). Pluto Press. (Original work published 1974)
- Boal, A. (1992). *Games for actors and non-actors* (A. Jackson, Trans.). Routledge. (Original work published 1977)
- Boal, A. (1995). *The rainbow of desire*. Routledge.
- Burns, B. (in press). In my town [Drama exercise]. In B. Burns (Ed.), *Drama games for democracy*. Nick Hern Books.
- Γκόβας, Ν. (2002). *Για ένα δημιουργικό νεανικό θέατρο: ασκήσεις, παιχνίδια, τεχνικές*. Μεταίχμιο.
- The Care Collective. (2020). *Το μανιφέστο της φροντίδας: Η πολιτική της αλληλεξάρτησης*. Verso.
- Crabtree, R. D., Sapp, D. A., & Licona, A. C. (Eds.). (2009). *Feminist Pedagogy: Looking Back to Move Forward*. Johns Hopkins University Press.
- Cummins, J. (2005). *Ταυτότητες υπό διαπραγμάτευση: Εκπαίδευση με σκοπό την ενδυνάμωση σε μια κοινωνία ετερότητας*. Gutenberg. (Πρωτότυπο έργο δημοσιευμένο το 1996)
- Dewey, J. (1982). *Το σχολείο και η κοινωνία* (Μ. Μιχαλοπούλου, Μτφ.). Γλάρος. (Πρωτότυπο έργο δημοσιευμένο το 1899)
- Ellsworth, E. (1989). Why doesn't this feel empowering? Working through the repressive myths of critical pedagogy. *Harvard Educational Review*, 59(3), 297-324.

- Ζώνιου, Χ., Κακουδάκη, Τ., & Τσάκωνα, Α. (2018). Εκπαιδεύοντας το κοινό στο αρχαίο δράμα: Μια διαδικασία «ανάπτυξης κοινού» μέσω της καλλιτεχνικής εκπαίδευσης στο καινοτόμο πρόγραμμα του Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου σε σύμπραξη με το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. *Εκπαίδευση & Θέατρο*, 19, 76-89.
- Freire, P. (2006). *Δέκα επιστολές προς εκείνους που τολμούν να διδάσκουν* (Μ. Νταμπαλάκης, Μτφ.). Θεσσαλονίκη. Επίκεντρο. (Πρωτότυπο έργο δημοσιευμένο το 1997)
- Freire, P. (1977). *Η αγωγή του καταπιεζόμενου* (Γ. Κρητικός, Μτφ.). Ράππα. (Πρωτότυπο έργο δημοσιευμένο το 1968)
- Freire, P., & Shor, I. (2011). *Απελευθερωτική παιδαγωγική: Διάλογοι για μια μετασχηματιστική εκπαίδευση*. Μεταίχμιο. (Πρωτότυπο έργο δημοσιευμένο το 1987)
- Haraway, D. J. (1988). Situated knowledges: The science question in feminism and the privilege of partial perspective. *Feminist Studies*, 14(3), 575-599.
- Hickey-Moody, A., & Willcox, M. (2019). Entanglements of difference as community togetherness: Faith, art and feminism. *Social Sciences*, 8(9), 264. <https://doi.org/10.3390/socsci8090264>
- hooks, b. (1994). *Teaching to transgress: Education as the practice of freedom*. Routledge.
- hooks, b. (2003). *Teaching community: A pedagogy of hope*. Routledge.
- Kokkos, A. (2011). Transformative learning through aesthetic experience: Towards a comprehensive method. *Journal of Transformative Education*, 8(3), 155-177. <https://doi.org/10.1177/1541344610397663> (Original work published 2010)
- Manning, E. (2009). *Relationescapes: Movement, art, philosophy*. MIT Press.
- McLaren, P. (2010). Κριτική παιδαγωγική: Μια επισκόπηση. Στο Π. Γούναρης & Γ. Γρόλλιος (Επιμ.), *Κριτική παιδαγωγική* (Β. Πάππη, Μτφ.). Gutenberg.
- Mezirow, J., & Taylor, E. W. (Eds.). (2009). *Transformative learning in practice: Insights from community, workplace, and higher education*. Jossey-Bass.
- Rogers, C. R. (1969). *Freedom to learn: A view of what education might become*. Merrill.

Woolf, V. (1997). *Σκοτώνοντας τον άγγελο του σπιτιού* (Τ. Κωνσταντινίδου, Μτφ.). Καστανιώτης. (Πρωτότυπο έργο δημοσιευμένο το 1992).

Χολέβα, Ν. (2010). *Εσύ όπως κι εγώ: Εξερευνώντας τη διαφορετικότητα μέσα από το θέατρο*. Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση.

Χολέβα, Ν. (Επιμ.). (2021). «*Κι αν ήσουν εσύ;*» *Θεατροπαιδαγωγικές δραστηριότητες για την ευαισθητοποίηση στα ανθρώπινα δικαιώματα και σε θέματα προσφύγων*. Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση.

### Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση (ΠΔΘΕ)

Το Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση (ΠΔΘΕ) είναι μια μη κερδοσκοπική ένωση για την προώθηση της έρευνας και της πράξης του θεάτρου, του εκπαιδευτικού δράματος, του θεατρικού παιχνιδιού και των άλλων παραστατικών τεχνών στην εκπαίδευση.

Έχει ως σκοπό: α)να συμβάλλει ώστε να αποκτήσουν οι παραστατικές τέχνες (θέατρο, εκπαιδευτικό δράμα, θεατρικό παιχνίδι, κ.ά.) κεντρική θέση στην τυπική αλλά και στη μη τυπική εκπαίδευση, β)να συνεισφέρει στην αναζήτηση προσεγγίσεων και τεχνικών για το θέατρο ως μορφή τέχνης, ως εργαλείο μάθησης και ως εργαλείο κοινωνικού μετασχηματισμού, γ)να αναδείξει το «θέατρο στην εκπαίδευση» ως διακριτό επιστημονικό πεδίο.

Το ΠΔΘΕ ιδρύθηκε το 1998 από εκπαιδευτικούς που ένιωσαν την ανάγκη για συνεχή επιμόρφωση και έρευνα. Ως πρωτοβουλία αναπτύχθηκε γρήγορα, απέκτησε συνεργάτες/ιδες σε όλες τις περιφέρειες της χώρας και σήμερα συνεργάζεται με εκπαιδευτικούς, πολιτιστικούς και καλλιτεχνικούς φορείς από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Έχει έδρα στην Αθήνα και επίσημα παραρτήματα σε 8 άλλες πόλεις της Ελλάδας. Σήμερα το ΠΔΘΕ αριθμεί περίπου 300 ενεργά μέλη και πάνω από 1500 μέλη συνολικά σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Ορισμένα μέλη του είναι εξειδικευμένοι/ες επαγγελματίες (εκπαιδευτές και εκπαιδύτριες εκπαιδευτών, νέων και ενηλίκων, εκπαιδευτικοί, καλλιτέχνες/καλλιτέχνιδες) στους τομείς του θεάτρου στην εκπαίδευση και των παραστατικών τεχνών ως εργαλείων ευαισθητοποίησης, κοινωνικής παρέμβασης, ενεργούς πολιτεότητας κ.ά..

Το ΠΔΘΕ, α)Οργανώνει Προγράμματα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών (σεμινάρια, ημερίδες, εργαστήρια κ.ά.) και συμμετέχει σε ευρωπαϊκά προγράμματα στο πεδίο ενασχόλησής του, β)εκδίδει εκπαιδευτικό υλικό και βιβλία τα οποία διατίθενται μέσω της ιστοσελίδας, γ)εκδίδει το ετήσιο επιστημονικό περιοδικό «Εκπαίδευση & Θέατρο», δ)οργανώνει τη «Διεθνή Συνδιάσκεψη της Αθήνας για το Θέατρο στην Εκπαίδευση» καθώς και την ετήσια «Θεατρική Καλοκαιρινή Κατασκήνωση», ε)συντονίζει για την Ελλάδα τις δράσεις της Παγκόσμιας Ημέρας για το Θέατρο στην Εκπαίδευση στις 27 Νοεμβρίου.

Είναι τακτικό μέλος του IDEA-International Drama/Theatre & Education Association και ιδρυτικό μέλος του Ευρωπαϊκού Δικτύου για το Θέατρο στην Εκπαίδευση IDEA Europe.

Ιστοσελίδα: <https://theatroedu.gr/>

Μέηλ: [info@theatroedu.gr](mailto:info@theatroedu.gr)

## Κέντρο για τα Έμφυλα Δικαιώματα και την Ισότητα- ΔΙΟΤΙΜΑ/ Κέντρο ΔΙΟΤΙΜΑ

Το Κέντρο Διοτίμα ιδρύθηκε το 1989 και είναι γυναικεία, φεμινιστική μη κερδοσκοπική οργάνωση εξειδικευμένη σε ζητήματα φύλου και ισότητας. Όραμά μας η προώθηση της έμφυλης δικαιοσύνης, η ανάδειξη και αντιμετώπιση των πολλαπλών διακρίσεων σε βάρος των (νέων) γυναικών/θηλυκοτήτων, κοριτσιών και η πολύπλευρη στήριξη για όλες τις γυναίκες/θηλυκότητες που βιώνουν έμφυλη βία, αποκλεισμό και κοινωνική περιθωριοποίηση. Αποστολή της οργάνωσης: Η παροχή βοήθειας σε ευάλωτες και αποκλεισμένες ομάδες γυναικών, η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για τα έμφυλα στερεότυπα και την έμφυλη βία που αναπαράγουν κοινωνικές ανισότητες, διαιωνίζουν σεξιστικές αντιλήψεις και κουλτούρα ανοχής στη βία κατά των γυναικών, υπονομεύουν τις δυνατότητες πλήρους ανάπτυξης ενός μεγάλου αριθμού γυναικών και καθιστούν ευάλωτη τη δημοκρατία στην ελληνική κοινωνία.

Πυρήνας της δράσης μας είναι η παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών υποστήριξης σε επιζώσες/επιζώντα έμφυλης βίας. Ταυτοχρόνως, πραγματοποιούμε προγράμματα επιμόρφωσης που απευθύνονται σε μαθήτριες/ες, φοιτήτριες/ες, επαγγελματίες και στο ευρύτερο κοινό, εκστρατείες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για θέματα της φεμινιστικής ατζέντας, έρευνες για ζητήματα φύλου και έμφυλης βίας και δράσεις συνηγορίας.

Η μεθοδολογία που αξιοποιούμε στηρίζεται στη Φεμινιστική προσέγγιση, με πυρήνα την ενδυνάμωση, τη συμπεριληπτική υποστήριξη-φροντίδα και τη διαθεματική προσέγγιση, ως ανοιχτή διαδικασία μεταξύ θεωρίας και εμπειρίας από το πεδίο.

Ιστοσελίδα: <https://diotima.org.gr/>

Μέηλ: [diotima@otenet.gr](mailto:diotima@otenet.gr)