



STORY 2

Remember

ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ



Erasmus+

Πρόγραμμα κατάρτισης που χρησιμοποιεί το δημιουργικό δράμα και την αφήγηση, στοχεύοντας σε επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας για καλύτερη υποστήριξη σε ηλικιωμένα άτομα με άνοια.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή	6
1.1 ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ “Story2Remember”	6
1.2 ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ Ο ΟΔΗΓΟΣ “Story2Remember”	7
1.3 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	8
1.4 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ	8
1.5 STORY2REMEMBER ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ , ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ	9
1.6 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ “STORY2REMEMBER”	9
1.7 ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ “STORY2REMEMBER”	12
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1	14
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2	20
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3	25
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4	32
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5	37
Παράρτηματα	45

**Ο ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟ
GAIETY SCHOOL OF ACTING, THE NATIONAL THEATRE SCHOOL OF
IRELAND**

SEAMUS QUINN

CAROLINE COFFEY

ANNA KADZIK-BARTOSZEWSKA

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΤΟΥ ERASMUS + :

ANDREEA VASILE, ROMANIAN ALZHEIMER SOCIETY

DAN-ADRIAN GĂDĂLEAN, ROMANIAN ALZHEIMER SOCIETY

ELENA DOBRICĂ, ROMANIAN ALZHEIMER SOCIETY

RODICA CĂCIULĂ, HABILITAS ASSOCIATION, ROMÂNIA

IOANA CĂCIULĂ, HABILITAS ASSOCIATION, ROMÂNIA

IRINA ILIEVA, ALZHEIMER BULGARIA

DONIKA IVOVA VEZIRSKA, ALZHEIMER BULGARIA

TSOLAKI MAGDA, ALZHEIMER HELLAS, GREECE

NIKI PETRIDOU, ALZHEIMER HELLAS, GREECE

BEN HICKS, BOURNEMOUTH UNIVERSITY, UK

IRMA KONOVALOVA, BOURNEMOUTH UNIVERSITY, UK

DANIELLE WYMAN, BOURNEMOUTH UNIVERSITY, UK

Αρχή: 01.10.2018 – Τέλος: 30.09.2020

Κωδικός έργου: 2018-1-RO01-KA204-049556

Βασική δράση: Συνεργασία για καινοτομία και
ανταλλαγή καλών πρακτικών

Τύπος δράσης: Στρατηγική συνεργασία για την
εκπαίδευση ενηλίκων



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σχετικά με το πρόγραμμα

Το Story2Remember “Μια ιστορία για να τη θυμάσαι” είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που σχεδιάστηκε για να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας σε δομές περίθαλψης που φροντίζουν άτομα με άνοια.

Ο οδηγός εργαστηρίων αποτελεί μια εργασία που αναπτύχθηκε από το πρόγραμμα Story2Remember και χρηματοδοτήθηκε από το Erasmus + με τη συμμετοχή των εταίρων οργανισμών από την Ρουμανία, την Ιρλανδία, την Βουλγαρία, την Ελλάδα και το Ηνωμένο Βασίλειο.

Πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα “Story2remember” μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπο του έργου <https://story2remember.eu/>. Το Βιβλίο- “Το Δημιουργικό δράμα και η αφήγηση στην φροντίδα της άνοιας : Πληροφορίες για επαγγελματίες ” συμπεριλαμβάνει τη θεωρία και την πρακτική των τεχνικών αυτών στις χώρες εταίρους του προγράμματος. Σας συστήνουμε να διαβάσετε το Βιβλίο (Το Δημιουργικό δράμα και η αφήγηση στην φροντίδα της άνοιας) πριν χρησιμοποιήσετε τον οδηγό εργαστηρίων. Μπορείτε να μεταφορτώσετε το Βιβλίο από τον παραπάνω ιστότοπο.

1.1 ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ “STORY2 REMEMBER”

- Να βελτιωθούν οι ικανότητες των επαγγελματιών υγείας και της κοινωνικής πρόνοιας που εργάζονται στον τομέα φροντίδας της άνοιας μέσω ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που περιλαμβάνει το δημιουργικό δράμα και την αφήγηση ιστοριών
- Να βελτιωθεί η επικοινωνία με τους ανθρώπους που πάσχουν από άνοια
- Να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των ατόμων με άνοια
- Να δημιουργηθεί ένα πρόγραμμα που παρέχει δυνατότητες συμμετοχής σε άτομα με άνοια
- Να παραδώσει αυτό το πρόγραμμα με τη δημιουργία βιωματικών εργαστηρίων, χρησιμοποιώντας τεχνικές αφήγησης και δημιουργικού δράματος για την συμμετοχή των συμμετεχόντων
- Να παρέχουν στους νοσηλευτές, στα κέντρα διαμονής και στα κέντρα ημερήσιας φροντίδας την ευκαιρία να ενισχύσουν την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση

1.2 ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ Ο ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ “STORY2 REMEMBER”

Το πρόγραμμα στοχεύει στην ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων του προσωπικού φροντίδας, ώστε να αντιμετωπίζουν καλύτερα τις πολύπλοκες ανάγκες των ατόμων με άνοια.

Το δημιουργικό δράμα και η αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο έκφρασης του εαυτού, και αυτό μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με άνοια να μετριάσουν τα συναισθήματα ευερεθιστότητας / άγχους που έχουν λόγω έκπτωσης της μνήμης τους.

Παράλληλα με το βιβλίο "Το Δημιουργικό δράμα και η αφήγηση στην φροντίδα της άνοιας : Πληροφορίες για επαγγελματίες", ο οδηγός έχει ως στόχο να εξοπλίσει τους επαγγελματίες υγείας -που εργάζονται σε δομές φροντίδας της άνοιας- με όλες τις απαραίτητες πληροφορίες, δεξιότητες και το υλικό που χρειάζονται και να τους καθοδηγήσει στο πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις τεχνικές αυτές.

Το πρόγραμμα “Story2Remember” απευθύνεται σε άτομα με άνοια, σε επαγγελματίες υγείας και στους περιθάλποντες των ασθενών με άνοια.



1.3 Εφαρμογή

Καλό είναι ένας εκπρόσωπος του οργανισμού που προωθεί και συντονίζει το πρόγραμμα “Story2Remember” να προσεγγίσει δομές φροντίδας και να ρωτήσει αν ενδιαφέρονται οι επαγγελματίες υγείας να μάθουν περισσότερα για το πρόγραμμα.

Σε περιοχές με μεγάλο αριθμό γηροκομείων και δομών φροντίδας μπορεί ο συντονιστής να διοργανώσει μια ενημερωτική εκδήλωση και να καλέσει την Διοίκηση από τις διάφορες δομές περίθαλψης να την παρακολουθήσουν .

Στόχοι:

- Να ενημερώσετε την Διοίκηση σε δομές φροντίδας σχετικά με το πρόγραμμα
- Να προωθήσετε την χρήση του προγράμματος
- Να δεσμευτείτε στο να χρησιμοποιήσετε αυτά που μάθατε από το πρόγραμμα
- Να επιτρέψετε στον συντονιστή να μάθει σχετικά με το πλαίσιο φροντίδας
- Να επικοινωνήσετε με τη Διοίκηση αναφορικά με τις απαιτήσεις και τις ρυθμίσεις του προγράμματος

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ

1.4 Αξιολόγηση εργαστηρίου, πριν και μετά την συνεδρία; Canterbury Wellbeing Scale (© 2015 Canterbury Christ Church University) .Δείτε το παράρτημα 1

Για τον σκοπό του έργου “Story2remember”, οι εταίροι του προγράμματος χρησιμοποίησαν μια σειρά αξιολογήσεων για να εκτιμήσουν εάν τα αποτελέσματα και οι στόχοι του προγράμματος επιτεύχθηκαν καθώς και τον βαθμό στον οποίο ήταν επιτυχείς. Μία από τις κλίμακες αξιολόγησης ήταν το Canterbury Wellbeing Scale (© 2015 Canterbury Christ Church University).

Σκοπός αυτής της αξιολόγησης ήταν να εκτιμηθεί η ευημερία των συμμετεχόντων, έτσι ώστε να επιβεβαιώσουμε εάν έχουν επιτευχθεί οι στόχοι του προγράμματος. Η έρευνα σύμφωνα με το παράρτημα 1 μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους συντονιστές μόνο για ερευνητικούς σκοπούς. Δεν είναι απαραίτητο εργαλείο για την υλοποίηση του προγράμματος και μπορεί να βοηθήσει μόνο στην επίτευξη ερευνητικών στόχων. Κάθε συμμετέχων Οργανισμός πρέπει να λαμβάνει υπόψιν του τα θέματα ηθικής και δεοντολογίας αναφορικά με την αξιοποίηση των εργαλείων αξιολόγησης καθώς και την δυνατότητα και ικανότητα των συμμετεχόντων να δώσουν την συγκατάθεση τους.

1.5 «STORY 2 REMEMBER»: ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

Το πρόγραμμα δοκιμάστηκε πρώτη φορά στην Ιρλανδία σε ένα από τα κέντρα παροχής υπηρεσιών υγείας το Μάιο του 2019. Μετά την εκπαίδευση «Train the Trainer» , οι εκπαιδευόμενοι συντονιστές πραγματοποίησαν έναν πιλότο εργαστηρίων σε άτομα με άνοια και εκπαιδευτικά σεμινάρια σε επαγγελματίες υγείας στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Ελλάδα, την Ρουμανία και την Βουλγαρία.

Με βάση τα ευρήματα της εκπαίδευσης , την δοκιμή και την εφαρμογή των εργαστηρίων , ορισμένα από τα οφέλη για τους συντονιστές είναι:

- Καλύτερη εκτίμηση των νέων εργαλείων για τη στήριξη των ατόμων με άνοια τόσο σε σπίτια όσο και σε μονάδες φροντίδας (όπως νοσοκομεία και γηροκομεία)
- Καλύτερη κατανόηση της ανάγκης να εστιάσουμε στον **Άνθρωπο** παρά στην κατάσταση του
- Καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνήσουν την έννοια του «εαυτού» και της ταυτότητάς τους μέσω των ενεργειών τους και των σωματικών τους κινήσεων
- Ένα πιο απλοϊκό μέσο προκειμένου να παρέχεται καλύτερη φροντίδα και υποστήριξη σε άτομα με άνοια

1.6 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ “STORY2REMEMBER”

Ο οδηγός εκπαίδευσης περιλαμβάνει 5 εργαστήρια:

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1^ο : Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ, ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ, ΠΟΙΗΣΗ

Είναι ένα βιωματικό εργαστήριο που χρησιμοποιεί τις τεχνικές αφήγησης για την εμπύχωση και την εμπλοκή των συμμετεχόντων με ουσιαστικό τρόπο.

Πλεονεκτήματα :

- δημιουργία συνδέσεων/σχέσεων μεταξύ συμμετεχόντων
- διασκέδαση και απόλαυση
- βελτίωση της αυτοπεποίθησης

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2° : Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ, ΟΜΑΔΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΕΣΩ ΕΙΚΟΝΩΝ

Ένα βιωματικό εργαστήριο που χρησιμοποιεί τις τεχνικές αφήγησης για την εμπλοκή των συμμετεχόντων στην διερεύνηση των ανακλαστικών τεχνικών.

Πλεονεκτήματα :

- βελτίωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης
- υποστήριξη της δημιουργικότητας
- δέσιμο ομάδας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3° : Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΕΝΟΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Το εργαστήριο αυτό δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να διερευνήσουν το αίσθημα του ανήκειν και της ένταξης. Η συνεδρία επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της ομαδικής ιστορίας μέσω της οπτικής ενός χαρακτήρα.

Πλεονεκτήματα :

- βελτίωση της ευημερίας των συμμετεχόντων
- βελτίωση της αυτοεκτίμησης
- νέα μάθηση
- αίσθημα χαλάρωσης

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4° : Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ , Ο,ΤΙ ΘΑΥΜΑΖΩ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ,ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΒΡΩ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Το εργαστήριο αυτό έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει την ενέργεια ,την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων

Πλεονεκτήματα :

- κίνητρο ανάγνωσης και γραφής
- δημιουργία αξέχαστης εμπειρίας
- βελτίωση της ευημερίας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5° : Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΟΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΔΡΑΜΑΤΟΣ

Το εργαστήριο αυτό χρησιμοποιεί προσεγγίσεις του δημιουργικού δράματος με σκοπό τη δημιουργική εξερεύνηση των ιστοριών. Συνδέει την ιστορία και το ποίημα των συμμετεχόντων για την ενσάρκωση και την χρήση των δραματικών τεχνικών της αφήγησης.

Πλεονεκτήματα :

- κίνητρο ανάγνωσης και γραφής
- δημιουργία αξέχαστης εμπειρίας
- βελτίωση της ευημερίας

1.7 ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ STORY 2 REMEMBER

Δημιουργία ενός θετικού και ασφαλούς περιβάλλοντος για τα άτομα με άνοια και νόσο Alzheimer και ενίσχυση :

- της ευημερίας των συμμετεχόντων
- της ουσιαστικής τους δέσμευσης
- της κοινωνικής τους ένταξης
- της αυτοεκτίμησης/αυτοπεποίθησης τους
- εμπύχωση





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

STORY2REMEMBER

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ 1-5

1.4 Αξιολόγηση συνεδρίας, πριν και μετά την συνεδρία; Canterbury Wellbeing Scales (© 2015 Canterbury Christ Church University) .Δείτε το παράρτημα 1

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν οι συντονιστές σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν την κλίμακα αξιολόγησης Canterbury Christ Church University (© 2015 Canterbury Christ Church University, βλ. Παράρτημα 1) μπορούν να ακολουθήσουν τα παρακάτω βήματα:

Πριν ξεκινήσει το εργαστήριο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν τα κουμπιά τους ή τα ζελεδάκια στα φύλλα αξιολόγησης. Κάθε συμμετέχων πρέπει να έχει διαφορετικό χρώμα από τους άλλους συμμετέχοντες π.χ. Ο συμμετέχων Α έχει 4 μπλε κουμπιά / ζελεδάκια, ο συμμετέχων Β έχει 4 πράσινα κουμπιά / ζελεδάκια κλπ. Δείτε το Παράρτημα 1 με τα φύλλα αξιολόγησης

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1^ο

Η έννοια της ιστορίας , Αισθητηριακά ερεθίσματα, ποίηση

Συμμετέχοντες: Τουλάχιστον 3 έως 6 ηλικιωμένοι που λαμβάνουν φροντίδα σε οίκους ευγηρίας ή κέντρα ημέρας. Ο αριθμός των συμμετεχόντων θα πρέπει να καθοδηγείται από την καταλληλότητα του χώρου και τις ειδικές απαιτήσεις της ομάδας. Παρακαλώ δείτε τις συστάσεις σχετικά με τη ρύθμιση πλαισίου.

Συντονιστές: Για το εργαστήριο χρειάζεται 1 άτομο. Για ομάδα 6 συμμετεχόντων , μπορεί να χρειαστεί ένα επιπλέον άτομο για βοήθεια.

Χρόνος που απαιτείται: 1 ώρα ή όσο χρόνο κρίνει ο συντονιστής ότι απαιτείται

Χώρος: Χρειάζεται ένα κατάλληλο δωμάτιο ανάλογο με τον αριθμό των ατόμων που θα παρακολουθήσουν το εργαστήριο. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στα αναπηρικά αμαξίδια και στις ανάγκες των ατόμων με προβλήματα κινητικότητας. Τα

καθίσματα είναι σημαντικό να είναι άνετα. Αυτό το εργαστήριο είναι βιωματικό, αλλά όχι απαραίτητα με φυσική κίνηση λόγω περιορισμών κινητικότητας.

Υλικά:

- Κουβάρι από μάλλινη κλωστή,
- 6 μπαλόνια,
- 6 βαμβακερά/λινά πουγκιά και αντικείμενα που διεγείρουν τις αισθήσεις. Κάθε πουγκί περιέχει ένα στοιχείο π.χ. κόκκους καφέ, λεβάντα, βότανα, σαπούνι, κουμπιά, μεταξωτό κασκόλ, μαλλί, φακελάκια τσαγιού (παράρτημα 2)
- Ψαλίδι,
- Λωρίδες χαρτιού από χαρτί A4 (Παράρτημα 3)
- Κλιπ εγγράφων / συρραπτικό,
- Στυλό,
- Μεγάλο φύλλο χαρτιού ή χαρτόνι
- Φύλλα αξιολόγησης και κουμπιά / ζελεδάκια (Παράρτημα 1)
- Κουτί “Story 2 remember” (Παράρτημα 4)

Προετοιμασία: Ετοιμάστε τα μπαλόνια.

Στόχοι :

- ευημερία των συμμετεχόντων
- ουσιαστική δέσμευση
- κοινωνική ένταξη
- αυτοεκτίμηση/αυτοπεποίθηση
- εμπύχωση

ΒΗΜΑ 1ο: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο συντονιστής συστήνει τα άτομα της ομάδας σε περίπτωση που δέν γνωρίζονται. Εξηγεί στην ομάδα ότι πρόκειται να συμμετάσχουν σε ομαδικές δραστηριότητες που θα περιλαμβάνουν ανταλλαγή ιδεών, αφήγηση και διασκέδαση. Μπορούν να συμμετέχουν με οποιονδήποτε τρόπο αισθάνονται άνετα ,ακόμη και αν θέλουν μόνο να παρατηρούν χωρίς ενεργή συμμετοχή.

ΒΗΜΑ 2ο: ΑΣΚΗΣΗ

Τελετουργικό άνοιγμα του εργαστηρίου: Επαναλαμβάνεται στην αρχή κάθε εργαστηρίου. Δώστε την κλωστή- Πώς είστε σήμερα; & όνομα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει στο τραπέζι του εργαστηρίου ή μπορεί να ξεκινήσει σε ένα μεγαλύτερο χώρο κοντά στο τραπέζι για να επιτρέψει περισσότερη κίνηση.

Εάν η ομάδα βρίσκεται στο χώρο μακριά από το τραπέζι, είτε κάθεται είτε στέκεται, ο συντονιστής μπορεί να μοιράσει την μάλλινη κλωστή με τυχαία σειρά στους συμμετέχοντες, δίνοντας ένα criss-cross αποτέλεσμα.

Ομαδικός κύκλος

Η ομάδα βρίσκεται σε έναν κύκλο και η διαδικασία ξεκινάει με τον συντονιστή να δίνει την μάλλινη κλωστή από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα. Όταν ο συμμετέχων έχει την μάλλινη κλωστή στα χέρια του μπορεί να την τυλίξει γύρω από τον αντίχειρα / δάχτυλο του και να αποκαλύψει το όνομά του και το πώς νιώθει σήμερα.

Ο συντονιστής κόβει την κλωστή μετά τον τελευταίο συμμετέχοντα την μαζεύει κάνοντας την έναν κύκλο και την τοποθετεί στο τραπέζι του εργαστηρίου.

Εξηγεί ότι αυτό συνδέει όλους τους συμμετέχοντες σήμερα ως ομάδα.

ΒΗΜΑ 3: ΑΣΚΗΣΗ

Μπαλόνια

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί στο τραπέζι του εργαστηρίου ή στο χώρο δίπλα από το τραπέζι.

Καθώς η ομάδα βρίσκεται σε έναν κύκλο πετάξτε μερικά μπαλόνια στον αέρα.

Ενθαρρύνετε την ομάδα να τα κρατήσει στον αέρα.

Στη συνέχεια, παίζετε με ένα μόνο μπαλόνι. Η ομάδα πρέπει να συνεργαστεί έτσι ώστε να κρατήσει το μπαλόνι ψηλά και μέσα στον κύκλο.

ΒΗΜΑ 4: ΑΣΚΗΣΗ

Λινά/βαμβακερά πουγκιά-Αισθητηριακά ερεθίσματα

Καθίστε στο τραπέζι του εργαστηρίου.

Παρουσιάστε το κουτί "Story 2 Remember" (δείτε το παράρτημα 4)

Σημείωση: Το κουτί "Story2Remember" (δείτε παράρτημα 4) . Αυτό το κουτί θα χρησιμοποιείται σε κάθε εργαστήριο.

1. Βγάλτε από το κουτί τα βαμβακερά/λινά πουγκιά - Κάθε πουγκί περιέχει ένα αντικείμενο π.χ. Κόκκοι καφέ, λεβάντα, φρέσκα βότανα, σαπούνι, κουμπιά, μεταξωτό φουλάρι, φακελάκια τσαγιού
2. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα πουγκί για να το διερευνήσει σιωπηλά. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αγγίξουν πρώτα το αντικείμενο, στη συνέχεια να το μυρίσουν, να το ακούσουν και τέλος να δουν το περιεχόμενο που έχει ο καθένας στο πουγκί του.
3. Όταν ο συντονιστής πει "δώστε το πουγκί σας", κάθε άτομο δίνει το πουγκί του στο πρόσωπο που βρίσκεται στα αριστερά του.
4. Όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν λάβει και διερευνήσει όλα τα πουγκιά, σταματάει η άσκηση.
5. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα με τη σειρά του να αποκαλύψει τι υπάρχει στο πουγκί του και τι αισθάνεται /γνωρίζει/ σκέφτεται για το περιεχόμενο.

Ομαδική συζήτηση - Η υπόλοιπη ομάδα μπορεί επίσης να συζητήσει για το κάθε αντικείμενο που παρουσιάζεται π.χ. έχετε οι μνήμες που συνδέονται με το αντικείμενο αυτό ; Ποιες είναι οι γνώσεις σας σχετικά με το περιεχόμενο; Ποια σύνδεση έχετε κάνει με το περιεχόμενο;

Επαναλάβετε αυτή την άσκηση για κάθε πουγκί.

ΒΗΜΑ 5: ΑΣΚΗΣΗ

Λωρίδες χαρτιού και αισθήσεις

1. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα γράψετε όλοι μαζί ένα ποίημα με θέμα το "Καλοκαίρι" (ή άλλη εποχή) αλλά πρώτα θα πρέπει να δουλέψουν μόνοι τους γράφοντας στις δικές τους λωρίδες χαρτιού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο συντονιστής μπορεί να παρουσιάσει ένα από τα παραδείγματα στο παράρτημα 5

2. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι δεν υπάρχει σωστός ή λανθασμένος τρόπος και ότι δεν χρειάζεται να ανησυχούν για την ορθογραφία. Εάν οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να διαβάσουν / γράψουν ; ο συντονιστής ή ο βοηθός μπορεί να γράψει και να διαβάσει τις προτάσεις για αυτούς ή εναλλακτικά μπορούν οι συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν κάτι.

3. Εάν ο συμμετέχων γράψει μόνο μία λέξη, ο συντονιστής μπορεί να τον ενθαρρύνει να επεκταθεί σε αυτό δημιουργώντας μια πρόταση.

4. Δώστε στους συμμετέχοντες μια λωρίδα χαρτιού και πείτε τους για ποια αίσθηση θα γράψουν για παράδειγμα "Γεύση" (βλ. Παράρτημα 3). Ζητήστε τους να γράψουν μια πρόταση για την γεύση που να τους θυμίζει "Καλοκαίρι" π.χ.

Γεύση.... Η γεύση παγωμένου κρασιού που πίνω στην βεράντα.

5. Τώρα κάνετε το ίδιο για την "Όσφρηση/Μυρωδιά "

π.χ. Όσφρηση/Μυρωδιά..... Η μυρωδιά από κομμένο γρασίδι

6. Συνεχίστε με τις υπόλοιπες λωρίδες χαρτιού των αισθήσεων. Δώστε κάθε λωρίδα χαρτιού μια προς μία μέχρι να τελειώσουν και οι 5 αισθήσεις.

"Όραση/βλέπω"Βλέπω τα τριαντάφυλλα στον κήπο

"Ακοή/Ακούω"Ακούω τις πάπιες που κολυμπούν στη λίμνη του πάρκου

"Αφή/Αγγίζω .. ο αέρας αγγίζει ελαφρά το πρόσωπο μου

7. Κάθε συμμετέχων με τη σειρά του, διαβάζει τώρα τις 5 προτάσεις αισθήσεων και τις τοποθετεί στο τραπέζι μπροστά του.

ΒΗΜΑ 6: ΑΣΚΗΣΗ

Ομαδικό ποίημα αισθήσεων

1. Εξηγήστε στην ομάδα ότι όλοι μαζί θα δημιουργήσουν ένα ομαδικό ποίημα, χρησιμοποιώντας τις προτάσεις (για τις 5 αισθήσεις) που έχουν γράψει στις λωρίδες χαρτιού.
2. Επιλέξτε πρώτα μια από τις 5 αισθήσεις, π.χ. την “γεύση” και στη συνέχεια συγκεντρώστε και τοποθετήστε όλες τις λωρίδες με την «γεύση» στο καπάκι του κουτιού “Story2Remember” χρησιμοποιώντας το ως δίσκο.
3. Ως ομάδα, αποφασίστε για την ακολουθία των προτάσεων έτσι ώστε να δημιουργήσετε αρχικά τον πρώτο στίχο για την "Γεύση". Τοποθετήστε την ακολουθία των προτάσεων σε ένα μεγάλο χαρτόνι .
4. Κάνετε το ίδιο για τις υπόλοιπες προτάσεις αισθήσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο συντονιστής και η ομάδα μπορούν να δημιουργήσουν στίχους με βάση διαφορετικές θεματικές . Μπορείτε να δημιουργήσετε στίχους με βάση τις αισθήσεις και θέμα το πάρκο, την θάλασσα, τα τρόφιμα κ.λπ. Κάθε στίχος μπορεί να περιέχει τυχαίες αισθήσεις

5. Ένας από τους συμμετέχοντες ή ο συντονιστής διαβάζει το ποίημα.
6. Δώστε στο ποίημα ένα τίτλο.
7. Συγκεντρώστε και ενώστε τις λωρίδες με τη σειρά είτε με συρραπτικό είτε με συνδετήρα.
8. Ο κάθε συμμετέχων υπογράφει σε μία κενή λωρίδα.
9. Τραβήξτε μια φωτογραφία του ποιήματος στο τραπέζι (μπορεί να δακτυλογραφηθεί αργότερα. Όταν δακτυλογραφηθεί συράψτε την λωρίδα χαρτιού με τις υπογραφές στη σελίδα).

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ

Δώστε συγχαρητήρια στην ομάδα για την καλή δουλειά που έκαναν καθώς μέσω της συνεργασίας τους δημιούργησαν ένα ποίημα ως ομάδα.

Τελετουργικό κλείσιμο

Τοποθετήστε τα πάντα στο κουτί “Story2Remember” και δέστε το με την κλωστή.

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ

1.4 Αξιολόγηση συνεδρίας, πριν και μετά την συνεδρία; Canterbury Wellbeing Scale (© 2015 Canterbury Christ Church University) .Δείτε το παράρτημα 1

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν οι συντονιστές σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν την κλίμακα αξιολόγησης Canterbury Christ Church University (© 2015 Canterbury Christ Church University, βλ. Παράγραφο 1.3) μπορούν να ακολουθήσουν τα παρακάτω βήματα:

Πριν ξεκινήσει το εργαστήριο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν τα κουμπιά τους ή τα ζελεδάκια στα φύλλα αξιολόγησης. Κάθε συμμετέχων πρέπει να έχει διαφορετικό χρώμα από τους άλλους συμμετέχοντες π.χ. Ο συμμετέχων Α έχει 4 μπλε κουμπιά / ζελεδάκια, ο συμμετέχων Β έχει 4 πράσινα κουμπιά / ζελεδάκια κλπ. Δείτε το Παράρτημα 1 με τα φύλλα αξιολόγησης

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2^ο

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ, ΟΜΑΔΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΕΣΩ ΕΙΚΟΝΩΝ

Συμμετέχοντες: Τουλάχιστον 3 έως 6 ηλικιωμένοι που λαμβάνουν φροντίδα σε οίκους ευγηρίας ή κέντρα ημέρας. Ο αριθμός των συμμετεχόντων θα πρέπει να καθοδηγείται από την καταλληλότητα του χώρου και τις ειδικές απαιτήσεις της ομάδας. Παρακαλώ δείτε τις συστάσεις σχετικά με τη ρύθμιση πλαισίου.

Συντονιστές: Για το εργαστήριο χρειάζεται 1 άτομο. Για ομάδα 6 συμμετεχόντων, μπορεί να χρειαστεί ένα επιπλέον άτομο για βοήθεια.

Χρόνος που απαιτείται: 1 ώρα ή όσο χρόνο κρίνει ο συντονιστής ότι απαιτείται

Χώρος: Χρειάζεται ένα κατάλληλο δωμάτιο ανάλογο με τον αριθμό των ατόμων που θα παρακολουθήσουν το

εργαστήριο.Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στα αναπηρικά αμαξίδια και στις ανάγκες ατόμων με προβλήματα κινητικότητας.Τα καθίσματα είναι σημαντικό να είναι άνετα. Αυτό το εργαστήριο είναι βιωματικό, αλλά όχι απαραίτητα με φυσική κίνηση λόγω περιορισμών κινητικότητας (Βλ. Εργαστήριο 1).

Υλικά:

- Κουτί “Story2 Remember” (όπως στο εργαστήριο 1)
- καρτ-ποστάλ
- Κουβάρι από μάλλινη κλωστή
- Στυλό,
- Ποίημα των 5 αισθήσεων και υλικά από προηγούμενη συνεδρία π.χ. μαλλί, πουγκιά, μπαλόνια,
- Προαιρετικό: Φύλλα αξιολόγησης (όπως στο εργαστήριο 1)

Προετοιμασία: Βάλτε πάνω στο τραπέζι το δακτυλογραφημένο ποίημα με τις υπογραφές ,τις λωρίδες του ποιήματος, τα αισθητηριακά αντικείμενα κ.λπ. από το προηγούμενο εργαστήριο, σε ένα μεγάλο χαρτόνι, στο κέντρο του τραπεζιού. Τοποθετήστε το κουτί “Story2remember” επίσης στο κέντρο του τραπεζιού πάνω στο χαρτόνι. Ετοιμάστε τα μπαλόνια.

Στόχοι:

- ευημερία των συμμετεχόντων
- ουσιαστική δέσμευση
- κοινωνική ένταξη
- αυτοεκτίμηση/αυτοπεποίθηση
- εμπύχωση

ΒΗΜΑ 1ο: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο συντονιστής συστήνει τα άτομα της ομάδας σε περίπτωση που δέν γνωρίζονται.Εξηγεί στην ομάδα ότι πρόκειται να συμμετάσχουν σε ομαδικές δραστηριότητες που θα περιλαμβάνουν ανταλλαγή ιδεών, αφήγηση και διασκέδαση. Μπορούν να συμμετάσχουν με οποιονδήποτε τρόπο αισθάνονται άνετα ,ακόμη και αν θέλουν μόνο παρατηρούν χωρίς ενεργή συμμετοχή.

ΒΗΜΑ 2ο: ΑΣΚΗΣΗ

Τελετουργικό άνοιγμα του εργαστηρίου

Δώστε την κλωστή- Πώς είστε σήμερα; & όνομα

(Σύμφωνα με το εργαστήριο 1)

ΒΗΜΑ 3: ΑΣΚΗΣΗ

Μπαλόνια

(Σύμφωνα με το εργαστήριο 1)

ΒΗΜΑ 4: ΑΣΚΗΣΗ

Ανακεφαλαίωση και Αντανάκλαση

Αναφέρετε τι έκανε η ομάδα στο προηγούμενο εργαστήριο. Διαβάστε το ποίημα και επιβραβεύστε τους συμμετέχοντες για το επίτευγμα τους.

Τα υλικά π.χ. Τα αισθητήριακά αντικείμενα και το ποίημα να έχουν τοποθετηθεί στο τραπέζι. Ανακεφαλαιώστε συνοπτικά.

ΒΗΜΑ 5: ΑΣΚΗΣΗ

Καρτ-ποστάλ – επιλογή

1. Βγάζετε τις καρτ-ποστάλ από το κουτί “Story2Remember” και τις τοποθετείτε πάνω στο τραπέζι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι καρτ-ποστάλ μπορούν να είναι εικόνες τοπίων, λιμένων, αεροδρομίων, υπαίθρου και πόλεων. Συμπεριλάβετε επίσης μερικές φωτογραφίες με ανθρώπους. Επιλέξτε καρτ -ποστάλ π.χ. από τη δεκαετία του 1950 /1960/1970.

Επιλέξτε φωτογραφίες που σχετίζονται με τη χώρα σας.

2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δουν όλες τις διαφορετικές καρτ-ποστάλ και αφού τις δούνε να επιλέξουν μία. Δώστε τους λίγο χρόνο για να το κάνουν αυτό.

Τώρα ο κάθε συμμετέχων επιλέγει μια κάρτα.

Με τη σειρά του ο κάθε συμμετέχων αποκαλύπτει τις σκέψεις / τις συνδέσεις που έχει κάνει σχετικά με την κάρτα του και τον λόγο που την επέλεξε.

Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να προσθέσουν τις σκέψεις τους.

ΒΗΜΑ 6: ΑΣΚΗΣΗ

Συνεχίστε την ιστορία της εικόνας

1. Ο συντονιστής εξηγεί στους συμμετέχοντες ότι ως ομάδα θα δημιουργήσουν μια ιστορία βασισμένη σε μια εικόνα που θα επιλέξουν.

2. Ως ομάδα, διαλέξτε μια από τις καρτ-ποστάλ. Η κάρτα που θα επιλέξετε πρέπει να περιέχει ένα ή περισσότερα άτομα .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θυμηθείτε να υπογραμμίσετε στην ομάδα ότι αυτή είναι μια πρωτότυπη ιστορία που δημιουργήθηκε από τη μυθοπλασία και ότι δεν είναι μια ιστορία βασισμένη σε αναμνήσεις ή προσωπική ιστορία

A. Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να κρατήσει την κάρτα και να ξεκινήσει να λέει την ιστορία της εικόνας κάνοντας μία πρόταση. Η κάρτα στην συνέχεια δίνεται στον επόμενο συμμετέχοντα και ούτω καθεξής έτσι ώστε να ολοκληρωθεί ο πρώτος γύρος της ομάδας.

B. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν το τμήμα/πρόταση της ιστορίας.

4. Δώστε την οδηγία στους συμμετέχοντες ότι για τον πρώτο γύρο θα δημιουργήσουν μόνο την αρχή της ιστορίας. 1ος γύρος = Αρχή της ιστορίας 2ος γύρος = Μέση της ιστορίας 3ος γύρος = Τέλος της ιστορίας

Κατά τη διάρκεια ή μετά την ανακεφαλαίωση της ιστορίας, ο συντονιστής μπορεί να γράψει γρήγορα την ιστορία.

ΒΗΜΑ 7: ΑΣΚΗΣΗ

Η ιστορία της κάρτας

Ο συντονιστής γράφει το βασικό σημείο της αρχής / μέσης / τέλος της ιστορίας στο πίσω μέρος της κάρτας (για να ανακεφαλαιώσει στο επόμενο εργαστήριο)

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

1. Δώστε συγχαρητήρια στην ομάδα για την καλή δουλειά που έκανε , υπενθυμίζοντάς τους ότι έχουν δημιουργήσει ένα ποίημα για το καλοκαίρι στο προηγούμενο εργαστήριο και μια ιστορία από μια κάρτα σήμερα.

2. **Τελετουργικό κλείσιμο του εργαστηρίου** : Τοποθετήστε τα πάντα στο κουτί “Story2Remember” και δέστε το με την κλωστή.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3^ο

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Συμμετέχοντες: Τουλάχιστον 3 έως 6 ηλικιωμένοι που λαμβάνουν φροντίδα σε οίκους ευγηρίας ή κέντρα ημέρας. Ο αριθμός των συμμετεχόντων θα πρέπει να καθοδηγείται από την καταλληλότητα του χώρου και τις ειδικές απαιτήσεις της ομάδας. Παρακαλώ δείτε τις συστάσεις σχετικά με τη ρύθμιση πλαισίου.

Συντονιστές: Για το εργαστήριο χρειάζεται 1 άτομο. Για ομάδα 6 συμμετεχόντων μπορεί να χρειαστεί ένα επιπλέον άτομο για βοήθεια.

Χρόνος που απαιτείται: 1 ώρα ή όσο χρόνο κρίνει ο συντονιστής ότι απαιτείται

Χώρος: Χρειάζεται ένα κατάλληλο δωμάτιο ανάλογο με τον αριθμό των ατόμων που θα παρακολουθήσουν το εργαστήριο. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στα αναπηρικά αμαξίδια και στις ανάγκες των ατόμων με προβλήματα κινητικότητας. Τα καθίσματα είναι σημαντικό να είναι ανετα. Αυτό το εργαστήριο είναι βιωματικό, αλλά όχι απαραίτητα με φυσική κίνηση λόγω περιορισμών κινητικότητας (Βλ. εργαστήριο 1).

Υλικά:

- Κλωστή,
- Μπαλόνια,
- Στοιχεία και δημιουργικά αντικείμενα που δημιουργήθηκαν σε προηγούμενα εργαστήρια,
- καρτ-ποστάλ,
- Κουτί "Story2Remember"
- Προαιρετικό: Φύλλα αξιολόγησης (όπως στο εργαστήριο 1)

Προετοιμασία: Τοποθετήστε πάνω στο τραπέζι τα δημιουργικά αντικείμενα από τα προηγούμενα εργαστήρια, αισθητηριακά αντικείμενα κ.λπ. Ετοιμάστε τα μπαλόνια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

ΒΗΜΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

(Σύμφωνα με το εργαστήριο 1)

ΒΗΜΑ 2: ΑΣΚΗΣΗ

Τελετουργικό άνοιγμα του εργαστηρίου

Δώστε την κλωστή -Πώς είσαι σήμερα; & Ονομα

(Σύμφωνα με το εργαστήριο 1)

ΒΗΜΑ 3: ΑΣΚΗΣΗ

Μπαλόνια

(Σύμφωνα με το εργαστήριο 1)

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΤΕ σχετικά με το τι έκανε η ομάδα στα προηγούμενα εργαστήρια. Αναφερθείτε εν συντομία στα υλικά που χρησιμοποιήσατε όπως πουγκιά, ποίημα, καρτ-ποστάλ και την ιστορία της κάρτας και τοποθετήστε τα αντικείμενα πάνω στο τραπέζι (χωρίς να δίνετε έμφαση στο ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να θυμούνται λεπτομέρειες).

ΒΗΜΑ 4: ΑΣΚΗΣΗ

Ασκηση ρυθμού με χέρια

Σε έναν κύκλο στο τραπέζι, κάθε άτομο με τη σειρά του χτυπά ελαφρά και με τα δύο χέρια το τραπέζι .

Ξεκινάει ο συντονιστής - Αριστερό χέρι-χτυπά το τραπέζι, δεξί χέρι-χτυπά το τραπέζι

1ος συμμετέχων - Αριστερό χέρι-χτυπά το τραπέζι, δεξί χέρι-χτυπά το τραπέζι

2ος συμμετέχων - Αριστερό χέρι-χτυπά το τραπέζι , δεξί χέρι-χτυπά το τραπέζι... και ούτω καθεξής έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένας ρυθμός.

ΒΗΜΑ 5: ΑΣΚΗΣΗ

Κάλεσμα και ανταπόκριση στα χτυπήματα στο τραπέζι

1. Ο συντονιστής δημιουργεί έναν απλό ρυθμό στο τραπέζι με λίγα χτυπήματα .
2. Όλοι αντιγράφουν την κίνηση.
3. Επαναλάβετε μερικές φορές .Στην συνέχεια συμπεριλάβετε παλαμάκια π.χ. χτυπήματα στο τραπέζι 3 φορές ,παλαμάκια δύο φορές και χτύπημα στο τραπέζι μία φορά (Pat pat pat, clarclar, pat)
4. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να κάνει το δικό του ρυθμό, με όλους τους υπόλοιπους να τον αντιγράφουν .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να διασκεδάζουν, να δημιουργούν τον δικό τους ρυθμό και να μην ανησυχούν για το αν το κάνουν σωστά.

ΒΗΜΑ 6: ΑΣΚΗΣΗ

Κάλεσμα και ανταπόκριση στο ρυθμό

1. Ο συντονιστής λέει στην ομάδα ότι πρόκειται τώρα να προσθέσει λέξεις σε ένα ρυθμό.
2. Ο συντονιστής λέει έναν γνωστό στίχο τραγουδιού που η ομάδα γνωρίζει, με τα χέρια να χτυπούν στο τραπέζι.
3. Επιτρέψτε στην ομάδα να ακούσει και να παρατηρήσει αυτό που κάνετε.

Παιδικό τραγούδι

Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ
χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ
μιά και είμαι εγώ παιδί
ξέρω πάντα να γελώ
χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ

Χαρωπά τα δυο μου δάχτυλα χτυπώ
χαρωπά τα δυο μου δάχτυλα χτυπώ
μιά και είμαι εγώ παιδί
ξέρω πάντα να γελώ
χαρωπά τα δυο μου δάχτυλα χτυπώ

Χαρωπά τα δυο μου γόνατα χτυπώ
χαρωπά τα δυο μου γόνατα χτυπώ
μιά και είμαι εγώ παιδί
ξέρω πάντα να γελώ
χαρωπά τα δυο μου γόνατα χτυπώ

Τώρα, ο συντονιστής λέει το ίδιο τραγούδι, ενσωματώνοντας κινήσεις, παλαμάκια, χτυπήματα στο τραπέζι και όλη η ομάδα αντιγράφει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο συντονιστής μπορεί να επιλέξει αρχικά να επαναλαμβάνει η ομάδα κάθε πρόταση του τραγουδιού (κάλεσμα και απόκριση) και κατόπιν να επαναλάβει το τραγούδι ολόκληρο ή μπορεί εξ ' αρχής να πει το τραγούδι ολόκληρο με την ομάδα.

ΒΗΜΑ 7: ΑΣΚΗΣΗ

Κάλεσμα και απόκριση στο ποίημα

1. Ο συντονιστής διαβάζει μία φορά το παρακάτω ποίημα στην ομάδα. Μπορεί να προσθέσει και πάλι ρυθμό χτυπώντας τα χέρια του στο τραπέζι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο συντονιστής μπορεί να επιλέξει να χρησιμοποιήσει ένα διαφορετικό ποίημα ενσωματώνοντας παρόμοιο ύφος, χιούμορ και ρυθμό.

«Σ' αγαπώ», Μυρτιώτισσα

Σ' αγαπώ δεν μπορώ
τίποτ' άλλο να πω
πιο βαθύ, πιο απλό,
πιο μεγάλο!

Μπρος στα πόδια σου εδώ
με λαχτάρα σκορπώ

τον πολύφυλλο ανθό
της ζωής μου.

Ω, μελίτσι μου, πιες
απ' αυτόν τις γλυκές,
τις αγνές ευωδιές
της ψυχής μου!

Τα δυο χέρια μου, να,
σ' τα προσφέρω δετά,
για να γύρεις γλυκά
το κεφάλι,

κι η καρδιά μου σκιρτά
κι όλη ζήλια ζητά
να σου γίνει ως αυτά
προσκεφάλι!

Και για στρώμα, Καλέ,
πάρε με όλην εμέ,
σβήσ' τη φλόγα σε με
της φωτιάς σου,

ενώ δίπλα σου εγώ
τη ζωή θ' αγροικώ
να κυλάει στο ρυθμό
της καρδιάς σου!

Σ' αγαπώ· τί μπορώ,
Ακριβέ, να σου πω
πιο βαθύ, πιο απλό,
πιο μεγάλο;

2. Ο συντονιστής διαβάζει τώρα κάθε πρόταση του ποιήματος ξανά και η ομάδα επαναλαμβάνει την πρόταση όπως στην προηγούμενη άσκηση.

3. Αυτό μπορεί να επαναληφθεί, προσθέτοντας δράσεις, χτυπήματα, εκφράσεις κ.λπ. (με αυτό τον τρόπο ενθαρρύνουμε την αφήγηση ιστορίας και το δράμα).

ΒΗΜΑ 8: ΑΣΚΗΣΗ

Ομαδικό ποίημα

1. Διαβάστε και υπενθυμίστε στην ομάδα την ιστορία της καρτ-ποστάλ που δημιούργησαν από την προηγούμενη συνεδρία.

2. Ενημερώστε την ομάδα ότι θα δημιουργήσουν τώρα ένα ποίημα για κάτι που συμβαίνει σε έναν χαρακτήρα από την ιστορία της καρτ-ποστάλ . (βλ. Παράρτημα 5, ποιήματα από προηγούμενες ομάδες. Αυτά τα παραδείγματα αποτελούν σημείο αναφοράς για τον συντονιστή όχι πρότυπο το οποίο πρέπει να τηρηθεί).

Μπορεί να είναι κάτι αστείο / ανόητο ή παρόμοιο με το ποίημα που έχουν μόλις απαγγείλει.

- Πρώτα κάνετε μια γενική συζήτηση σχετικά με το συμβάν / περιστατικό που θα συμβεί στην ιστορία (από την καρτ-ποστάλ που επιλέξατε)
- Αποφασίστε το συμβάν
- Αποφασίστε το όνομα χαρακτήρων
- Δώστε τίτλο στο ποίημα με βάση το όνομα και το συμβάν π.χ. "Η Μυρτώ και το συντριβάνι "

Τώρα χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες οδηγίες για να γράψετε το ποίημα των χαρακτήρων ως ομάδα:

1. Περιγράψτε την ημέρα
2. Περιγράψτε τη φυσική εμφάνιση του χαρακτήρα, π.χ. κόκκινα μαλλιά, κίτρινο φόρεμα
3. Περιγράψτε την προσωπικότητα του χαρακτήρα, π.χ. Ευγενικός, αστείος
4. Περιγράψτε τα συναισθήματα του χαρακτήρα
5. Τι συμβαίνει π.χ. Έπεσε στο συντριβάνι
6. Τι συνέβη μετά. /Το τέλος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο ρυθμός ενθαρρύνεται αλλά δεν είναι απαραίτητος για να γράψετε το ποίημα.

3. Ο συντονιστής διαβάζει το ποίημα, καθώς η ομάδα επαναλαμβάνει την κάθε πρόταση όπως παραπάνω.

ΤΕΛΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Δώστε συγχαρητήρια στην ομάδα για την καλή δουλειά που έχουν κάνει, έχοντας δημιουργήσει ένα άλλο κομμάτι αφήγησης και γραφής.

Τελετουργικό Κλείσιμο: Βάλτε τα πάντα στο κουτί “Story2Remember” και δέστε το με την κλωστή.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4^ο

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ, Ο,ΤΙ ΘΑΥΜΑΖΩ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ,ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΒΡΩ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Συμμετέχοντες: Τουλάχιστον 3 έως 6 ηλικιωμένοι που λαμβάνουν φροντίδα σε οίκους ευγηρίας ή κέντρα ημέρας. Ο αριθμός των συμμετεχόντων θα πρέπει να καθοδηγείται από την καταλληλότητα του χώρου και τις ειδικές απαιτήσεις της ομάδας. Παρακαλώ δείτε τις συστάσεις σχετικά με τη ρύθμιση πλαισίου.

Συντονιστές: Για το εργαστήριο χρειάζεται 1 άτομο. Για ομάδα 6 συμμετεχόντων , μπορεί να χρειαστεί ένα επιπλέον άτομο για βοήθεια.

Χρόνος που απαιτείται: 1 ώρα ή όσο χρόνο κρίνει ο συντονιστής ότι απαιτείται

Χώρος: Χρειάζεται ένα κατάλληλο δωμάτιο ανάλογο με τον αριθμό των ατόμων που θα παρακολουθήσουν το εργαστήριο.Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στα αναπηρικά αμαξίδια και στις ανάγκες των ατόμων με προβλήματα κινητικότητας. Τα καθίσματα είναι σημαντικό να είναι άνετα. Αυτό το εργαστήριο είναι βιωματικό, αλλά όχι απαραίτητα με φυσική κίνηση λόγω περιορισμών κινητικότητας.

Υλικά:

- Κλωστή,
- Μπαλόνια,
- Είδη και δημιουργικά αντικείμενα που δημιουργήθηκαν σε προηγούμενα εργαστήρια,
- Καρτ-ποστάλ,
- Κάρτες με διάσημα πρόσωπα,
- Κάμερα (ή φωτογραφία της ομάδας που έχετε τραβήξει προηγουμένως),
- Κουτί “Story 2 Remember”
- Προαιρετικό: Φύλλα αξιολόγησης (σύμφωνα με το εργαστήριο 1)

Προετοιμασία: Τοποθετήστε στο τραπέζι τα δημιουργικά στοιχεία όπως αισθητηριακά αντικείμενα κτ.λ. Ετοιμάστε τα μπαλόνια. Κρατήστε τις καρτ-ποστάλ από το προηγούμενο εργαστήριο στο κουτί.

Στόχοι: Ανάπτυξη θετικού κοινωνικού περιβάλλοντος για ηλικιωμένους με νόσο Alzheimer και άλλου είδους άνοια σε έναν χώρο ασφαλές που προωθεί την :

- Ευημερία
- Σημαντική δέσμευση
- Κοινωνική ένταξη
- Εμπύχωση

ΒΗΜΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

(Σύμφωνα με το 1^ο εργαστήριο)

ΒΗΜΑ 2: ΑΣΚΗΣΗ

Τελετουργικό άνοιγμα του εργαστηρίου

Δώστε την κλωστή -Πώς είσαι σήμερα; & Ονομα

(Σύμφωνα με το 1^ο εργαστήριο)

ΒΗΜΑ 3: ΑΣΚΗΣΗ

Μπαλόνια

(Σύμφωνα με το 1^ο εργαστήριο)

ΒΗΜΑ 4: ΑΣΚΗΣΗ

Ανακεφαλαιώστε σχετικά με τα προηγούμενα εργαστήρια

Ο συντονιστής ανακεφαλαιώνει συνοπτικά τα εργαστήρια που έχουν γίνει μέχρι τώρα και παρουσιάζει / ή διαβάζει τα δημιουργικά είδη όπως το ποίημα των αισθήσεων, την ιστορία από το καρτ ποστάλ και το ποίημα χαρακτήρων.

ΒΗΜΑ 5: ΑΣΚΗΣΗ

Κουτί “Story2Remember”- Εικόνες Διασήμων ανθρώπων και πολιτισμικές εικόνες αναφοράς

1. Βγάλτε τις εικόνες διάσημων προσώπων από το κουτί. Τοποθετήστε τις εικόνες πάνω στο τραπέζι.
2. Όλοι οι συμμετέχοντες παίρνουν το χρόνο τους για να τις κοιτάξουν.
3. Κάθε συμμετέχων επιλέγει μία εικόνα που του αρέσει ή ελκύεται από αυτήν.
4. Με τη σειρά του, ο κάθε συμμετέχων εξηγεί ποιο διάσημο άτομο επέλεξε, γιατί το διάλεξε, γιατί τον θαυμάζει κλ.π.
5. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες μπορούν να προσθέσουν τις γνώσεις τους σχετικά με αυτό το διάσημο άτομο. Όλοι οι συμμετέχοντες μοιράζονται τώρα τις γνώσεις / τις σκέψεις / τις αναμνήσεις τους για το διάσημο αυτό πρόσωπο.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Ως ομάδα συζητήστε τι κάνει αυτούς τους διάσημους ή ήρωες σημαντικούς
- Είναι συνηθισμένοι άνθρωποι που έκαναν κάτι εξαιρετικό / αξιοσημείωτο.

ΒΗΜΑ 6: ΑΣΚΗΣΗ

Όντας ο δικός μας ήρωας

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Ο συντονιστής συζητάει με την ομάδα και αναγνωρίζει πώς όλοι έχουμε έναν ήρωα μέσα μας με διαφορετικές δυνάμεις, ιδιότητες και ενέργειες που μας κάνουν σημαντικούς

1. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα με τη σειρά του να πει στην ομάδα κάτι για τον εαυτό του που τον κάνει ήρωα/ή ισχυρό χαρακτήρα κ.λπ. Εναλλακτικά, ένας συμμετέχων μπορεί να αναδείξει τις ιδιότητες και τις δυνάμεις σε άλλα μέλη της ομάδας .
2. Ο συντονιστής αναδεικνύει και συζητά αυτά τα δυνατά σημεία των συμμετεχόντων λέγοντας πως οι απλοί άνθρωποι δείχνουν δύναμη κάθε μέρα σε όλες τις στιγμές τους είτε καλές είτε κακές, αντιμετωπίζοντας διάφορες προκλήσεις κλπ.
3. Τραβήξτε μια ομαδική φωτογραφία με το τηλέφωνο σας (ή αν έχετε βγάλει μια ομαδική φωτογραφία από πριν χρησιμοποιήστε αυτήν).
4. Τοποθετήστε την κάμερα ή την φωτογραφία στο κουτί “Story2Remember” στο κέντρο του τραπέζιού.
5. Αναφερθείτε στις φωτογραφίες των διάσημων ανθρώπων που βρίσκονται πάνω στο τραπέζι και πείτε “ Τώρα κοιτάξτε τους ήρωες στο κέντρο του τραπέζιού και δείτε ποιοι άλλοι σημαντικοί άνθρωποι βρίσκονται ανάμεσα τους ”. Είναι οι πραγματικοί ήρωες αυτού του δωματίου (Ο συντονιστής υποδεικνύει και αναφέρεται στους συμμετέχοντες του εργαστηρίου).
6. Συζητήστε περαιτέρω με την ομάδα – τι είναι αυτό που θαυμάζουμε σε άλλους και μπορούμε να το βρούμε στον εαυτό μας.

Τέλος εργαστηρίου

Τελετουργικό κλείσιμο:

Μαζέψτε όλα τα αντικείμενα(τα ποιήματα, τις ιστορίες, τις καρτ-ποστάλ) και τοποθετήστε τα στο κουτί “Story2Remember” αναφέροντας και αναγνωρίζοντας την δουλειά των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια όλων των συνεδριών.

Δέστε το κουτί με την κλωστή.

Ενημερώστε την ομάδα ότι τα περιεχόμενα βρίσκονται στο κουτί και ότι μπορούν να τα δούνε οποιαδήποτε στιγμή .Μπορούν να έχουν πάλι πρόσβαση στις ιστορίες, στην δημιουργικότητα και τους χαρακτήρες που δημιούργησαν ως ομάδα . Ίσως ακόμη και να προκύψει μια άλλη ιστορία ή ένα άλλο ποίημα - όλοι έχουμε την δύναμη μέσα μας να είμαστε δημιουργικοί και αυθόρμητοι. Απλά πρέπει να το επιτρέψουμε να συμβεί. Η δύναμη βρίσκεται μέσα μας.

Δώστε συγχαρητήρια στην ομάδα για την καλή δουλειά που έκαναν.



Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΟΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΔΡΑΜΑΤΟΣ

Το εργαστήριο του δημιουργικού δράματος μπορεί να γίνει είτε σε δύο μέρη είτε σε ένα.

Συμμετέχοντες: Τουλάχιστον 3 έως 6 ηλικιωμένοι που λαμβάνουν φροντίδα σε οίκους ευγηρίας ή κέντρα ημέρας. Ο αριθμός των συμμετεχόντων θα πρέπει να καθοδηγείται από την καταλληλότητα του χώρου και τις ειδικές απαιτήσεις της ομάδας. Παρακαλώ δείτε τις συστάσεις σχετικά με τη ρύθμιση πλαισίου.

Συντονιστές: Για το εργαστήριο χρειάζεται 1 άτομο. Για ομάδα 6 συμμετεχόντων, μπορεί να χρειαστεί ένα επιπλέον άτομο για βοήθεια.

Χρόνος που απαιτείται: 1 ώρα ή όσο χρόνο κρίνει ο συντονιστής ότι απαιτείται.

Χώρος: Χρειάζεται ένα κατάλληλο δωμάτιο ανάλογο με τον αριθμό των ατόμων που θα παρακολουθήσουν το εργαστήριο. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στα αναπηρικά αμαξίδια και στις ανάγκες των ατόμων με προβλήματα κινητικότητας. Τα καθίσματα είναι σημαντικό να είναι άνετα. Αυτό το εργαστήριο είναι βιωματικό, αλλά όχι απαραίτητα με φυσική κίνηση λόγω περιορισμών κινητικότητας.

Υλικά:

- Το κουτί “Story2Remember” (ως σημείο αναφοράς από τα προηγούμενα εργαστήρια)
- Όλα τα προηγούμενα γραπτό υλικό της ομάδας - το αισθητηριακό ποίημα, η σύντομο ιστορία και το ποίημα χαρακτήρων.

Σκοπός: Να συνδέσει τις ιστορίες των συμμετεχόντων και ότι γραπτό έχουν δημιουργήσει με τις τεχνικές αφήγησης σε δραματικό παιχνίδι και έκφραση, χρησιμοποιώντας τεχνικές σωματικής έκφρασης . Εικόνα / δημιουργία εικόνων, αφήγηση, μονολόγους και διαλόγους, φωνή, κίνηση και δραματικό παιχνίδι ρόλων.

Στόχοι:

- Μη λεκτική επικοινωνία
- Ευημερία
- Σημαντική δέσμευση
- Κοινωνική ένταξη και ανάδειξη της ομαδικής δουλειάς
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης & αυτοπεποίθησης
- Εμπύχωση

ΒΗΜΑ 1

Εικόνα / Σωματική Αναπαράσταση

Χρησιμοποιώντας το σώμα απαλά για να εκφράσετε ιδέες και συναισθήματα.

A. Άσκηση αναπνοής

Ξεκινήστε με εισπνοή-εκπνοή αργά. Εισπνέετε από τη μύτη και εκπνέετε από το στόμα , αφήστε την αναπνοή σας να ρέει αβίαστα μέσα και έξω από το σώμα σας. Αφήστε τις σκέψεις σας. Επαναλάβετε εάν απαιτείται.

B. Μικρή σωματική προθέρμανση (Προαιρετικό) – Δώστε προσοχή σε διάφορα μέρη του σώματος, ξεκινώντας από τα πόδια μέχρι το κεφάλι.

Καθισμένος/η , πάρτε μια ωραία βαθιά αναπνοή, εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα. Νιώστε το μυαλό σας παρών μέσα στο σώμα σας , πιο συγκεντρωμένο, πιο εστιασμένο, να έχει πλήρη συναίσθηση. Παρατηρήστε πώς

αισθάνεται το σώμα σας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κρατήσουν την αναπνοή τους και να την απελευθερώσουν.

ΒΗΜΑ 2

A. Συναισθηματική απεικόνιση - με τα μάτια κλειστά (ή ανοιχτά αν η ομάδα δυσκολεύεται να τα κλείσει) ενθαρρύνετε την ομάδα να ανταποκριθεί σωματικά (χρησιμοποιώντας τα σώματά τους ,το πρόσωπο ή τα χέρια τους για να εκφράσουν κάποια συναισθήματα / ιδέες).

Αναφέρετε με τη σειρά , κάποιες συναισθηματικές καταστάσεις -Ευτυχισμένος, λυπημένος, θυμωμένος, φοβισμένος, ύποπτος κλπ. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τις αναπαραστήσουν μη λεκτικά (με την έκφραση του προσώπου ή του σώματος του).

Τώρα ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πούνε ένα συναίσθημα και η ομάδα να το αναπαραστήσει μη λεκτικά (με την έκφραση του προσώπου ή του σώματος του).

Δώστε έμφαση στο στοιχείο της διασκέδασης στην άσκηση.

B. Παγωμένη εικόνα συναισθήματος

Χρησιμοποιήστε την καταμέτρηση για να ξεκινήσετε κάθε παγωμένη εικόνα π.χ. 1, 2, 3 - Ευτυχισμένος, 1, 2, 3- Στεναχωρημένος και στη συνέχεια χαλαρώστε. Δώστε έμφαση στο στοιχείο της διασκέδασης. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος.

1. Ξεκινήστε χρησιμοποιώντας τις εκφράσεις του προσώπου.
2. Στη συνέχεια προσθέστε (ενθαρρύνετε) σωματικές εκφράσεις για ενίσχυση του συναισθήματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Η ΟΜΑΔΑ , ΓΙΑ ΔΙΕΥΡΥΝΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ.

Γ . Η σωματική αναπαράσταση μιας φανταστικής κατάστασης - Ατομική ή μεταξύ τους. Δώστε τις φανταστικές καταστάσεις ώστε να τις αναπαραστήσουν σωματικά.

Ο συντονιστής δίνει μια καθοδηγούμενη αφήγηση ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να ανταποκριθούν σωματικά και συναισθηματικά ταυτόχρονα με την αφήγηση.

Παράδειγμα: Ανοίγεις ένα συρτάρι και βρίσκεις έναν κερδοφόρο λαχνό

Δ. Καθοδηγούμενη Αφήγηση – Κάθεσαι μπροστά από ένα γραφείο ή τραπέζι, ανοίγεις το συρτάρι, κοιτάζεις μέσα, ψάχνεις λίγο , ξαφνικά βρίσκεις ένα παλιό λαχείο, έχει τους νικηφόρους αριθμούς του Λόττο. Φωνάζεις απο χαρά ή το κρύβεις στην τσέπη σου;

Άλλα παραδείγματα Καθοδηγούμενης Αφήγησης (Χρησιμοποιήστε όσα θέλετε)

- Περιμένεις ένα λεωφορείο που καθυστέρησε - δείχνεις την απογοήτευση και την ενόχληση σου για την αναμονή.
- Βρίσκεις χρήματα σε ένα ρούχο στην ντουλάπα σου - παντελόνι, ζακέτα κτλ.
- Έχεις ραντεβού με τον Οδοντίατρο / Ποδολόγο - δίνεις έμφαση στην ατμόσφαιρα και στα συναισθήματα σου καθώς περιμένεις στην αίθουσα αναμονής
- Μασάς το αγαπημένο σου γλυκό - Ποιο είναι το αγαπημένο σου γλυκό; Δείχνεις την απόλαυση σου την ώρα που το τρώς
- Μυρίζεις το αγαπημένο σου λουλούδι – Κόψε το αγαπημένο σου λουλούδι και μυρίστε το.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ρωτήστε τους συμμετέχοντες να περιγράψουν την εμπειρία τους μετά από κάθε κατάσταση. Τι μυρίζουν ή τι δοκιμάζουν; Ποιο είναι το αγαπημένο τους γλυκό; Ενθαρρύνετε πάντα τα διασκεδαστικά στοιχεία των ασκήσεων.

Ε. Μαντέψτε ποια είναι η κατάσταση/ιστορία - ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τις δικές τους φανταστικές ιστορίες ενώ η υπόλοιπη ομάδα προσπαθεί να μαντέψει ποιο είναι το συναίσθημα ή η κατάσταση. Δώστε χρόνο στην ομάδα

νασκεφτεί μια ιστορία που θέλει να δείξει και αφού εξασκηθεί ο κάθε συμμετέχων στο πως θα το παρουσιάσει, ενθαρρύνετε τους να δείξουν την ιστορία με σωματική αναπαράσταση καθώς οι υπόλοιποι παρακολουθούν. Ενθαρρύνετε τους να ερμηνεύσουν αυτό που βλέπουν. **ΑΝ ΕΣΕΙΣ ΤΟ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ, ΤΟ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΔΕΙΞΕΙ Ο ΙΔΙΟΣ ΤΙΣ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΤΟΠΙΝ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΙ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΤΙ ΣΚΕΦΤΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΙΣ ΕΡΜΗΝΕΥΟΥΝ. ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ. ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.

ΒΗΜΑ 3

Ανάπτυξη σεναρίου

Ορισμοί θεατρικών όρων για την συγγραφή σεναρίου:

Μονόλογος - Ένας χαρακτήρας που λέει τις σκέψεις του φωναχτά σε ένα κοινό ή σε ένα άλλο άτομο.

Διάλογος - Συζητήσεις μεταξύ δύο ή περισσότερων χαρακτήρων στην ιστορία.

Αφηγητής - Ένα άτομο που ενημερώνει το κοινό για τα γεγονότα της ιστορίας καθώς το έργο διαδραματίζεται.

ΤΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΝΔΥΑΣΕΙ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

Ομαδική Ιστορία και Ανάπτυξη Χαρακτήρων

1. Εξηγήστε ότι θα δημιουργήσουμε ένα ομαδικό σενάριο από την ιστορία που δημιουργήσαμε με την καρτ-ποστάλ στο εργαστήριο 2.

2. Ανακεφαλαιώστε την ιστορία της ομάδας.

3. Ζητήστε από την ομάδα να εντοπίσει ισχυρές ή αξέχαστες εικόνες από την ιστορία. Καταγράψτε αυτά τα παραδείγματα για περαιτέρω ανάπτυξη αργότερα.

4. Αποφασίστε για την κορύφωση / σημείο καμπής της ιστορίας.

5. Επιλέξτε μία εικόνα και ζητήστε από την ομάδα ή τους εθελοντές να αναδημιουργήσουν αυτή την εικόνα όπως έγινε πριν σε προηγούμενες ασκήσεις - να διαμορφώσουν την κατάσταση και το συναίσθημα. Ζητήστε από τους εθελοντές να δείξουν αυτή την παγωμένη εικόνα στην υπόλοιπη ομάδα. Αυτή η εικόνα γίνεται η ΜΕΣΗ ενότητα της ομαδικής ιστορίας , όπως αναφέρεται στα βήματα 7 & 8 παρακάτω.

6. Παρακολούθηση της σκέψης «Παγωμένη εικόνα» – χρησιμοποιήστε την παγωμένη εικόνα από την τελευταία άσκηση (νούμερο 5).

Ενημερώστε την ομάδα ότι αυτή τη φορά, όταν ο συντονιστής ακουμπήσει τον ώμο κάποιου ατόμου (το οποίο έχει αναπαραστήσει μια παγωμένη εικόνα), πρέπει το άτομο να απαντήσει εκφράζοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματα του χαρακτήρα που απεικονίζει την συγκεκριμένη στιγμή στο πλαίσιο της ομαδικής ιστορίας.

ΕΞΗΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ: ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ 'ΠΑΓΩΜΕΝΗ ΕΙΚΟΝΑ'

Η παρακολούθηση της σκέψης είναι μια φυσική συνέχεια για τις ακίνητες/παγωμένες εικόνες. Μόλις οι συμμετέχοντες έχουν κάνει μια εικόνα, εξηγήστε ό,τι όταν τους χτυπήσετε στον ώμο θα θέλατε να μιλήσουν για τις σκέψεις ή τα συναισθήματα του χαρακτήρα που υποδύονται στην εικόνα . Στην αρχή αυτό μπορεί να είναι μόνο μία ή δύο λέξεις, αλλά οι συμμετέχοντες σύντομα θα αποκτήσουν εμπιστοσύνη για να εκφραστούν με μεγαλύτερες προτάσεις. Μπορείτε να ρωτήσετε στους χαρακτήρες συγκεκριμένες ερωτήσεις, όπως το πως αισθάνονται για έναν άλλο χαρακτήρα, τι ονειρεύονται ή τι θέλουν να κάνουν στη συνέχεια.

7. Συζητήστε για το τι μπορεί να συνέβη πριν ή μετά από αυτήν την εικόνα στην ιστορία της ομάδας. Κάντε μια λίστα των προτάσεων.

8. Η ομάδα αποφασίζει για την προηγούμενη και την μετέπειτα εικόνα και τις δημιουργεί - Αρχή / Μέση / Τέλος. (A / M / T)

9. Δημιουργήστε και παρακολουθήστε την σκέψη των εικόνων όπως στο προηγούμενο βήμα.

ΤΩΡΑ Η ΟΜΑΔΑ ΕΧΕΙ ΜΙΑ ΠΑΓΩΜΕΝΗ ΕΙΚΟΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ Α/Μ/Τ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

ΒΗΜΑ 4

Γράφοντας το σενάριο

• Τι θέλουν να πουν αυτοί οι χαρακτήρες ο ένας στον άλλο (σε κάθε παγωμένη εικόνα Α/Μ/Τ).

Παράδειγμα: Παγωμένη εικόνα για την μέση της ιστορίας

Μαρία: Τι κάνεις εδώ;

Πέτρος: Αυτό είναι το σπίτι μου, εσύ τι κάνεις εδώ;

Αφηγητής: Ξαφνικά τα αδέλφια που είχαν χαθεί για πολύ καιρό αναγνώρισαν ο ένας τον άλλον και αγκαλιάστηκαν

Τώρα επαναλάβετε την παραπάνω άσκηση για τις υπόλοιπες παγωμένες εικόνες για την αρχή και το τέλος της ιστορίας - αναπτύσσοντας έτσι ένα σενάριο που θα ζωντανέψει την ιστορία μέσω της τεχνικής “παρακολούθηση της σκέψης” και του διαλόγου που δημιουργείται μεταξύ των χαρακτήρων. Γράψτε ή μαγνητοφωνήστε αυτές τις αλληλεπιδράσεις των χαρακτήρων. Αυτό θα γίνει η βάση του σεναρίου σας.

Η ΟΜΑΔΑ ΤΩΡΑ ΕΧΕΙ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙ ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΓΡΑΨΕΙ ΣΚΗΝΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΝΩΘΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΝ ΕΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΟΥΣ.

ΣΤΑΔΙΟ 2

ΕΜΨΥΧΩΣΗ - ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ; ΠΟΙΗΜΑ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ, ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ , ΠΟΙΗΜΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΚΑΙ ΣΕΝΑΡΙΟ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΑΔΕΙΞΟΥΝ ΤΗΝ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ.

-Κάθε σημαντική / βασική σκηνή της ιστορίας που δημιουργήθηκε μπορεί να υποβληθεί σε επεξεργασία χρησιμοποιώντας τα προηγούμενα βήματα παραπάνω

-Μπορούν στη συνέχεια οι συμμετέχοντες να κάνουν πρόβα και να δημιουργήσουν μια παράσταση για ένα κοινό ή για την ομάδα τους. Μια ακόμη επιλογή είναι το « Διάβασμα κατόπιν πρόβας », όπου οι άνθρωποι καλούνται να έρθουν και να ακούσουν ένα σενάριο ιστορίας που διαβάζεται δυνατά και η παρουσίαση του γίνεται λεκτικά και όχι σωματικά.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Canterbury Wellbeing Scales (© 2015 Canterbury Christ Church University)

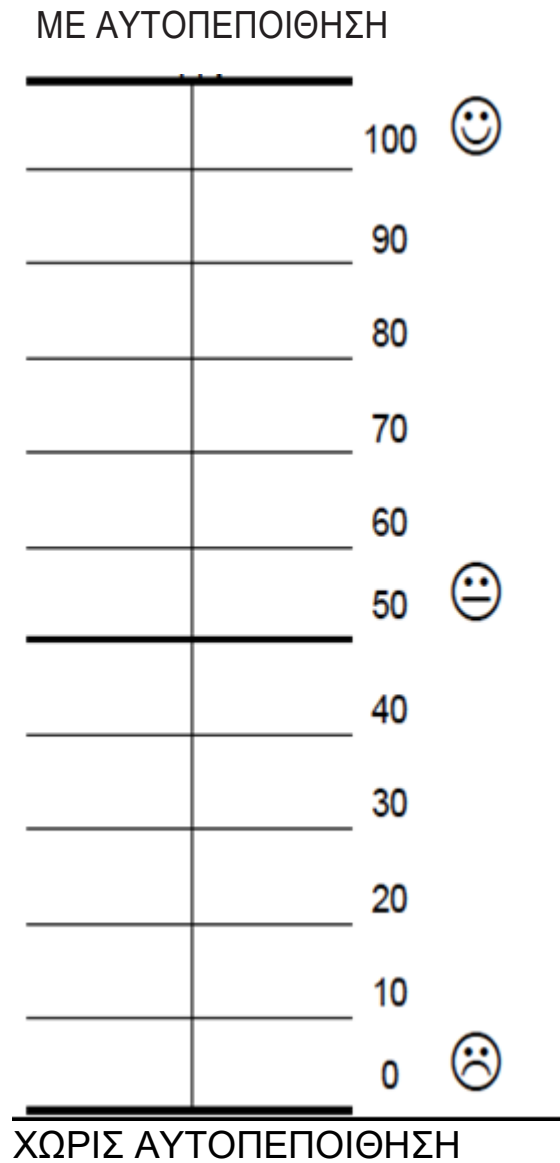
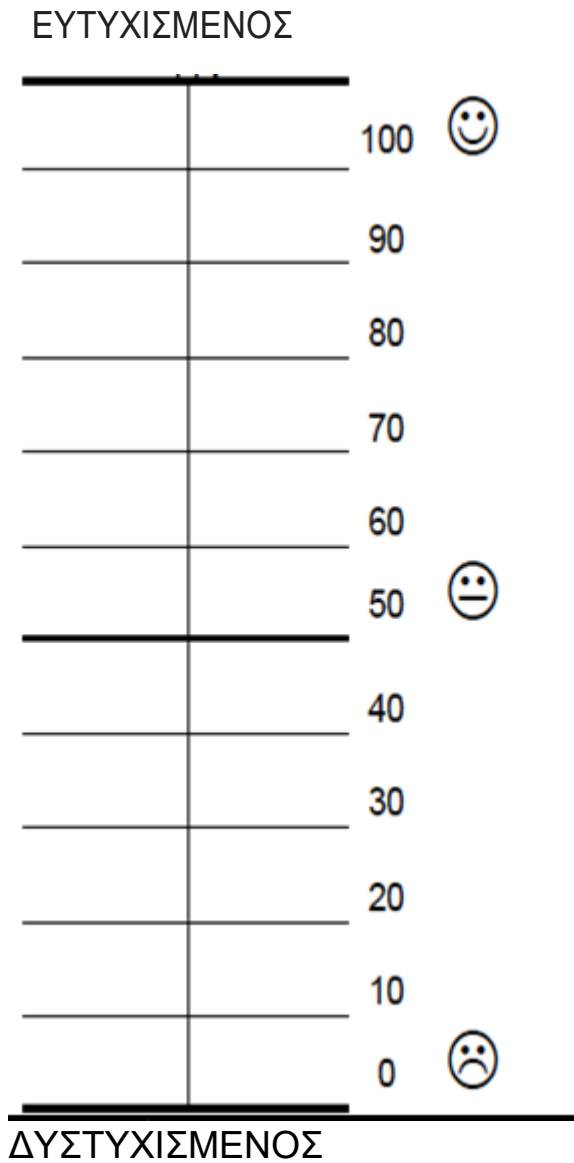
ΣΗΜΕΙΩΣΗ :

Εάν οι συντονιστές σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν την κλίμακα αξιολόγησης Canterbury Christ Church University (© 2015 Canterbury Christ Church University, βλ. Παράγραφο 1.4) μπορούν να ακολουθήσουν τα παρακάτω βήματα:

Πριν ξεκινήσει το εργαστήριο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν τα κουμπιά τους ή τα ζελεδάκια στα φύλλα αξιολόγησης. Κάθε συμμετέχων πρέπει να έχει διαφορετικό χρώμα από τους άλλους συμμετέχοντες π.χ. Ο συμμετέχων Α έχει 4 μπλε κουμπιά / ζελεδάκια, ο συμμετέχων Β έχει 4 πράσινα κουμπιά / ζελεδάκια κλπ. Δείτε τα φύλλα αξιολόγησης παρακάτω .

ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

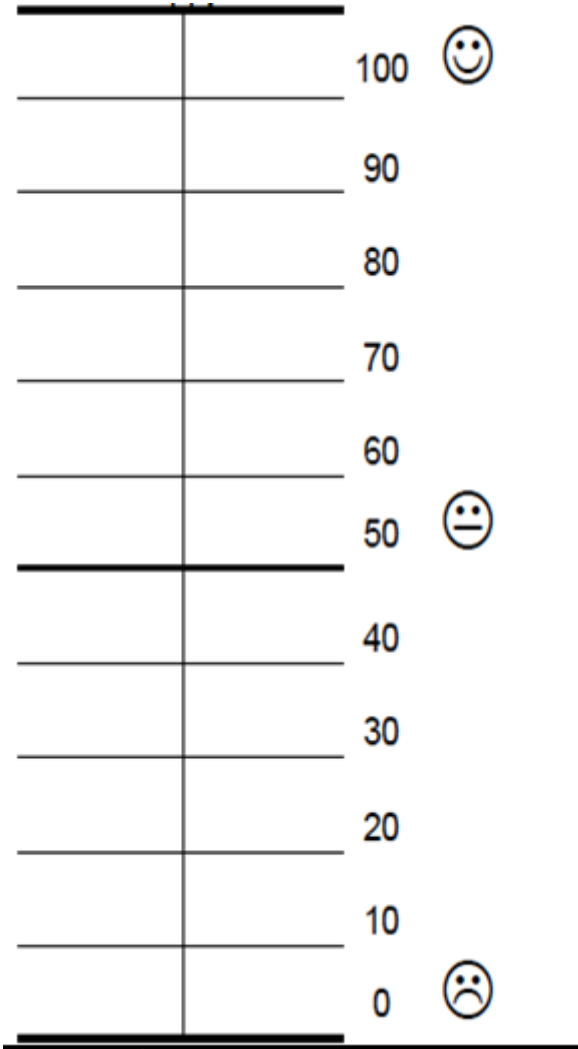
Παρακαλώ σημειώστε στις κλίμακες πώς νιώθετε αυτή τη στιγμή (απο 0 έως 100). Χρησιμοποιήστε ζελεδάκια ή κουμπιά και τοποθετήστε τα στον αριθμό που επιλέγετε.



ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

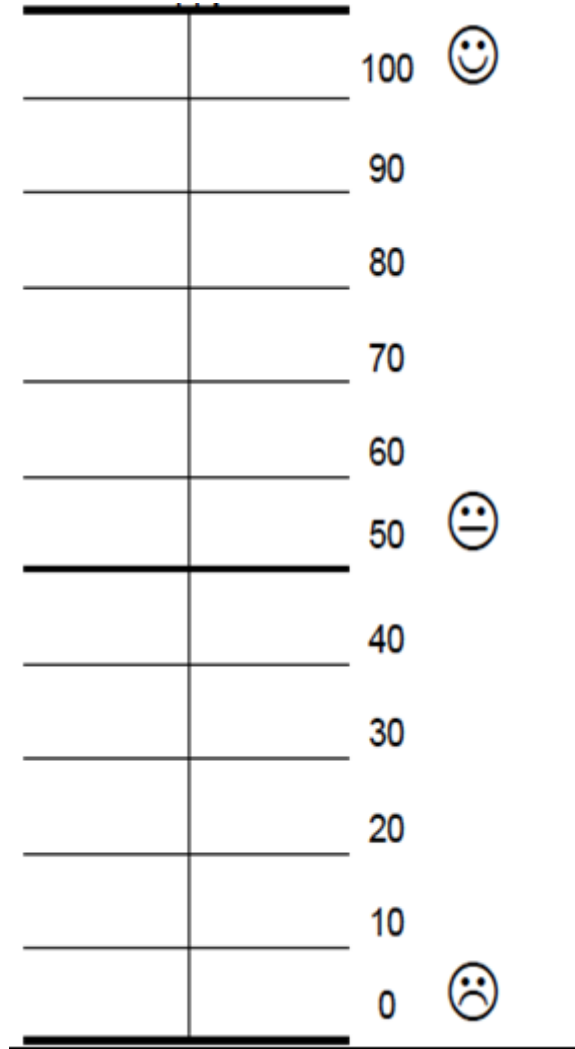
Παρακαλώ σημειώστε στις κλίμακες πώς νιώθετε αυτή τη στιγμή (απο 0 έως 100). Χρησιμοποιήστε ζελεδάκια ή κουμπιά και τοποθετήστε τα στον αριθμό που επιλέγετε.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ



ΒΑΡΕΤΟ

ΚΑΛΟΔΙΑΘΕΤΟΣ



ΚΑΚΟΔΙΑΘΕΤΟΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

6 βαμβακερά/λινά πουργκιά και αντικείμενα που διεγείρουν τις αισθήσεις (Κάθε πουργκί περιέχει ένα αντικείμενο π.χ. κόκκους καφέ, λεβάντα, βότανα, σαπούνι, κουμπιά, μεταξωτό φουλάρι, μαλλί, φακελάκια τσαγιού). Δείτε την εικόνα παρακάτω.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Λωρίδες χαρτιού-Κόψτε σε μεμονωμένες λωρίδες

6 συμμετέχοντες = 6 λωρίδες χαρτιού για την γεύση

6 συμμετέχοντες = 6 λωρίδες χαρτιού για την όσφρηση κλπ.

Γεύση...

Όσφρηση...

Όραση...

Ακοή...

Αφή...

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

Κουτί Story2Remember



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ	1	2	3	4	5
	<ul style="list-style-type: none"> • λωρίδες χαρτιού • πουγκιά για αισθητηριακή ή επεξεργασία • στυλό • ψαλίδι κ.λπ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Καρτ-ποστάλ (τοπία, αερολιμένες, δρόμοι κλπ., σε κάποιες κάρτες να υπάρχουν και ανθρωποι στο τοπίο) 	<ul style="list-style-type: none"> • Καρτ-ποστάλ από το εργαστήριο 2 (η καρτ ποστάλ με αρχή/ μέση / τέλος της ιστορίας) 	<ul style="list-style-type: none"> • Κάρτες με διάσημους ανθρώπους • ομαδική φωτογραφία 	<ul style="list-style-type: none"> • Κουτί «Story2Remember» με όλα τα δημιουργικά αντικείμενα π.χ. ποίημα, καρτ-ποστάλ, ιστορία κτλ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5

Παραδείγματα ποιημάτων που δημιουργήθηκαν από ανθρώπους που συμμετείχαν στα εργαστήρια “Story2remember” (από Ρουμανία, Ελλάδα, Ηνωμένο Βασίλειο, Βουλγαρία και Ιρλανδία) .

Ελλάδα - Ποίημα χαρακτήρων (Εργαστήριο 3)

Η Μυρτώ και το συντριβάνι

*Μια ηλιόλουστη ημέρα ο Γιαννάκης και η Μυρτώ
Ξεκινήσανε να πάνε βόλτα στον Θερμαϊκό
Με ένα θαλασσί φουστάνι και κατάξανθα μαλλιά
Η Μυρτώ ενθουσιώδης με τον Γιάννη συντροφιά
Φτάνουνε στο συντριβάνι και κοιτάνε τα νερά
Πέφτει μεσ’ το συντριβάνι η Μυρτούλα ξαφνικά
Και ο Γιάννης τρομαγμένος παέι να πιάσει την μαμά
Και γελώντας η Μυρτούλα για όλη αυτή την συμφορά
Βγαίνει από το συντριβάνι μουσκεμένη αλλά με χαρά*

Βουλγαρία – Ποίημα αισθήσεων (Εργαστήριο 1)

*Το φθινόπωρο είναι κίτρινο
Το φθινόπωρο είναι κόκκινο
Ξεθωριάζουν οι πράσινες σκιές, επεκτείνονται και ξεδιπλώνονται
Μερικές φορές έχει ζέστη και μερικές φορές έχει κρύο
Ενα ξερό φύλλο πέφτει μέσα στο χέρι μου
Η μυρωδιά του φθινοπώρου
Το φθινόπωρο είναι υπέροχο αν και δεν έχει γλυκιά γεύση*

Ρουμανία-Ποίημα αισθήσεων (Εργαστήριο 1)

Η Αρμονία των Αισθήσεων

Τεράστιες αλυσίδες σιταριού που
λικνίζονται στο αεράκι
Βλέπω τα κύματα της θάλασσας να κινούνται
ομαλά ... Ταλάντευση από τις διακοπές
Πολύ πράσινο, λουλούδια, άρωμα.
Είναι φωτεινό, ηλιόλουστο και μυρίζει
λουλούδια.
Πολύ φως, χαρούμενοι άνθρωποι, παιδιά που
παίζουν, με μια λέξη ζωή.

Ο βρυχηθμός των γρύλων
Το μουρμούρισμα των κυμάτων μου ψιθυρίζει
ιστορίες,
από το πρωί μέχρι το βράδυ,
Ακούω το τιτιβισμό, το τραγούδι των πουλιών
Και ο άνεμος λυγίζει ελαφρά

Το καλοκαίρι είναι μια υπέροχη εποχή.
Υπάρχουν πολλά λουλούδια παντού. Μένεις
έκπληκτος με τη μυρωδιά τους. Τέλος, η
μυρωδιά της ανθισμένης φλαμουριάς μας
θαμπώνει.
Καλοκαιρινές μυρωδιές λουλουδιών, καρπούζι
και πολλά άλλα θαύματα της ζωής. Ντελικάτη
είναι η μυρωδιά που προέρχεται από τη
βασίλισσα της νύχτας.
Η αύρα του καλοκαιρινού ανέμου
Μου φέρνει ένα άρωμα της θάλασσας,
το καλοκαίρι, λουλούδι.

Στον υπαίθριο χώρο μπορείτε να νιώσετε την
υπέροχη γεύση του φαγητού στη σχάρα. Η
γεύση του καλοκαιριού είναι η γεύση φρέσκων
φρούτων, λαχανικών, γλυκών και
... πολλά άλλα.
Το άρωμα των ροδάκινων με περικυκλώνει...
Και το άγριο γλυκό βατόμουρο

Ιρλανδία- Ποίημα αισθήσεων (Εργαστήριο 1)

Το πάρκο της Αγίας Άννας, το νησί των ταύρων και τα άλογα

Περπατώ ανάμεσα στο πάρκο
της Αγίας Άννας
τα τριαντάφυλλα.

Τα λουλούδια στον πάρκο της
Αγίας Άννας και τα δέντρα
Η γεύση από το κοτόπουλο
Οι Γερμανικός ποιμενικός
Τα μαύρα πουλιά και το
κελάηδισμα τους
Η γεύση από τα αρνιά

Η θάλασσα και το αλάτι
Ο ήλιος
Οι γλάροι και ο ήλιος
Κολύμπι
στα σαράντα πόδια
Τα λουλούδια
Το νησί των ταύρων

Η άσκηση - μπορείτε να πάρετε
περισσότερα από ό, τι το χειμώνα
Όλοι οι κήποι φαίνονται υπέροχοι
Η δουλειά στη χώρα
χαιδεύω τα άλογα
Μυρίζω τα λουλούδια και τα
άλογα
Η αίσθηση του σαννού
Οι άνθρωποι που κάθονται γύρω
από την σκηνή
κάνοντας οτιδήποτε
Τα μαλακά μπισκότα
ακούω τα πουλιά να σφυρίζουν
Το κρέας και η γεύση του
βοδινού κρέατος

Η γεύση των ψαριών και του
σολομού
Η γεύση του μελιού

Ηνωμένο Βασίλειο-Ποίημα αισθήσεων (Εργαστήριο 1)

Είναι καλοκαίρι και η ζωή είναι εύκολη

Μπορούμε να δούμε τον γαλάζιο ουρανό, ελπίζω.
Ηλιοφάνεια, τα λουλούδια, τα παιδιά παίζουν.
Βάτραχοι κάνουν άλματα στο χορτάρι το ίδιο και τα ιπτάμενα έντομα.

Γυμνή σάρκα, υπέροχα πόδια και ηλιοβασιλέματα.
Οι γλυκές και υπέροχες μυρωδιές του ήλιου.
Υπέροχες μυρωδιές στον κήπο
Πικραλίδες, λεβάντα, τριαντάφυλλα, χρυσάνθεμα,

Λουλούδια και γρασίδι.
Η μυρωδιά της θάλασσας και του μπάρμπεκιου.
Και τι γίνεται με τα ζιζάνια ;!

Το άγγιγμα των λουλουδιών,
τα μπουμπούκια και το φρέσκο γρασίδι
Τα βραχιολάκια από μαργαρίτες
Ο ήλιος και τα λουλούδια έρχονται στην ζωή
Η αφή των ελαφρών ρούχων και της άμμου στο δέρμα μου
Λατρεύω να ακούω τους ήχους των πουλιών

Συχνά ακούμε τις γαμήλιες καμπάνες από τους καλοκαιρινούς γάμους
Περισσότερα πτηνά το καλοκαίρι, δρυκολάπτες και αεροπλάνα.
Ο γλυκός ήχος του κούκου... η γεύση από τα καλοκαιρινά βατόμουρα
Σμέουρα, φράουλες και κρέμα γάλακτος, πολλά παγωτά!
Μου αρέσουν όλα αυτά ... μπάρμπεκιου, μπιφτέκι και άμμος...

STORY 2

Remember



story2remember.eu