



ΕΝΟΤΗΤΑ 3

STAGE
OF
mind

3. Κατανόηση σεναρίου και απομνημόνευση

Η ενότητα αυτή θα επικεντρωθεί στις σημαντικές δεξιότητες της κατανόησης και απομνημόνευσης του σεναρίου, οι οποίες είναι βασικές για τη δημιουργία και την υλοποίηση μιας αποτελεσματικής παράστασης. Το σενάριο είναι ο θεμέλιος λίθος κάθε παράστασης και η ικανότητα κατανόησης και απομνημόνευσης του είναι ζωτικής σημασίας για να πάρει σάρκα και οστά επί σκηνής. Οι ερμηνευτές μπορεί να δυσκολευτούν να κατανοήσουν τις αποχρώσεις του σεναρίου και να μην καταφέρουν να δώσουν μια πειστική ερμηνεία, αν δεν έχουν κατανοήσει πλήρως το σενάριο. Ομοίως, χωρίς την ικανότητα της απομνημόνευσης, οι καλλιτέχνες μπορεί να δυσκολευτούν να θυμηθούν τις ατάκες τους ή να χάσουν την πάσα που θα τους κάνει κάποιος άλλος. Επιπλέον, η καλλιέργεια των δεξιοτήτων της κατανόησης και της απομνημόνευσης σεναρίων μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί αποτελεσματικά. Η ενότητα αυτή είναι απαραίτητη για να μπορέσουν τα άτομα να εκφραστούν δημιουργικά και με αυτοπεποίθηση στη σκηνή. Θα προτείνει παιχνίδια, ασκήσεις που περιλαμβάνουν μουσική, ακολουθίες κινήσεων και χρησιμοποιεί την μνήμη που έχει το σώμα για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν τις ικανότητες απομνημόνευσης και κατανόησης. Θα πρέπει, ωστόσο, να αναφερθεί ότι η απομνημόνευση μπορεί να δυσκολέψει άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας λόγω διαφόρων παραγόντων. Ορισμένες δυσλειτουργίες που αντιμετωπίζουν μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά τους να επεξεργάζονται πληροφορίες και να τις ανακαλούν με ακρίβεια. Ως εκ τούτου, η υποστήριξή τους είναι ζωτικής σημασίας, για να ξεπεράσουν αυτές τις δυσκολίες και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους όσο το δυνατόν περισσότερο.

3.1 Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας οι συμμετέχοντες θα

- ▶ έχουν ενισχύσει την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται ή να εστιάζουν την προσοχή τους, επιτρέποντάς τους να ασχοληθούν με μια επιλεγμένη δραστηριότητα, αντικείμενο ή σκέψη με μεγαλύτερη ακρίβεια και αποτελεσματικότητα.
- ▶ έχουν εξοικειωθεί με εργαλεία και τεχνικές για να μπορούν να ελέγχουν το επίπεδο της προσοχής τους, επιτρέποντάς τους να την κατευθύνουν προς τον επιδιωκόμενο στόχο και να αποφεύγουν/διαχειρίζονται ερεθίσματα που τους αποσπούν
- ▶ έχουν ενισχύσει την επιμονή και τη δέσμευσή τους, γεγονός που θα τους επιτρέψει να ολοκληρώνουν εργασίες και δραστηριότητες με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και προσήλωση.
- ▶ έχουν ενισχύσει τις γνωστικές τους δεξιότητες σε τομείς όπως η μνήμη και η συγκέντρωση, η γλωσσική καλλιέργεια, η επικοινωνία.

3.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο/ Προσέγγιση

Μέσω των δραστηριοτήτων που προτείνονται σε αυτή την ενότητα, ο συντονιστής θα υποστηρίξει τους συμμετέχοντες, ώστε να βελτιώσουν τη μνήμη και τη συγκέντρωσή τους μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης με τη χρήση παιχνιδιών, μουσικής και κίνησης.



Η απομνημόνευση δεν είναι μόνο μια νοητική διαδικασία, αλλά και μια φυσική διαδικασία. Οι κατοπτρικοί νευρώνες, οι οποίοι διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη μάθηση και τη μνήμη, βρίσκονται σε διάφορα μέρη του σώματος, όπως το πεπτικό σύστημα, η καρδιά και ο εγκέφαλος. Ως εκ τούτου, η ενσωμάτωση τεχνικών που εμπλέκουν το σώμα στο σύνολό του, αντί να βασίζονται αποκλειστικά σε μια διανοητική προσέγγιση, είναι πιο αποτελεσματική για την επίτευξη μακροπρόθεσμων εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων. Αξιοποιώντας δυναμικά όλο το σώμα στη διαδικασία της απομνημόνευσης, τα άτομα μπορούν να δημιουργήσουν ισχυρότερους και πιο μόνιμους συσχετισμούς μεταξύ του εγκεφάλου και του υπόλοιπου σώματος, με αποτέλεσμα να ενισχύουν τις ικανότητες απομνημόνευσης και να βελτιώνουν τις δεξιότητές τους.

Επιπλέον, καθώς τα άτομα μπαίνουν στη διαδικασία να εκφράσουν τις ικανότητές τους, τα συναισθήματά τους και τις ανασφάλειες τους, είναι φυσικό να βιώνουν συναισθήματα απογοήτευσης και φόβου. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να προκύπτουν λόγω των δυσκολιών που έχει η δημιουργική διαδικασία, της ευαλωτότητας που συνεπάγεται η αυτοέκφραση ή της ανασφάλειας για το τελικό αποτέλεσμα. Ωστόσο, αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας αυτά τα συναισθήματα με υποστηρικτικό και επικοινωνιακό τρόπο, τα άτομα μπορούν να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια και να επιτύχουν τους δημιουργικούς τους στόχους. Με την καθοδήγηση και την ενθάρρυνση από τους συντονιστές, οι συμμετέχοντες μπορούν να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους και τη συναισθηματική νοημοσύνη που είναι απαραίτητες για να ξεπεράσουν αυτές τις δυσκολίες και να βγουν πιο δυνατοί και πιο σίγουροι για τις ικανότητές τους.

Είναι ζωτικής σημασίας για τον συντονιστή να δημιουργήσει ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον και να καλλιεργήσει την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να επεξεργαστούν τις όποιες δυσκολίες μπορεί να προκύψουν. Οι ασκήσεις αυτής της ενότητας είναι ειδικά σχεδιασμένες για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να καλλιεργήσουν τις ικανότητές τους στην απομνημόνευση και την κατανόηση, ενώ ταυτόχρονα παρέχουν την ευκαιρία για αυτοέκφραση και δημιουργική αναζήτηση.

Καθώς ο συντονιστής καθοδηγεί την ομάδα μέσω αυτών των ασκήσεων, είναι σημαντικό να παραμένει ευαίσθητο στις ατομικές ανάγκες κάθε συμμετέχοντα, παρατηρώντας το επίπεδο του καθενός και προσπαθώντας να προσαρμοστεί στο μαθησιακό τους προφίλ.

3.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Παρακάτω παρουσιάζονται διάφορες μέθοδοι εκπαίδευσης και διδασκαλίας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υλοποίηση των εργαστηρίων οι οποίες θα παρουσιαστούν στους συμμετέχοντες στην παρούσα ενότητα.

Ενσυνειδητότητα ή πλήρης εστίαση: Οι συμμετέχοντες θα καθοδηγηθούν μέσα από ασκήσεις που καλλιεργούν την ικανότητά τους να εστιάζουν την προσοχή τους στην παρούσα στιγμή χωρίς να κρίνουν τον εαυτό τους. Με την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, οι συμμετέχοντες θα ενισχύσουν την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται σε αυτό που έχουν αναλάβει να κάνουν.

Εστίαση στο σώμα: η τεχνική αυτή μας επιτρέπει να εστιάζουμε την προσοχή μας σε συγκεκριμένα μέρη του σώματος και να εκφράζουμε με λόγια τις αισθήσεις που βιώνουμε στο σώμα.

Μνημονική Μέθοδος: Μέσω της ενεργητικής ανάγνωσης και της επανάληψης, οι συμμετέχοντες θα βελτιώσουν τη μνήμη τους. Η μέθοδος αυτή μπορεί να εφαρμοστεί τόσο σε υπάρχοντα γραπτά κείμενα όσο και σε δικά τους πρωτότυπα σενάρια.

Οπτικοποίηση ή δημιουργία ιστορίας: Αυτή η τεχνική απαιτεί τη δημιουργία νοητικών εικόνων ή ιστοριών που βοηθούν στην απομνημόνευση πληροφοριών, ημερομηνιών και τόπων. Αξιοποιώντας τη φαντασία, οι



συμμετέχοντες μπορούν να ενισχύσουν την ικανότητά τους να ανακαλούν πληροφορίες.

Συλλαβές των ακρωνύμια: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν μια τεχνική απομνημόνευσης χρησιμοποιώντας την πρώτη συλλαβή από κάθε λέξη που θέλουν να θυμηθούν, δημιουργώντας μια καινούργια λέξη ή πρόταση. Αυτός μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να θυμούνται βασικές έννοιες και λεπτομέρειες.

Μέθοδος LOCI (ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ) : Η τεχνική αυτή συνίσταται στη σύνδεση πληροφοριών με μια οικεία τοποθεσία. Συνδέοντας τις έννοιες με ένα συγκεκριμένο μέρος, οι συμμετέχοντες μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά τους να ανακαλέσουν πληροφορίες όταν επιστρέφουν στο συγκεκριμένο μέρος.

3.4 Αναλυτική Περιγραφή της Ενότητας

Η εκπαιδευτική ενότητα για την κατανόηση και απομνημόνευση σεναρίων θα ξεκινήσει με δραστηριότητες πλήρους εστίασης της προσοχής κάπου (ενσυνειδητότητα) για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προετοιμαστούν για τις προτεινόμενες δραστηριότητες με ηρεμία. Έχει αποδειχθεί ότι η ενσυνειδητότητα μειώνει το άγχος, ενισχύει την ομαδική εργασία και προάγει τη μάθηση μέσω της χαλάρωσης και του βαθύ εσωτερικού διαλόγου. Αυτή η τεχνική μπορεί να μειώσει το άγχος της συγκέντρωσης και της απομνημόνευσης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να παίζουν, να δημιουργούν και να απομνημονεύουν από ένα άνετο σημείο.

Άλλες τεχνικές που θα ενσωματωθούν σταδιακά στα εργαστήρια:

Μέσω της Εστίασης στο σώμα, οι συμμετέχοντες θα βελτιώσουν την ικανότητά τους να αποσαφηνίζουν αυτό που αισθάνονται ή θέλουν. Αυτή η τεχνική βελτιώνει την αυτογνωσία, προωθεί την αλλαγή ή την κατανόηση μιας κατάστασης.

Η μνημονική μέθοδος είναι μια τεχνική που βασίζεται στη συνειδητή μνήμη και θα χρησιμοποιηθεί από τους συμμετέχοντες για να υποστηρίξει την κατανόηση κειμένων. Μελετώντας ένα κείμενο, απομακρύνοντάς το για λίγο και προσπαθώντας να το παραφράσουμε, είναι ένας καλός τρόπος για να είμαστε σίγουροι ότι καταλαβαίνουμε τι λέει. Η διαδικασία αυτή θα στηριχτεί στην ενεργητική ανάγνωση μαζί με την υποβολή ερωτήσεων κατά την ανάγνωση του κειμένου.

Η τεχνική της οπτικοποίησης ή της δημιουργίας ιστορίας είναι μια μέθοδος απομνημόνευσης ενός συνόλου πληροφοριών με τη δημιουργία μιας ιστορίας που χρησιμοποιεί όλες τις πληροφορίες. Το κλειδί αυτής της τεχνικής απομνημόνευσης είναι η οπτικοποίηση και η χρήση δεδομένων που ανακαλούνται εύκολα στη μνήμη. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε αυτή τη μέθοδο και να παρατηρήσουν ότι, ακόμη και αν η ιστορία δεν βγάζει πολύ νόημα, είναι ευκολότερο να θυμούνται σημαντικές πληροφορίες μέσω μιας ιστορίας από το να προσπαθούν να θυμηθούν όλες τις λεπτομέρειες ξεχωριστά.

Η τεχνική των συλλαβών ή των ακρονυμίων συνίσταται στη χρήση της πρώτης συλλαβής από κάθε λέξη που θέλουμε να θυμηθούμε δημιουργώντας μια καινούργια λέξη ή πρόταση με όλες τις συλλαβές μαζί. Για παράδειγμα, οι λέξεις «σάντουιτς», «φρικτός» και «λογικός», θα δημιουργήσουν την λέξη «Σαν-φρι-λο».

Τέλος, οι συμμετέχοντες θα εισαχθούν στη μέθοδο LOCI. Χρησιμοποιεί τη χωρική μνήμη και είναι αποτελεσματική για την απομνημόνευση πληροφοριών που έχουν σαφή δομή ή ιεραρχία. Για τη χρήση αυτής της τεχνικής, οι συμμετέχοντες φαντάζονται ένα οικείο μέρος ή φυσικό χώρο και συνδέουν τους όρους και τις πληροφορίες που προσπαθούν να απομνημονεύσουν με διάφορες τοποθεσίες ή σημεία σε αυτό το μέρος. Αυτή η διαδικασία βελτιώνει τη διατήρηση των απομνημονευμένων εννοιών κάθε φορά που επανεξετάζεται η νοητική διαδρομή. Αυτή η τεχνική μπορεί επίσης να εφαρμοστεί μέσω της δημιουργίας μιας ιστορίας με αντικείμενα, όπου κάθε αντικείμενο είναι ένα μέρος της ιστορίας, ή με κινήσεις, όπου κάθε κίνηση του σώματος είναι μια λέξη.



Η χρήση αυτών των εργαλείων και μεθόδων κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τη μνήμη και τη συγκέντρωσή τους, ενώ παράλληλα θα βρίσκονται σε ένα ασφαλές περιβάλλον για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

3.5 Αξιολόγηση της Ενότητας

Η αξιολόγηση θα βασιστεί στις ικανότητες, την εμπειρία και τις προσδοκίες κάθε ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει. Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν βελτιώσει τις δεξιότητες κατανόησης και απομνημόνευσης. Θα πρέπει να έχουν αποκτήσει μεγαλύτερο έλεγχο της προσοχής και της συγκέντρωσής τους, να μπορούν να εστιάζουν σε μια επιλεγμένη δραστηριότητα, αντικείμενο ή σκέψη με μεγαλύτερη ακρίβεια και αποτελεσματικότητα. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα έχουν ενισχύσει τις γνωστικές τους ικανότητες σε τομείς όπως η μνήμη, η συγκέντρωση, η γλωσσική καλλιέργεια και η επικοινωνία.

Για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προτεινόμενων δραστηριοτήτων όσον αφορά τη βελτίωση των ικανοτήτων των συμμετεχόντων στους προαναφερθέντες τομείς, θα χρησιμοποιηθούν ερωτηματολόγια. Αυτά τα ερωτηματολόγια θα δώσουν τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφράσουν πόσο θεωρούν ότι έχουν βελτιώσει τις δεξιότητές τους σε αυτούς τους τομείς. Επιπλέον, στο τέλος κάθε εργαστηρίου, θα δίνεται χρόνος για τη συζήτηση αυτών των θεμάτων, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες με τους υπόλοιπη ομάδα.

Στο πλαίσιο της υλοποίησης αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος ενδείκνυται η παρουσία ενός επαγγελματία, κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, που γνωρίζει τους συμμετέχοντες για να υποστηρίξει τον συντονιστή και να έχει μια αντικειμενική ματιά ώστε να διασφαλίζεται ότι η εκπαίδευση επιτυγχάνει τους επιδιωκόμενους στόχους της.

3.6 Επιπλέον Πηγές

- ▶ Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma*. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14639947.2011.564811>
- ▶ Maharana, A., Bansal, M. (2021). *Integrating Visuospatial, Linguistic and Commonsense Structure into Story Visualization*. Retrieved from: <https://arxiv.org/pdf/2110.10834v1.pdf>
- ▶ Ravi, S., & Lee, J. Y. (2018). Show me a story: Towards coherent neural story illustrations. *Proceedings of the IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition*, 8099-8107. Retrieved from: https://openaccess.thecvf.com/content_cvpr_2018/papers/Ravi_Show_Me_a_CVPR_2018_paper.pdf

3.7 Παραπομπές

- ▶ Cornell, A. W. (1996). *The power of focusing: A practical guide to emotional self-healing*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- ▶ Dalgleish, T. (2018). *Method-of-Loci as a Mnemonic Device to Facilitate Access to Self-Affirming Personal Memories for Individuals with Depression*. University of Cambridge, MRC Cognition and Brain Sciences



Unit. <https://c2ad.mrc-cbu.cam.ac.uk/wp-content/uploads/c2ad/sites/4/2018/11/Dalgleish-Method-of-loci-CPS.pdf>

- ▶ Lieury, L. (2011). Une mémoire d'éléphant? Vrais trucs et fausses astuces. Paris, France: Dunod.
- ▶ Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- ▶ Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2006). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York, NY: Guilford Press.

3.8.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Σύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων αλλά και μεταξύ συμμετεχόντων-συντονιστή
- Δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος που ευνοεί την ενεργητική ακρόαση και την ανοιχτή επικοινωνία.
- Εξάσκηση στην εστίαση της προσοχής σε απλά αλλά συγκεκριμένα πράγματα.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 5-10 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής θα καθοδηγήσει την άσκηση ξεκινώντας με το να καθίσουν όλοι σε έναν χαλαρό κύκλο, όπου όλοι είναι ορατοί στην υπόλοιπη ομάδα.
- ▶ Θα συστηθούν όλοι και θα προσθέσουν μια απλή ιδέα-ιδιότητα με το πρώτο γράμμα του ονόματός τους (π.χ. Γιώργος ο γρήγορος).
- ▶ Η ομάδα επαναλαμβάνει όλα τα ονόματα μαζί με τις ιδιότητες, συμπεριλαμβανομένου και του συντονιστή.
- ▶ Ένας- ένας κάθε συμμετέχων θα πει το όνομα και την ιδιότητα κάθε ατόμου στην ομάδα. Για παράδειγμα, ο Γιώργος ο Γρήγορος ονομάζει τη Σουζάνα συναρπαστική, τον Μάριο μοναχικό, την Ελένη ελκυστική, και ούτω καθεξής μέχρι να ολοκληρώσει την ομάδα (εξαρτάται από το μέγεθος της ομάδας)
- ▶ Οι συμμετέχοντες μπορούν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον να θυμηθούν τα ονόματα, εάν χρειαστεί.



Όνομασία Άσκησης: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΦΑΝΤΑΣΙΑ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Δημιουργία μιας ήρεμης ατμόσφαιρας που να ευνοεί τη συγκέντρωση
- Δημιουργία ενός άνετου και φιλόξενου περιβάλλοντος που προωθεί την ενεργό συμμετοχή
- Καλλιέργεια μιας συλλογικής ευεξίας που υποστηρίζει τη δραματουργική κατανόηση και απομνημόνευση
- Καλλιέργεια και ενίσχυση της φαντασίας μέσω διαφόρων τεχνικών και ασκήσεων

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Εξοπλισμός για μουσική και γραφική ύλη

Διάρκεια: 15-20 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν ένα σημείο στον χώρο για να καθίσουν, να ξαπλώσουν ή να ακουμπήσουν στον τοίχο. Τους ζητείται να κλείσουν τα μάτια τους.
- ▶ Ο συντονιστής παίζει χαλαρωτική μουσική και ζητά από τους συμμετέχοντες να εστιάσουν σε σημεία τους σώματός τους, καθώς λέει μια ιστορία.

Παράδειγμα: Τώρα θα χαλαρώσουμε και απολαμβάνουμε το σημείο που βρήκαμε. Το κάνουμε δικό μας. Αφήνουμε τον αέρα να πηγαиноέρχεται από τους πνεύμονές μας ελεύθερα και σιγά σιγά αδειάζουμε το μυαλό μας. Συγκεντρωνόμαστε σε διάφορα σημεία του σώματός μας. Σαν να είχαμε ένα ζεστό φως να μας χαϊδεύει, ας το φανταστούμε. Πώς μοιάζει; Τι σχήμα έχει; Έχει κάποια υφή; Είναι απαλό; Τώρα που ξέρουμε ότι υπάρχει φως θα το αφήσουμε να μας συνοδεύσει. Ξεκινάμε από τα πόδια. Το φως κατακλύζει τα πέλματά μας και μας βοηθά να ρίξουμε το βάρος μας στο έδαφος. Ακολουθεί τους αστραγάλους μας, τα γόνατα, τους γλουτούς, τη μέση τα χέρια, τους αυχενικούς σπονδύλους, τον αυχένα. Συνεχίζουμε στο πάνω μέρος του σώματός μας, στα μπούτια, την κοιλιά, το στήθος, το λαιμό, το πρόσωπο, τη γλώσσα και τα μάτια. Τώρα που αφήσαμε το βάρος μας να μας παρασύρει, νιώθουμε ότι βουλιάζουμε μέσα σε αυτό, ανακατευόμαστε μαζί του. Σιγά σιγά, θα ανοίξουμε τα μάτια μας κουνώντας τα δάχτυλα των ποδιών μας, τα δάχτυλα των χεριών μας και τις αρθρώσεις μας. Θα κάνουμε μασάζ στο πρόσωπό μας και θα σηκωθούμε χωρίς να βιαζόμαστε, αργά, μπορούμε και να χασμουρηθούμε αν μας έρθει, ακόμη και να υπερβάλλουμε, αφού είμαστε στο πάτωμα τόσο ώρα.

- ▶ Από αυτή την θέση, η ομάδα μπορεί να προχωρήσει στην ανάγνωση κάποιου κειμένου ή να γράψει για ό,τι ένιωσε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.



Όνομασία Άσκησης : ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Βελτίωση στην κατανόηση κειμένου, μέσω ανάγνωσης ενός κειμένου με ρέοντα λόγο και κατανόηση του θέματος, των χαρακτήρων και των αντικειμένων που εμπλέκονται.
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και εξάσκηση μπροστά σε κοινό.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Γλικών: Ένα κείμενο για κάθε συμμετέχοντα και γραφική ύλη

Διάρκεια: 20-30 λεπτά

Όνομασία Άσκησης : ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες ένα κείμενο να διαβάσουν. Μπορεί να είναι ένα ποίημα, μια σκηνή από ένα θεατρικό κομμάτι ή ένα απόσπασμα από ένα μυθιστόρημα.
- ▶ Ο κάθε συμμετέχων διαβάζει με τη σειρά του το κείμενο δυνατά. Εάν κάποιος συμμετέχων δυσκολεύεται με την ανάγνωση μπορεί να τον βοηθήσει ο συντονιστής.
- ▶ Μετά την ολοκλήρωση της ανάγνωσης, ο συντονιστής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να γίνουν ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι πρέπει να αναγνωρίσει στο κείμενο τους χαρακτήρες, την τοποθεσία, τη στιγμή της ημέρας (εάν προσδιορίζεται) και τις δραστηριότητες που κάνουν οι χαρακτήρες. Εάν υπάρχει δυνατότητα μπορούν να τα καταγράψουν.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τα ζευγάρια, να συνοψίσουν τη σκηνή, ενώ περπατούν και όταν τελειώσουν, να καθίσουν ξανά.

Όνομασία Άσκησης: ΣΥΛΛΑΒΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Αριθμός Άσκησης: 4

Στόχοι της Άσκησης:

- Χρήση πρακτικών εργαλείων για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.
- Βελτίωση της ικανότητας συσχέτισης και κατακερματισμού λέξεων σε μικρότερα μέρη.
- Ενίσχυση των δεξιοτήτων ακρόασης μέσω ασκήσεων σε ζεύγη.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Γλικών: Γραφική ύλη

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να γίνουν ζευγάρια.
- ▶ Κάθε ζευγάρι θα ονομάσει τον ένα συμμετέχοντα Α και τον άλλον Β.
- ▶ Ο Α λέει στον Β διάφορες λέξεις και ο Β τις σημειώνει. Ο Β λέει στον Α διάφορες λέξεις και ο Α τις σημειώνει.
- ▶ Καθένας από αυτούς θα πρέπει να συνδυάσει τις λέξεις, δημιουργώντας μια μεγαλύτερη λέξη, ενώνοντάς τες.
- ▶ Παράδειγμα: “Τοίχος”, “δωμάτιο”, “καναπές” και “γάτα” γίνονται Τοίχοσδωμάτιοκαναπέσγάτα»
- ▶ Τα ζευγάρια μοιράζονται μεταξύ τους τις λέξεις που έχουν δημιουργήσει.
- ▶ Όταν έχουν μάθει με επιτυχία ο ένας του άλλου στη συνέχεια μπορούν να μοιραστούν τις λέξεις και με την υπόλοιπη ομάδα.

3.8.II Βασικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης: ΑΡΙΘΜΟΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ

Αριθμός Άσκησης: 1

Όνομασία Άσκησης: ΑΡΙΘΜΟΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ

Στόχοι της Άσκησης:

- Παρότρυνση των συμμετεχόντων να κλείσουν τα μάτια τους και να στρέψουν την προσοχή τους προς τα μέσα
- Διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος κοινής ακρόασης και συνεργασίας
- Προώθηση της ομαδικότητας και της συνεργασίας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 5-10 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από την ομάδα να καθίσει και να κλείσει τα μάτια της και να προετοιμαστεί για να πει αριθμούς.
- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί ότι ο στόχος είναι ο κάθε συμμετέχων να πει το δικό του αριθμό χωρίς να συμπέσει με κάποιον άλλο συμμετέχοντα.
- ▶ Οι συμμετέχοντες ξεκινούν να λένε αριθμούς με τη σειρά από το ένα έως το δέκα, χωρίς να ξέρουν εκ των προτέρων ποιος θα ξεκινήσει. Εάν περισσότεροι από ένας συμμετέχοντες φωνάξουν τον ίδιο αριθμό, σταματούν και ξεκινούν πάλι από το ένα.
- ▶ Μόλις επιτευχθεί ο πρώτος στόχος, η ομάδα μπορεί να συνεχίσει μέχρι το 20 ή και παραπάνω.

Καλό είναι να επαναλαμβάνετε το παιχνίδι σε διαδοχικά εργαστήρια, ώστε να παρατηρήσετε τη βελτίωση με την πάροδο του χρόνου.

Εάν ένας συμμετέχων λέει περισσότερους από έναν αριθμούς, δεν πρέπει να διαδέχονται ο ένας τον άλλο. Για παράδειγμα, αν πει ένα, δεν μπορεί να ακολουθήσει και να πει δύο, πρέπει να περιμένει μέχρι το τρία ή τους επόμενους αριθμούς.

Ο συντονιστής αποφασίζει πότε θα τελειώσει το παιχνίδι, είτε όταν επιτευχθεί ο επιθυμητός αριθμός είτε όταν το παιχνίδι έχει κολλήσει και πρέπει να προχωρήσει.

Όνομασία Άσκησης: ΜΙΑ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Αριθμός Άσκησης: 2



Όνομασία Άσκησης: ΜΙΑ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Στόχοι της Άσκησης:

- Βελτίωση της των συμμετεχόντων στην οργάνωση εννοιών και ιδεών.
- Καλλιέργεια και διεύρυνση της φαντασίας και της δημιουργικότητας.
- Ενδυνάμωση της ελεύθερης ροής της σκέψης χωρίς τον φόβο της επίκρισης.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Γραφική ύλη κι ένα βάζο/δοχείο

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής δίνει χαρτιά και στυλό και ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν μια έννοια ή μια ιδέα και να την γράψουν σε ένα φύλλο χαρτιού. Μπορεί επίσης να τους ζητήσει να γράψουν συγκεκριμένες έννοιες που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο θέμα, και έτσι να οδηγήσει το εργαστήριο προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση.
- ▶ Οι συμμετέχοντες δίνουν το χαρτί τους στον συντονιστή, ο συντονιστής τα τοποθετεί σε ένα βαζάκι και όταν είναι όλα μαζί στο βαζάκι, διαβάζει δυνατά τις λέξεις.
- ▶ Οι συμμετέχοντες παίρνουν ένα άλλο φύλλο χαρτιού και καταγράφουν όλες τις λέξεις. Στη συνέχεια τις χρησιμοποιούν για να δημιουργήσουν μια ιστορία την οποία θα μοιραστούν στον κύκλο με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

Παράδειγμα: εάν οι λέξεις είναι: σκύλος, πουλί, μολύβι, δέντρο, ποδοσφαιριστής, μηχανάκι, μπανάνα, σκουφάκι και φλιτζάνι θα μπορούσαν να φτιάξουν μια ιστορία όπως η εξής: «Ένας σκύλος κυνηγούσε έναν ποδοσφαιριστή που οδηγούσε ένα μηχανάκι, φορώντας ένα σκουφάκι, και με ένα φλιτζάνι στο ένα χέρι και ένα μολύβι στο άλλο, το μηχανάκι πάτησε μια μπανάνα, γλίστρησε και χτύπησε ένα δέντρο, όπου υπήρχε ένα πουλί που τρόμαξε και πέταξε μακριά».

Όνομασία Άσκησης: ΧΩΡΙΚΗ ΜΝΗΜΗ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Εστίαση της προσοχής των συμμετεχόντων στον χώρο
- Αύξηση της αποτελεσματικότητας με το συνδυασμό διαφόρων δραστηριοτήτων
- Ενδυνάμωση της προσωπικής ανάπτυξης και της ομαδικής εργασίας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό



Όνομασία Άσκησης: ΧΩΡΙΚΗ ΜΝΗΜΗ

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Ένα κείμενο για κάθε συμμετέχοντα

Διάρκεια: 20-30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει ένα κείμενο. Κάθε συμμετέχων θα το διαβάσει είτε ατομικά είτε σε συνεργασία, ανάλογα αν είναι μονόλογος ή διάλογος.
- ▶ Οι συμμετέχοντες θα περπατήσουν στην αίθουσα κρατώντας τα κείμενά τους. Θα διαβάσουν μια παράγραφο σε ένα σημείο της αίθουσας που έχουν επιλέξει και στη συνέχεια, θα κάνουν μερικά βήματα και θα διαβάσουν το επόμενο μέρος του κειμένου σε ένα άλλο σημείο, έως ότου διαβάσουν ολόκληρο το κείμενο με κάθε μέρος του να το έχουν διαβάσει σε διαφορετικό σημείο του χώρου.
- ▶ Μόλις οι συμμετέχοντες απομνημονεύσουν το κείμενό τους, λένε δυνατά το κείμενο σε ένα συγκεκριμένο σημείο.

Στόχος είναι οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν κάποιες τεχνικές για να απομνημονεύσουν το κείμενο. Η τεχνική της δυνατής εκφώνησης ενός κειμένου, καθώς ανασύρουμε στη μνήμη μας τα σημεία από τα οποία περάσαμε καθώς το διαβάζαμε, διευκολύνει την απομνημόνευση του κειμένου.

Όνομασία Άσκησης: ΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 4

Στόχοι της Άσκησης:

- Κατανόηση της σημασίας της κίνησης και της χρήσης του σώματος για την εκμάθηση και την απόδοση ενός κειμένου.
- Εξάσκηση στην εστίαση της προσοχής τόσο μέσα μας όσο και εξωτερικά
- Ευφάνταστη ομαδική εργασία για να την απομνημόνευση ενός τμήματος του κειμένου

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Ένα κείμενο για κάθε συμμετέχοντα

Διάρκεια: 30 λεπτά



Ονομασία Άσκησης: ΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει ένα κείμενο σε κάθε συμμετέχοντα. Θα μπορούσε να είναι ένα μεγάλο ποίημα, ώστε κάθε συμμετέχων να έχει να μάθει ένα κομμάτι και στη συνέχεια να το απαγγείλουν όλοι μαζί.

Για παράδειγμα, το ποίημα «Song of yourself, 21» του Walt Whitman.

«Είμαι ο ποιητής του Σώματος και είμαι ο ποιητής της Ψυχής,

Οι απολαύσεις του παραδείσου είναι μαζί μου και οι πόνοι της κόλασης είναι μαζί μου,

Το πρώτο το μπολιάζω και το αυξάνω πάνω μου, το τελευταίο το μεταφράζω σε μια νέα γλώσσα...»

- ▶ Οι συμμετέχοντες διαβάζουν τα κείμενά τους, τα αφομοιώνουν λέξη προς λέξη κι έπειτα κάνουν μια κίνηση που τους θυμίζει το κείμενο. Η λέξη “πόνοι”, για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι μια μεγάλη κίνηση του χεριού προς τα πάνω. Και ούτω καθεξής με όλο το κομμάτι.
- ▶ Οι συμμετέχοντες στέκονται σε έναν κύκλο και κάνουν τις κινήσεις τους: ο καθένας παρουσιάζει τις κινήσεις του χωρίς λόγια με τη σειρά του κειμένου.
- ▶ Αρχίζουν ξανά από την αρχή, αυτή τη φορά λέγοντας το κείμενο και κάνοντας ταυτόχρονα την κίνηση και τέλος λένε το κείμενο χωρίς κίνηση.

3.8.III Ασκήσεις κλεισίματος

Ονομασία Άσκησης: ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Βελτίωση της αυτοαντίληψης και της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Εξάσκηση να είμαστε περιεκτικοί και να εκφράζουμε σύνθετες έννοιες με μία ή λίγες λέξεις

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Γλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10 λεπτά



Όνομασία Άσκησης: ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Οδηγίες:

Στο τέλος του εργαστηρίου, κάθε συμμετέχων μοιράζεται μία λέξη για να περιγράψει πώς ένιωσε, μετατρέποντας τα σύνθετα συναισθήματα σε συγκεκριμένες έννοιες. Η άσκηση αυτή προωθεί την επικοινωνία μέσα στην ομάδα και βοηθά τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν τη διαδικασία και να αναστοχαστούν τα συναισθήματά τους.

Όνομασία Άσκησης: ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Ενδυνάμωση της κριτικής σκέψης
- Να μάθουμε να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας
- Να επιλέγουμε τι επιθυμούμε να μοιραστούμε με την ομάδα

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Εξοπλισμός για μουσική, γραφική ύλη.

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες υλικά για να γράψουν και τους λέει να βρουν ένα σημείο μέσα στην αίθουσα.
- ▶ Ο συντονιστής παίζει χαλαρωτική μουσική και ζητά από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Πώς κατάφεραν να παραμείνουν συγκεντρωμένοι σε αυτό που έκαναν, αν συνέβη κάτι σημαντικό κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, αν έμαθαν κάτι καινούργιο ή τι τους άρεσε και τι δεν τους άρεσε, κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Αυτές οι σκέψεις είναι προσωπικές, ωστόσο αν επιθυμούν μπορούν να τις μοιραστούν με την ομάδα.



Ονομασία Άσκησης: ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Να ενισχυθεί η συνοχή της ομάδας, ενισχύοντας τη σύνδεση μεταξύ των μελών
- Εξάσκηση για να βρίσκουμε την ατομική μας θέση μέσα στη συλλογικότητα
- Επεξεργασία της σημασίας της συνεργασίας για την επίτευξη ενός κοινού στόχου

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Γραφική ύλη

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες υλικά για να γράψουν και τους ζητά να γράψουν μια πρόταση (αν είναι δυνατόν, με ποιητικό τρόπο) που να περιγράφει πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου ή να αποτυπώνουν σε αυτή την πρόταση κάτι συγκεκριμένο που τους άρεσε στο εργαστήριο.
- ▶ Στη συνέχεια, μαζεύονται όλες οι προτάσεις - ένα άτομο μπορεί να γράψει τις προτάσεις με κάποια σειρά. Οι αντωνυμίες μπαίνουν στον πληθυντικό (το “εγώ” γίνεται “εμείς”) και ο συντονιστής δίνει χρόνο στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν μαζί στο ενιαίο κείμενο.
- ▶ Παράδειγμα: “Νιώσαμε γαλήνη στην αρχή, μας άρεσε που παίζαμε στο χώρο, είμαστε χαρούμενοι που είμαστε μαζί...”
- ▶ Όταν μάθουν το ενιαίο κείμενο, το λένε ταυτόχρονα, σαν να ήταν ένα είδος χορωδίας και ολοκληρώνουν το εργαστήριο.



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.





Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα



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