

# ΕΝΟΤΗΤΑ 1



STAGE  
OF  
mind

# 1. Εισαγωγή

Σε αυτή την εισαγωγική ενότητα θα παρουσιάσουμε μια σειρά ασκήσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των πρώτων συναντήσεων αυτού του προγράμματος κατάρτισης στις παραστατικές τέχνες. Στόχος αυτής της πρώτης φάσης είναι να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος στον οποίο οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα και χαλαρά. Κάθε μία από τις ακόλουθες ενότητες θα παρουσιάζει ένα συγκεκριμένο θέμα με συγκεκριμένες δραστηριότητες που θα εισάγουν σταδιακά τους συμμετέχοντες στον κόσμο του μουσικού θεάτρου. Για να πραγματοποιηθούν αυτές οι δραστηριότητες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, είναι απαραίτητο να ξεκινήσει μια διαδικασία δεσίματος μεταξύ των ατόμων της ομάδας, ώστε να αισθάνονται άνετα καθ' όλη τη διάρκεια των συναντήσεων.

## 1.1 Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας αυτής, οι μελλοντικοί συντονιστές εκπαιδευτικών προγραμμάτων θα είναι σε θέση να:

- ▶ βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στον σχεδιασμό των εργαστηρίων, συμπεριλαμβανομένων των εισαγωγικών και των κύριων ασκήσεων αλλά και των ασκήσεων κλεισίματος των εργαστηρίων.
- ▶ κατανοούν πώς να θέτουν το κατάλληλο επίπεδο ενέργειας και συγκέντρωσης για μια άσκηση ανάλογα με τους συμμετέχοντες του εργαστηρίου.
- ▶ αναγνωρίζουν πιθανές δυσκολίες που θα προκύψουν, κατά την υλοποίηση ενός εκπαιδευτικού καλλιτεχνικού προγράμματος, που απευθύνεται σε συμμετέχοντες με ψυχική νόσο.
- ▶ γνωρίζουν πώς να προσαρμόσουν τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων.

## 1.2 Αξιοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος StaGe of Mind

Κατά την εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος για τις παραστατικές τέχνες StaGe of Mind, οι συντονιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το εργαλείο αυτό ώστε να επιλέξουν μια σειρά από δραστηριότητες και να σχεδιάσουν την κάθε συνεδρία. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να είναι ευέλικτο, επιτρέποντας στους συντονιστές να συνδυάζουν δραστηριότητες, κατά την κρίση τους, ανάλογα με την ομάδα που δουλεύουν.

Κάθε ενότητα του προγράμματος περιλαμβάνει τρία είδη δραστηριοτήτων: τις εισαγωγικές, τις βασικές και τις τελικές. Καλό είναι οι συντονιστές να εντάξουν στις συνεδρίες τους όλα τα είδη δραστηριοτήτων, έτσι ώστε να διασφαλίζεται ο κατάλληλος χρόνος που απαιτείται για προθέρμανση και χαλάρωση ως ένας τρόπος για να ξεκινούν και να ολοκληρώνονται οι συνεδρίες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Σε αυτή την πρώτη ενότητα παρουσιάζονται μία εισαγωγική, μία βασική και μία τελική άσκηση. Ωστόσο, οι επόμενες ενότητες θα περιέχουν περισσότερες ασκήσεις, με τις βασικές ασκήσεις να σχετίζονται άμεσα με το θέμα κάθε ενότητας.





Σε κάθε μία από τις δραστηριότητες αναφέρονται το επίπεδο ενέργειας αλλά και εστίασης της προσοχής που απαιτείται, σύμφωνα με τους παρακάτω ορισμούς:

### Συγκέντρωση

- ▶ **ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:** Σε αυτή την περίπτωση, δεν υπάρχει εστίαση της προσοχής σε κάποιο άτομο. Η ομάδα λειτουργεί ως συλλογικότητα και δεν προβάλλεται η ατομική εργασία.
- ▶ **ΜΕΤΡΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:** Αν και εξακολουθεί να μην ξεχωρίζει κάποιο άτομο για να επικεντρώσουμε την προσοχή μας εκεί, η κλίμακα αυτή δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην ατομική συμμετοχή από ό,τι οι ασκήσεις χαμηλής εστιασμένης προσοχής. Μπορούν να ανατεθούν σύντομες εργασίες σε μεμονωμένα άτομα.
- ▶ **ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:** Αυτή η κλίμακα αναφέρεται στην ομάδα που παρατηρεί ένα ή μερικά άτομα να εκτελούν μια συγκεκριμένη εργασία για μεγαλύτερη διάρκεια από ό,τι στις ασκήσεις μέτριας εστίασης.

### Ενέργεια

- ▶ **ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** Αυτός ο τύπος άσκησης δεν απαιτεί σημαντικό βαθμό σωματικής προσπάθειας, ταχύτητας, συντονισμού ή ρυθμού. Μπορεί να περιλαμβάνει νοητικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες λόγου που απαιτούν συγκέντρωση.
- ▶ **ΜΕΤΡΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** Αυτός ο τύπος άσκησης απαιτεί περισσότερη σωματική κίνηση, συντονισμό και μεγαλύτερη προσπάθεια από τις ασκήσεις ήπιας ενέργειας.
- ▶ **ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** Αυτός ο τύπος άσκησης απαιτεί συνεχή σωματική κίνηση σε υψηλό επίπεδο έντασης, που συχνά περιλαμβάνει την όσο το δυνατόν ταχύτερη κίνηση των συμμετεχόντων.

## 1.3 Ευαισθητοποίηση των καλλιτεχνικών συντονιστών σε θέματα ψυχικής υγείας

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα καταρτίστηκε από μια ομάδα ειδικών στις τέχνες και αναθεωρήθηκε από επαγγελματίες ψυχικής υγείας πριν εφαρμοστεί ώστε να επιτευχθεί η μέγιστη αποτελεσματικότητα του στην εκπαίδευση ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας που συμμετείχαν στο έργο επεσήμαναν ότι οι πιθανοί συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν την απαιτούμενη ενέργεια, ανθεκτικότητα αλλά και να μπορούν να δεσμευτούν για να ολοκληρώσουν με επιτυχία το πρόγραμμα. Είναι επίσης σημαντικό να έχουν ενδιαφέρον για την τέχνη της υποκριτικής αλλά και ανεπτυγμένη αυτοπεποίθηση και ευεξία. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αναγνωρίζει ότι δεν έχουν όλοι οι συμμετέχοντες ενδιαφέρον για την υποκριτική κι επομένως προσφέρει εναλλακτικές δραστηριότητες που ταιριάζουν στις προτιμήσεις τους όπως σκηνογραφία και δημιουργία κοστούμιών. Αυτό επιτρέπει τη διερεύνηση ενός ευρέος φάσματος δεξιοτήτων και ενδιαφερόντων στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός θεατρικού έργου, ενός έργου που περιλαμβάνει διάφορες μορφές τέχνης και έχει τη δυνατότητα να προσελκύσει όλους τους συμμετέχοντες.

Η εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος StaGe of Mind είναι ένα σημαντικό εγχείρημα που απαιτεί από τους οργανισμούς ψυχικής υγείας να παρέχουν εκτεταμένη υποστήριξη και ενθάρρυνση στους συμμετέχοντες και έτσι θα πρέπει να αναμένονται και κάποιες αποχωρήσεις. Καθώς δεν είναι δυνατό να προβλεφθούν



συγκεκριμένα ζητήματα που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν οι συμμετέχοντες, λόγω των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν αλλά και του ατομικού τους ιστορικού οι οργανισμοί ψυχικής υγείας που συμμετείχαν στο πρόγραμμα επικεντρώθηκαν σε γενικές αρχές βάσει όσων είχαν αντιμετωπίσει στο παρελθόν. Παρείχαν γενικές οδηγίες και προτάσεις με βάση την προηγούμενη τους εμπειρία η οποία μπορεί να χρησιμεύσει ως οδηγός για τους μελλοντικούς συντονιστές για να προσαρμόσουν το έργο τους όταν χρειάζεται.

Παρακάτω παρατίθενται κάποια πιθανά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν κατά την υλοποίηση του προγράμματος και κάποιες πιθανές τροποποιήσεις που μπορούν να γίνουν. Η τακτική αξιολόγηση του επιπέδου άνεσης των συμμετεχόντων σε όλο αυτό το εγχείρημα αποδείχθηκε ένας καλός τρόπος ελαχιστοποίησης των προβλημάτων

### 1.3.1 Πιθανές ανακύπτουσες δυσκολίες και προσαρμογές

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι ο κάθε συμμετέχων στο πρόγραμμα μπορεί να έχει μοναδικές δυσκολίες και ανάγκες. Ακολουθούν ορισμένες δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν με προτεινόμενες προσαρμογές:

#### ► Κοινωνικό άγχος

Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να αισθανθούν άγχος προσπαθώντας να εκτελέσουν δραστηριότητες εκτιθέμενοι μπροστά σε άλλους,. Στην περίπτωση αυτή, κάποιες δραστηριότητες μπορούν να είναι προαιρετικές, ή να έχουν την υποστήριξη κάποιου πιο έμπειρου που θα τους συνοδεύσει, να αφιερωθεί ατομικός χρόνος με κάποιον συντονιστή ή μπορεί να επικοινωνήσουν γραπτά και ο συντονιστής να διαβάζει όσα γράφουν.

#### ► Επιδράσεις της φαρμακευτικής αγωγής

Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να λαμβάνουν ψυχιατρική αγωγή που επηρεάζει την ικανότητά τους για συγκέντρωση ή την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται με ταχύτητα. Στην περίπτωση αυτή θα μπορούσαν να τροποποιηθούν οι δραστηριότητες ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού. Να υπάρχουν στο χώρο μαλακές επιφάνειες ή προστατευτικός εξοπλισμός, κάποιος άλλος συμμετέχοντας να βοηθάει υποστηρικτικά και επίσης ξανά κάποιες δραστηριότητες να είναι προαιρετικές.

#### ► Χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης

Οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης μπορεί να δυσκολευτούν με τις δραστηριότητες που απαιτούν άσκηση. Στην περίπτωση αυτή οι δραστηριότητες μπορεί να είναι προαιρετικές. Ακόμη μπορεί οι δραστηριότητες να τροποποιηθούν με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι πιο ασφαλείς, όπως να παρέχεται βοηθητικός εξοπλισμός, για παράδειγμα βοηθήματα ισορροπίας ή κάποιος άλλος συμμετέχων να τους βοηθήσει.

#### ► Σεξουαλικό Τραύμα

Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν βιώσει σεξουαλική επίθεση ή κάποιο τραύμα και ενδεχομένως να αισθάνονται άβολα με ορισμένες στάσεις του σώματος. Στην περίπτωση αυτή θα μπορούσε να αλλάξει η θέση για την εκτέλεση της άσκησης, να δίδεται προσοχή στην άνεση που αισθάνεται κάποιος συμμετέχων από την επαφή του με ένα άτομο από συγκεκριμένο φύλο και να υπάρχει η δυνατότητα να εξαιρούνται από κάποιες δραστηριότητες.

#### ► Φυσική Επαφή

Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να αντιμετωπίζουν πρόβλημα με τη σωματική επαφή για διάφορους



λόγους. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο εκτελείται η άσκηση ώστε να μην υπάρχει φυσική επαφή, η άσκηση να είναι προαιρετική ή να δίνεται η δυνατότητα για μια άλλη εναλλακτική δραστηριότητα.

► **Αισθητηριακά προβλήματα**

Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν αισθητηριακά προβλήματα όπως ευαισθησία σε δυνατούς θορύβους, έντονα φώτα ή συγκεκριμένες υφές. Στην περίπτωση αυτή θα μπορούσε να τροποποιηθεί το περιβάλλον, έτσι ώστε να ταιριάζει στις ανάγκες του συμμετέχοντα, να παρασχεθεί προστατευτικός εξοπλισμός, όπως γυαλιά ηλίου ή ακουστικά που μειώνουν τον θόρυβο και κάποιες δραστηριότητες να είναι προαιρετικές.

► **Γλωσσικές Δυσκολίες**

Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν δυσκολίες με την ανάγνωση και τη γραφή. Στην περίπτωση αυτή θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η εικονογράφηση ή η χρήση της γλώσσας να είναι πιο απλή. Θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν συσκευές μαγνητοφώνησης, ώστε να κρατούνται σημειώσεις ή επίσης να κρατούνται σημειώσεις με την χρήση σχεδίων ή σκίτσων.

## 1.4 Δραστηριότητες της Ενότητας

### 1.4.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

#### Όνομασία Άσκησης : ΚΟΛΟΜΒΙΑΝΗ ΥΠΝΩΣΗ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

##### Αριθμός Άσκησης 1

##### Στόχοι της Άσκησης:

- Να δημιουργηθεί μια χαλαρή και ευχάριστη ατμόσφαιρα που να ευνοεί τη συνοχή και τη δέσμευση της ομάδας
- Να δοθεί κίνητρο για φυσική δραστηριότητα, κινητοποιώντας την ομάδα μέσα στον χώρο που της δίνεται

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Χαμηλό

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Χαμηλό

**Χρήση Υλικών:** Κανένα

**Διάρκεια:** 10-15 λεπτά



## Όνομασία Άσκησης : ΚΟΛΟΜΒΙΑΝΗ ΥΠΝΩΣΗ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

### Οδηγίες:

- ▶ Παροτρύνετε τους συμμετέχοντες να κινηθούν ελεύθερα στον χώρο, κινούμενοι πάντα προς ένα κενό σημείο.
- ▶ Όταν ο συντονιστής πει “στοπ”, οι συμμετέχοντες γίνονται ζευγάρι με το άτομο που βρίσκεται πιο κοντά τους.
- ▶ Ο συντονιστής επιλέγει ένα άτομο με το οποίο θα παρουσιάσει την άσκηση. Ο συντονιστής τοποθετεί την παλάμη του χεριού του/της μπροστά από το πρόσωπο του συμμετέχοντα τοποθετώντας το ένα πόδι μπροστά,. Ο συντονιστής εξηγεί ότι ο συμμετέχων τώρα είναι «υπνωτισμένος» και πρέπει πάντα να διατηρείται απόσταση ανάμεσα στην παλάμη του συντονιστή και στο πρόσωπο του συμμετέχοντα, όση και η απόσταση του ενός ποδιού. Στη συνέχεια ο συντονιστής μπορεί να κουνήσει το χέρι του/της προς οποιαδήποτε κατεύθυνση και ο συμμετέχων πρέπει να ακολουθήσει.
- ▶ Στη συνέχεια, τα ζευγάρια αποφασίζουν ποιος θα είναι ο Α και ποιος ο Β. Ο Α τοποθετεί το χέρι του/της μπροστά από το πρόσωπο του Β, με τις κορυφές των δακτύλων στο ίδιο επίπεδο με τη γραμμή των μαλλιών και απόσταση από το πρόσωπο ίση με το ένα πόδι. Ο Α οδηγεί τον Β σε όλο τον χώρο διασφαλίζοντας πάντα ότι το πρόσωπο του Β απέχει ένα πόδι από το χέρι του Α και αποφεύγοντας τους άλλους συμμετέχοντες
- ▶ Αφού ο Α και ο Β έχουν εξασκηθεί αρκετά πρέπει να αλλάξουν ρόλους, έτσι ώστε ο Β τώρα να οδηγεί και ο Α να ακολουθεί.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά τρεις εθελοντές-συμμετέχοντες. Ο Α εκτείνει και τα δύο του/της χέρια έτσι ώστε οι παλάμες του να είναι στραμμένες προς τα έξω. Στη συνέχεια ο Β και ο Γ τοποθετούνται σε απόσταση ίση με ένα πόδι από το κάθε χέρι. Καθώς ο Α κινεί τα χέρια, ο Β και ο Γ κινούνται ανάλογα. Οι συμμετέχοντες μπορούν στη συνέχεια να χωριστούν σε ομάδες των τριών και να εξασκηθούν σε αυτή την άσκηση. Κάθε άτομο στην ομάδα πρέπει να έχει την ευκαιρία να γίνει οδηγός.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί να κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις:
- ▶ Ποιο μέρος της άσκησης βρήκατε πιο εύκολο; Να οδηγείτε ή να ακολουθείτε;
- ▶ Ο οδηγός το έκανε εύκολο για να ακολουθήσετε ή το έκανε δύσκολο; Πώς το δυσκόλεψε; Για παράδειγμα, κουνώντας τα χέρια του γρήγορα, ώστε να είναι δύσκολο να ακολουθήσετε;
- ▶ Ποιος έχει τον περισσότερο έλεγχο ή δύναμη σε αυτή την άσκηση; Ο οδηγός ή ο οδηγούμενος; (οι συμμετέχοντες συνήθως θα απαντούν ο οδηγός). Ο οδηγός έκανε κατάχρηση αυτής της εξουσίας κάποιες φορές ή εκμεταλλεύτηκε το άλλο άτομο; Αν ναι, πώς και γιατί; Μπορεί να ακολουθήσει μια σύντομη συζήτηση για την εξουσία και την ισότητα. Για παράδειγμα, μέσα σε μία σχέση οι άνθρωποι μπορεί συχνά να εκμεταλλεύονται ο ένας τον άλλον παρά να συνυπάρχουν αρμονικά.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί στη συνέχεια να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να επαναλάβουν την άσκηση δίνοντας έμφαση τώρα σταθερά στον οδηγό και στον οδηγούμενο που συνεργάζονται αρμονικά. Το σκεπτικό εδώ είναι ότι ο οδηγός και ο οδηγούμενος πρέπει να μοιράζονται την εξουσία συνεργαζόμενοι. Όταν η άσκηση επαναληφθεί για δεύτερη φορά, ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει τους συμμετέχοντες:
- ▶ Με ποιον τρόπο νιώσατε διαφορετικά; Γιατί; Είναι υγιές να εκμεταλλευόμαστε ο ένας τον άλλον; Είναι υγιές να επιτρέπουμε στους άλλους να μας εκμεταλλεύονται;



## Όνομασία Άσκησης : ΚΟΛΟΜΒΙΑΝΗ ΥΠΝΩΣΗ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

### Οδηγίες:

Η εργασία σε ζευγάρια προωθεί την ομαδική εργασία και βοηθάει στην απώλεια του ελέγχου. Επιτρέποντας στον εαυτό μας να αφήσει τον έλεγχο, μπορούμε στη συνέχεια να καταπολεμήσουμε πιεστικά συναισθήματα και αυτό μπορεί να επηρεάσει θετικά την ψυχική μας υγεία. Είναι σημαντικό να δίνουμε στον εαυτό μας χρόνο, να κάνουμε ένα βήμα πίσω και να αφήνουμε κάποιον άλλον να μας καθοδηγήσει. Η καλλιέργεια εμπιστοσύνης μπορεί να μας βοηθήσει να χαλαρώσουμε κι επίσης να αφήσουμε τους άλλους να μας βοηθήσουν, όταν το χρειαστούμε. Όντας υπεύθυνοι για κάποιον άλλον μπορεί να μας βγάλει από τις σκέψεις μας, να σκεφτούμε με εξωστρέφεια τις ανάγκες των άλλων και να μας δώσει έναν σκοπό στη ζωή. Όλα αυτά μπορούν να συμβάλλουν στη διασφάλιση της ψυχικής υγείας.

### 1.4.II Βασικές Ασκήσεις

## Όνομασία Άσκησης : ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

**Αριθμός Άσκησης:** 1

### Στόχοι της Άσκησης:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και να ξεπεράσουν τις αναστολές
- Να ενισχύσει το ομαδικό πνεύμα και τη συνεργασία ανάμεσα στην ομάδα
- Να καλλιεργήσει τις δεξιότητες της συγκέντρωσης και της επικέντρωσης της προσοχής σε επιμέρους σημεία κάθε φορά
- Να ενισχύσει την ενέργεια και το συντονισμό της ομάδας, ώστε να επιτευχθεί μεγαλύτερη συνοχή και παραγωγικότητα

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Χαμηλό

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Χαμηλό

**Χρήση Υλικών:** Κανένα

**Διάρκεια:** 10-15 λεπτά



## Ονομασία Άσκησης : ΕΝΕΡΓΙΑΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Η έμφαση σε αυτή την άσκηση πρέπει να δοθεί στη συμμετοχή και τη συμπερίληψη. Όλοι είναι ένα σημαντικό μέρος του κύκλου. Για άτομα που μπορεί να είναι αγχωμένα σχετικά με το εργαστήριο, είναι ένας εύκολος τρόπος να εμπλακούν, χωρίς να αισθάνονται πίεση.

- ▶ Ζητήστε απ' όλους να σχηματίσουν έναν κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής στρέφει το σώμα του/της πλήρως προς τα δεξιά και κάνει βλεμματική επαφή με το άτομο που βρίσκεται ακριβώς δεξιά του/της και χτυπούν τα χέρια τους.
- ▶ Το άτομο αυτό πρέπει να κάνει στη συνέχεια μια παρόμοια κίνηση με το άτομο που βρίσκεται στα δεξιά του, περνώντας το παλαμάκι.
- ▶ Αφήστε το χειροκρότημα να κινηθεί σε όλο τον κύκλο πολλές φορές, χωρίς προσμονή ή καθυστέρηση και να έχετε μια ρυθμική ροή από παλαμάκια γύρω από τον κύκλο χωρίς διακοπή.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής αλλάζει την κατεύθυνση του χειροκροτήματος, έτσι ώστε να περάσει στο άτομο που βρίσκεται ακριβώς αριστερά και στη συνέχεια σε όλο τον κύκλο.
- ▶ Όταν αυτό έχει κατακτηθεί, ο συντονιστής εξηγεί πως κάθε άτομο στον κύκλο μπορεί να περάσει το παλαμάκι στο άτομο που βρίσκεται δεξιά του ή αριστερά του.
- ▶ Ο συντονιστής στη συνέχεια, μπορεί να εισάγει έναν ήχο. Για παράδειγμα 'χο' ή 'χα', έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να χειροκροτούν κάνοντας ταυτόχρονα αυτόν τον ήχο, καθώς περνούν την ενέργεια γύρω από τον κύκλο. Ο συντονιστής κάνει βλεμματική επαφή με το άτομο που βρίσκεται στα δεξιά του/της, χτυπούν τα χέρια τους και με δυνατή, γεμάτη ενέργεια φωνή κάνει τον ήχο που έχει επιλέξει, ο οποίος μεταδίδεται ταυτόχρονα ως μία χειρονομία. Ο ήχος/χειρονομία πρέπει να είναι δυνατός και σφριγηλός και απαιτεί πλήρη συμμετοχή σώματος και φωνής.
- ▶ Το παλαμάκι/ ήχος μπορεί ακόμη να διαπεράσει τον κύκλο με την ίδια ταχύτητα και να δίνεται έμφαση στη βλεμματική επαφή και στην ισχυρή επιθυμία να φτάσει η χειρονομία στον στόχο της.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί να εξηγήσει με συντομία πώς θα περάσει το παλαμάκι στον κύκλο πιο γρήγορα τονίζοντας τη σημασία να βρισκόμαστε στο παρόν «στο εδώ και τώρα» Δείτε τον όρο παρακάτω.
- ▶ Όταν η ομάδα το έχει κατακτήσει αυτό, ο συντονιστής μπορεί να προσθέσει σαν οδηγία οι συμμετέχοντες να λένε τη λέξη «για» στρεφόμενοι προς τη δεξιά κατεύθυνση και την λέξη «αντίο» προς την αριστερή κατεύθυνση. Μια παραλλαγή είναι κάθε άτομο να κάνει τον δικό του ήχο και τη δική του χειρονομία.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα απαιτεί ενεργή και συνειδητή παρουσία στο παρόν. Οι συμμετέχοντες πρέπει να ακολουθούν το παλαμάκι καθώς συγκεντρώνονται στην αναπνοή τους αποφεύγοντας να προγραμματίζουν ή να περιμένουν κάτι. Πρέπει απλά να είναι έτοιμοι στο «εδώ και τώρα», ανοιχτοί και διαθέσιμοι να παίξουν το παιχνίδι..

### Λέξεις Κλειδιά:

Ο όρος «στο εδώ και τώρα» σημαίνει να είναι κανείς πλήρως παρών και συνδεδεμένος με την τρέχουσα εμπειρία αντί να μένει στο παρελθόν ή να ανησυχεί για το μέλλον. Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι χαλαροί αλλά έτοιμοι, να στρέφονται εσωτερικά στον εαυτό τους, να αναπνέουν ελεύθερα και να επικεντρώνονται στην παρούσα στιγμή.





### 1.4.III Ασκήσεις Κλεισίματος

## Όνομασία Άσκησης: Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΑΡΧΗΓΟΣ

**Αριθμός Άσκησης:** 1

### Στόχοι της Άσκησης:

- Να προσδώσει μία αίσθηση διασκέδασης και παιχνιδιού πριν από το τέλος του εργαστηρίου
- Να κινηθεί το σώμα μας μέσα στον χώρο
- Να καλλιεργηθεί η ομαδική εργασία και η αίσθηση σύνδεσης μέσα στην ομάδα
- Να καλλιεργηθεί η εστίαση της προσοχής και η συγκέντρωση

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Χαμηλό

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Χαμηλό

**Χρήση Υλικών:** Κανένα

**Διάρκεια:** 10-15 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε κύκλο.
- ▶ Επιλέξτε ένα άτομο που θα γίνει ο ντετέκτιβ και θα φύγει από το δωμάτιο.
- ▶ Επιλέξτε έναν άλλο συμμετέχοντα που θα γίνει 'Ο Μεγάλος Αρχηγός', ο οποίος πρέπει να κάνει μια κίνηση ή ήχο και η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να τον μιμηθεί.
- ▶ Όταν ο ντετέκτιβ ξαναμπει στο δωμάτιο, έχει τρεις ευκαιρίες να μαντέψει ποιος είναι ο 'Μεγάλος Αρχηγός'.
- ▶ Μόλις αποκαλυφθεί, διαλέξτε έναν άλλο ντετέκτιβ και έναν άλλο 'Μεγάλο Αρχηγό'.



# Τέλος της ενότητας



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

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο εκπροσωπεί μόνο τις απόψεις των συγγραφέων. Η Επιτροπή δεν ευθύνεται για το σύνολο των πληροφοριών που περιέχονται στην ανάρτηση.



The logo for 'STAGE OF mind' is centered in a white rectangular box. The word 'STAGE' is written in a bold, sans-serif font with each letter in a different color (S: teal, T: orange, A: teal, G: orange, E: teal). Below it, 'OF' is written in a smaller, dark blue font. The word 'mind' is written in a bold, lowercase, sans-serif font with each letter in a different color (m: dark blue, i: teal, n: orange, d: teal).

STAGE  
OF  
mind

Εκπαιδευτικό  
Πρόγραμμα



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