

DASS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ



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

Αυτό το έγγραφο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου DASS με τη συμβολή όλων των εταίρων της κοινοπραξίας.

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν."



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<u>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</u>	4
<u>1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</u>	5
<u>1.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ DASS</u>	5
<u>1.2 ΤΟ DASS ΚΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ</u>	7
<u>1.3 ΟΙ ΣΤΟΧΕΥΟΜΕΝΕΣ ΟΜΑΔΕΣ</u>	8
<u>2. ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΕΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ</u>	10
<u>2.1 ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΧΟΡΟΣ;</u>	11
<u>2.2 Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ</u>	11
<u>3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</u>	12
<u>3.1 ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΗ Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ;</u>	14
<u>3.2 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ</u>	15
<u>3.2.1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ</u>	19
<u>3.2.2 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΥΠΡΕΠΕΙΑΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΣΦΑΛΗ ΧΩΡΟ</u>	20
<u>3.3 ΣΧΟΛΙΑ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ</u>	22
<u>3.3.1 ΣΧΟΛΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ</u>	22
<u>3.3.2 ΣΧΟΛΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΧΟΡΟΥ</u>	24
<u>4. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</u>	25
<u>4.1 ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ</u>	25
<u>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 0: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ DASS</u>	26
<u>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1: ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ & ΤΕΧΝΗ</u>	27
<u>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2: Ο ΗΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ</u>	29
<u>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3: ΕΚΦΡΑΣΤΕΙΤΕ</u>	31
<u>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4: ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ</u>	33
<u>4.2 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΧΟΡΟΥ</u>	35
<u>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1: ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΊΝΗΣΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΧΟΡΕΨΕΤΕ</u>	35
<u>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2: ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΧΟΡΕΨΤΕ</u>	37
<u>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3: ΧΟΡΕΨΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΑΣ</u>	38
<u>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</u>	40
<u>ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ</u>	41
<u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ</u>	42
<u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ</u>	43
<u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ: ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</u>	48
<u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ: ΣΥΛΛΟΓΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΝΕΩΝ</u>	55



Αγαπητέ αναγνώστη,

Αυτό το εγχειρίδιο που κρατάς στα χέρια σου έχει αναπτυχθεί από τους συνεργάτες του DASS με πολλή φροντίδα και στοργή, ελπίζοντας να βοηθήσει τους νέους σε δύσκολες στιγμές. Εργάτες νέων, εκπαιδευτικοί, εκπαιδευτές, δάσκαλοι, επαγγελματίες χορού και καλλιτέχνες που εργάζονται με νέους θα βρουν στις σελίδες του μια πολύτιμη συλλογή μεθοδολογιών που μπορούν να εφαρμόσουν με τις ομάδες τους.

Καθώς περνάς μέσα από τις διάφορες ενότητες του Βιβλίου, θα ανακαλύψεις χρήσιμα εργαλεία και μεθόδους που μπορείς, ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας, να χρησιμοποιήσεις για να παρέχεις στους νέους, διάφορους τρόπους να αντιμετωπίσουν το άγχος τους και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Για να το πετύχουμε αυτό, εμείς, ως ομάδα, χρησιμοποιούμε διαφορετικά είδη τέχνης που είναι γνωστές για το ξεκλείδωμα της δημιουργικότητας και της έκφρασης συναισθημάτων που μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα ή άσχημα. Για να επιτρέψουμε την έκφραση χωρίς λόγια, αφιερώνουμε σημαντικό μέρος στην τέχνη του χορού και της κίνησης του σώματος, που μπορεί να ξεκλειδώσει την απελευθέρωση και τη διαχείριση του στρες με σημαντικό τρόπο, καθώς το σώμα είναι ο ναός των συναισθημάτων.

Σε αυτό το εγχειρίδιο σου προσφέρονται δύο σετ δραστηριοτήτων που αποτελούνται από Εργαστήρια με λεπτομερείς οδηγίες για το πώς να τα εφαρμόσεις με τις ομάδες σου. Το πρώτο σετ Δραστηριοτήτων είναι τα «Διαδικτυακά Εργαστήρια», τα οποία μπορούν να υλοποιηθούν τόσο εξ αποστάσεως όσο και δια ζώσης, και το καθένα εξερευνά διαφορετικά είδη τέχνης και τον τρόπο με το οποίο μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Το δεύτερο σετ Δραστηριοτήτων είναι τα «Δια ζώσης Εργαστήρια Χορού» που περιλαμβάνουν εκπαιδευτικά βίντεο με δραστηριότητες χορού και κίνησης τα οποία έχουν σχεδιαστεί για να απελευθερώσουν το άγχος.

Επιπλέον, σου παρέχουμε χρήσιμες συμβουλές και σχόλια από την προσωπική μας εμπειρία στην υλοποίηση των εργαστηρίων, που θα σε καθοδηγήσουν στη διαδικασία και θα εγγυηθούν την επιτυχή υλοποίηση.

Ελπίζουμε πραγματικά ότι αυτό το εγχειρίδιο θα αποτελέσει έναν πρακτικό οδηγό και ένα εύχρηστο εργαλείο για να βοηθήσει τους νέους να ανακτήσουν μια ψυχική και σωματική ισορροπία και να αντιμετωπίσουν τη στενοχώρια και τα αρνητικά συναισθήματα.

Με εκτίμηση,
Οι Εταίροι του DASS

**ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΟΡΤΙΟ
ΠΟΥ ΣΕ ΒΑΡΑΙΝΕΙ,
ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΤΟ
ΚΟΥΒΑΛΑΣ!**

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ DASS

Το έργο «DASS – Dancing Against Stressful Situations» δημιουργήθηκε λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες της κρίσης του Covid-19 στην ψυχική υγεία των ανθρώπων και τις επιπτώσεις της απαγόρευσης κυκλοφορίας, ειδικά σε νέους που ένιωσαν άγχος, ένταση και υπερφόρτωση συναισθημάτων. Αν και οι νέοι είναι κύριοι χρήστες ψηφιακών εργαλείων και κοινωνικών δικτύων, η νέα πραγματικότητα της κοινωνικής ζωής κατά τη διάρκεια της πανδημίας έχει προκαλέσει στέρηση ελευθερίας και αλληλεπίδρασης, τα οποία θεωρούνται ζωτικά στοιχεία για τους νέους. Εκτός από θέματα ψυχικής υγείας, ένα σημαντικό ποσοστό των νέων έχει βιώσει συνέπειες στη σωματική τους υγεία, απομόνωση, προκλήσεις οικογενειακών σχέσεων, αβεβαιότητα για σχέδια ζωής και μέλλον, καθώς και διαδικτυακή πίεση και διαδικτυακό εκφοβισμό.

Το έργο αντιμετωπίζει τα αυξημένα επίπεδα άγχους που αντιμετωπίζουν οι νέοι σε δύσκολες καταστάσεις και τραυματικές εμπειρίες και αναπτύσσει δημιουργικές προσεγγίσεις για την καταπολέμηση των ψυχολογικών ζητημάτων που μπορεί να τους επηρεάσουν. Εστιάζει πρωτίστως στην ενδυνάμωση των νέων, με ιδιαίτερη εστίαση σε όσους ζουν σε μειονεκτικές καταστάσεις ή σε ευάλωτες συνθήκες, βοηθώντας τους να ξεπεράσουν το άγχος και τις δυσμένειες που μπορεί να αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους ζωή.

Πιο συγκεκριμένα, το έργο DASS περιλαμβάνει την ανάπτυξη και εφαρμογή του χορού και άλλων μορφών τέχνης ως εργαλεία για την υποστήριξη των νέων να συγκεντρωθούν στον εαυτό τους και να έρθουν σε επαφή με το σώμα τους, να απελευθερώσουν το άγχος, να ανακτήσουν την ισορροπία τους και ως αποτέλεσμα να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και τις σχέσεις με τους άλλους.

Το έργο DASS συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο των προγραμμάτων Erasmus+, KA220 – Συνεργασίες στον τομέα της Νεολαία και περιλαμβάνει πέντε εταίρους από πέντε διαφορετικές χώρες:



Cie Essevesse (Γαλλία) – Επικεφαλής εταίρος του έργου, με έδρα τη Μασσαλία της Γαλλίας που συν-διοικείται από τους δυο Σικελούς χορογράφους Antonino Ceresia & Fabio Dolce. Οι καλλιτέχνες ενώθηκαν για να συνδυάσουν τις γνώσεις και τα καλλιτεχνικά τους οράματα και να αναπτύξουν τις τρεις βασικές κατευθύνσεις της εταιρείας: Δημιουργία, Εκπαίδευση και Έρευνα για τα Θεραπευτικά αποτελέσματα του χορού και της έκφρασης του σώματος
Μάθετε περισσότερα: <https://essevesse.com>



CEIPES (Ιταλία) – Το Διεθνές Κέντρο για την Προώθηση της Εκπαίδευσης και της Ανάπτυξης είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 2007 και εδρεύει στο Παλέρμο της Ιταλίας. Ηγείται ενός δικτύου περισσότερων από 8 ευρωπαϊκών και εξευρωπαϊκών ενώσεων που επικεντρώνονται στην Εκπαίδευση, την Κατάρτιση και την Κοινωνική Ανάπτυξη
Μάθετε περισσότερα: <https://ceipes.org/>.



**Diversity
Hub**

Fundacja Diversity Hub (Πολωνία) – Το Diversity Hub Foundation (DH) είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός με αρχικό στόχο να παρέχει εξειδικευμένη υποστήριξη στον τομέα της διαχείρισης της διαφορετικότητας. Παρέχει γνώσεις, εμπειρία και βέλτιστες πρακτικές και βοηθά τις επιχειρήσεις να επωφεληθούν από τη διαφορετικότητα και ταυτόχρονα έχει αντίκτυπο στην κοινωνική αλλαγή

Μάθετε περισσότερα:

<https://www.diversityhub.pl>



Smart Umbrella (Ελλάδα) – Η Smart Umbrella Management Solutions λειτουργεί ως έξυπνος κόμβος και κέντρο υποστήριξης για την καινοτομία, τις νεοφυείς επιχειρήσεις, τις επιχειρήσεις κλίμακας και τις δημιουργικές βιομηχανίες. Αποτελεί έναν Εικονικό Κόμβο Επιχειρήσεων και Ανάπτυξης που παρέχει συμβουλές επιχειρηματικής ανάπτυξης μέσω παροχής συμβουλών, καθοδήγησης, κατάρτισης ΕΕΚ και υποστήριξης μέσω δραστηριοτήτων ευρωπαϊκών έργων. Μάθετε περισσότερα:

<https://www.smartumbrella.eu/>



**active
youth**

Asociacija "Aktyvus jaunimas" (Λιθουανία) – Η Active Youth Association (AY) είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ενώνει νέους ηγέτες από τη Λιθουανία που είναι πρόθυμοι να εργαστούν για τη διευκόλυνση ενός διαπολιτισμικού διαλόγου και την ενίσχυση των ικανοτήτων της ευρωπαϊκής νεολαίας. Μάθετε περισσότερα: <https://activeyouth.lt/>

Το έργο ενσωματώνει πολλαπλές δραστηριότητες με στόχο την παραγωγή τριών βασικών αποτελεσμάτων. Το πρώτο αποτέλεσμα αναφέρεται στην ανάπτυξη και υλοποίηση του «Χορευτικού και Καλλιτεχνικού Διαδικτυακού Εργαστηρίου» που περιλαμβάνει τη δημιουργία περιεχομένου 5 Διαδικτυακών Εργαστηρίων και την εξ αποστάσεως εκπαίδευση εργαζομένων στον τομέα της Νεολαίας σε όλες τις χώρες εταίρους. Το δεύτερο αποτέλεσμα αναφέρεται στην ανάπτυξη του παρόντος Εγχειριδίου DASS που περιέχει μεθοδολογίες, πρακτικές και δραστηριότητες για την αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων και αγχωτικών γεγονότων. Το τρίτο, και τελικό αποτέλεσμα, αναφέρεται στην ανάπτυξη της εφαρμογής «Mind yourself» που είναι μια εφαρμογή αυτοβοήθειας για κινητά που στοχεύει τους νέους και συνδυάζει την επίγνωση, τον χορό και την τέχνη.

1.2 ΤΟ DASS ΚΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ



Το έργο DASS ασχολείται με τις προκλήσεις που επηρεάζουν τη νεολαία και δημιουργεί μια εκπαιδευτική διαδρομή μέσω κατάρτισης, εφαρμόζοντας τις θεραπευτικές ιδιότητες του χορού και των άλλων μορφών τέχνης, που σχετίζονται με εμπειρίες που βιώθηκαν μέσα από άλλους καλλιτεχνικούς κλάδους, χωρισμένες σε διαφορετικά εργαστήρια. Το έργο αναπτύσσει μια δημιουργική προσέγγιση που μπορεί να δράσει μακροπρόθεσμα προς όφελος των νέων και της ευημερίας τους, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζει τις αρνητικές επιπτώσεις μιας πιθανής κρίσης.

Στόχοι:

- Προώθηση δημιουργικών λύσεων για νέους που ζουν σε δύσκολες καταστάσεις.
- Ανάπτυξη της καλλιτεχνικής ευαισθησίας προάγοντας παράλληλα την ευεξία και την αντιμετώπιση του ψυχικού και σωματικού στρες των νέων.
- Ανάπτυξη της ικανότητας κατανόησης και περιγραφής των συναισθημάτων χωρίς φόβο κρίσης καθώς και της ικανότητας αυτοέκφρασης.
- Παροχή μακροπρόθεσμων οφελών σε νέους με την εφαρμογή μεθοδολογιών χορού μαζί με συμπληρωματικά καλλιτεχνικά εργαλεία, σε νέους που βιώνουν άγχος και δυσχέρεια ως αρνητικές συνέπειες της πανδημίας.
- Προώθηση της κοινωνικής ένταξης, της διαφορετικότητας και της ανεκτικότητας καθώς και του διαπολιτισμικού διαλόγου.
- Προώθηση της θετικής και εκπαιδευτικής χρήσης των ψηφιακών εργαλείων μεταξύ των νέων, δημιουργώντας ένα ασφαλές εικονικό περιβάλλον μάθησης.
- Ενίσχυση των ικανοτήτων των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας μέσω της εκπαίδευσης σχετικά με καινοτόμες μεθοδολογίες που πρέπει να εφαρμόζουν στην καθημερινή τους εργασία.
- Βελτίωση της οικοδόμησης ικανοτήτων των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και βελτίωση της υψηλής ποιότητας εργασίας για νέους.
- Βελτίωση της ικανότητας του προσωπικού των εταίρων να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της νεολαίας και βελτίωση του αντίκτυπου των οργανισμών στον τομέα της νεολαίας.

Είναι γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας πολλά ιδρύματα σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο έχουν διεξαγάγει έρευνα για τις συνέπειες στην ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων λόγω των μέτρων που ελήφθησαν σε όλη την περίοδο του Covid-19. Για να ευαισθητοποιήσουν και να είναι πιο προληπτικά, τα υπουργεία και οι υπηρεσίες υγείας έχουν κυκλοφορήσει συμβουλευτικές λίστες με προτεινόμενες ενέργειες για να παραμείνουν οι πολίτες υγιείς στο σώμα και στο μυαλό. Οι πιο ελπιδοφόρες και αποτελεσματικές ενέργειες που προτείνονται σε αυτές τις λίστες περιλαμβάνουν την ενασχόληση με ένα χόμπι που περιλαμβάνει την τέχνη ή/και τη σωματική άσκηση.

Επιπλέον, η έρευνα που αναπτύχθηκε από τους εταίρους της κοινοπραξίας στις χώρες τους δείχνει ότι παρόμοιες δραστηριότητες, δημόσιες ή/και ιδιωτικές, αναπτύσσονται εντονότερα μετά την πανδημία ([Παράρτημα Ι](#)). Αυτές οι δραστηριότητες στοχεύουν στην ευημερία της ψυχικής υγείας, ειδικά των νέων που δεν είναι σίγουροι για το πώς να αντιμετωπίσουν το στρες και το άγχος. Τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη αυτών των δραστηριοτήτων περιλαμβάνουν πολλαπλές μορφές τέχνης, με τις πιο αποτελεσματικές και ευρέως χρησιμοποιούμενες να είναι ο χορός και η κίνηση του σώματος, το σχέδιο, η δημιουργική γραφή κλπ. Επιπλέον, η έρευνα έχει δείξει ότι οι νέοι στρέφονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε σχετικές διαδικτυακές εφαρμογές για να λάβουν υποστήριξη και ενδυνάμωση έτσι ώστε να απελευθερώσουν το άγχος ([Παράρτημα ΙΙ](#)).



1.3 ΟΙ ΣΤΟΧΕΥΟΜΕΝΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Οι νέοι στις μέρες μας είναι προηγμένοι χρήστες της τεχνολογίας και των κοινωνικών δικτύων και τείνουν να στρέφονται σε αυτά για να λάβουν υποστήριξη και λύσεις στα προβλήματά τους. Σε αυτή την προσπάθεια, το έργο DASS παρέχει τα απαραίτητα εργαλεία τόσο στους ανθρώπους που μπορούν να παίξουν βασικό ρόλο στην παροχή βοήθειας στους νέους όσο και στους ίδιους τους νέους.



Το Εγχειρίδιο DASS, το οποίο περιέχει καλές πρακτικές, μεθοδολογίες, δραστηριότητες και πρακτικές ασκήσεις, απευθύνεται σε επαγγελματίες που συνεργάζονται στενά με νέους και καταβάλλουν τις προσπάθειές τους για να τους αναβαθμίσουν και να κάνουν το ταξίδι τους στην εφηβεία πιο ομαλό. Ως εκ τούτου, το Εγχειρίδιο DASS αποτελεί ένα καινοτόμο εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας για να καθοδηγήσει τους νέους. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτό το πλαίσιο, οι εργαζόμενοι στο τομέα της νεολαίας περιλαμβάνουν τις ακόλουθες ομάδες:

- | | |
|-----------------------|---|
| ● Παιδαγωγοί | ● Θεραπευτές |
| ● Δάσκαλοι | ● Κοινωνικοί λειτουργοί |
| ● Προπονητές | ● Μέντορες |
| ● Καλλιτέχνες | ● Διαμεσολαβητές |
| ● Επαγγελματίες χορού | ● Άλλες ειδικότητες που δουλεύουν με τη νεολαία |
| ● Θεραπευτές τέχνης | |

Έμμεσα, το Εγχειρίδιο DASS απευθύνεται σε νέους, καθώς οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να χρησιμοποιήσουν την προτεινόμενη μεθοδολογία και τα εργαστήρια μαζί τους για να μειώσουν το άγχος που προκαλείται από στρεσογόνες καταστάσεις και απρόβλεπτα φαινόμενα.

Ωστόσο, οι νέοι απευθύνονται και άμεσα από το έργο DASS, μέσω της ανάπτυξης της εφαρμογής «Mind Yourself» που περιέχει εργαλεία για την υποστήριξη της σωματικής και ψυχικής τους ισορροπίας. Η ομάδα-στόχος αυτής της πρωτοβουλίας περιλαμβάνει νέους που εμπίπτουν σε αυτές τις κατηγορίες:

- Είναι από 16 έως 30 ετών
- Ζουν στα προάστια και τις αγροτικές περιοχές
- Ζουν σε δυσμενείς συνθήκες
- Κατάγονται από "σκληρές" γειτονιές
- Ανήκουν στην ευάλωτη νεολαία
- Είναι νέοι μετανάστες
- Ανήκουν στους NEETs (νέοι που δεν βρίσκονται ούτε στην εκπαίδευση, ούτε στην κατάρτιση, ούτε στην αγορά εργασίας)

2. ΧΟΡΟΣ & ΤΕΧΝΕΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Τα λόγια δεν αρκούν για να επιτρέψουν σε ένα άτομο να εκφραστεί πλήρως. Συχνά δεν υπάρχουν λέξεις που να μπορούν να μεταφράσουν μια συναισθηματική κατάσταση ή ένα συναίσθημα, και αυτός είναι ο λόγος που οι καλλιτέχνες χρησιμοποιούν το μέσο τους για να βγάλουν κάτι από αυτά, κάτι που συχνά δεν μπορεί να οριστεί με λέξεις, ακόμη και από τους ίδιους. Το μόνο που τους βγάζει νόημα είναι το έργο τέχνης τους. Μέσω αυτής της διαδικασίας, μπορούν να απελευθερωθούν – τουλάχιστον για ένα χρονικό διάστημα – από την ανάγκη επικοινωνίας αυτού του συγκεκριμένου συναισθήματος ή συναισθηματικής κατάστασης.

Αυτός είναι ο λόγος που χρησιμοποιούμε την τέχνη για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να αισθάνονται καλύτερα και να καταπολεμήσουμε το άγχος. Φυσικά, μέσα από αυτό το πρόγραμμα δεν πρόκειται να εκπαιδεύσουμε καλλιτέχνες. Μοιραζόμαστε ορισμένα εργαλεία που διεγείρουν τη δημιουργικότητα που απαιτείται, μέσω της χρήσης της τέχνης, για την έκφραση συναισθημάτων και την ανάπτυξη της αυτογνωσίας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην εξεύρεση λύσεων όταν νιώθουμε άγχος από μια κατάσταση. Δεδομένου ότι η τέχνη δεν χρειάζεται απαραίτητα να γίνει κατανοητή, ειδικά όταν είναι αφηρημένη, και παραμένει ένας μοναδικός τρόπος έκφρασης, μπορεί να αφαιρέσει την πίεση της χρήσης των λέξεων που πρέπει να κατανοήσουν οι άνθρωποι, βοηθώντας έτσι το πλήρες δυναμικό της έκφρασης, μεταμορφώνοντας τα συναισθήματα που προκαλούνται από το άγχος σε χρώματα, ήχους, κίνηση, ποίηση, εικόνες και οποιοδήποτε μέσο με το οποίο σχετίζεται ένα άτομο. Επιπλέον, όταν κοιτάμε τι παράγουμε μέσω μιας μορφής τέχνης, μερικές φορές μπορούμε να ξεκλειδώσουμε την κατανόηση του εαυτού μας σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα που εξετάζουμε, και αυτό προκύπτει ως μια μοναδική και προσωπική εμπειρία.

Η χρήση του χορού περιλαμβάνει όντως όλα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, ωστόσο, η ιδιαίτερη δύναμη αυτής της μορφής τέχνης έγκειται στο γεγονός ότι εμπλέκεται η κίνηση του σώματος. Το σώμα είναι ο ναός των συναισθημάτων, όλες οι εμπειρίες μας αφήνουν ένα σημάδι μέσα στο σώμα μας. Αν αφήσουμε την κίνηση να εκφράσει τα συναισθήματα που ενδέχεται να είναι κολλημένα στο σώμα μας, μπορούμε να απελευθερωθούμε από τον πόνο.

Επιπλέον, ο χορός ενισχύει την ενσωμάτωση μέσα σε μια ομάδα, ενώ προάγει τη μοναδικότητά του ατόμου μέσω μιας παιχνιδιάρικης ατμόσφαιρας. Η αλληλεπίδραση με τους άλλους μπορεί να βοηθήσει στην υπέρβαση των ορίων και στην αύξηση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων. Το να νιώθουμε μέρος μιας ομάδας μπορεί επίσης να είναι πολύ χρήσιμο όταν νιώθουμε βυθισμένοι σε στρεσογόνες καταστάσεις, καθώς μπορούμε να μοιραστούμε τα συναισθήματά μας και να μάθουμε από τις εμπειρίες των άλλων.

**ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΔΙΚΟΥ
ΣΟΥ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ
ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ
ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ!**

2.1 ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΧΟΡΟΣ;

Ο χορός μπορεί να πάρει πολλές μορφές και κάθε άνθρωπος μπορεί να έχει τον δικό του ορισμό αυτής της λέξης. Ανάλογα με το πολιτισμικό μας υπόβαθρο ή την εκπαίδευσή μας, ο χορός μπορεί να είναι πολύ διαφορετικά πράγματα. Ο χορός είναι κίνηση και ξεκινώντας από αυτόν τον ορισμό, μπορείτε να αποδώσετε οποιοδήποτε νόημα έχει για εσάς. Υπάρχουν τρία ζωτικά πράγματα που χορεύουν συνεχώς: η ψυχή, η καρδιά και τα μέρη του σώματος που κινούνται από την αναπνοή μας. Είναι σε συνεχή κίνηση, πάντα σε κίνηση, δεν σταματούν ποτέ. Έτσι, ο χορός είναι πάντα κομμάτι μας. Φυσικά, υπάρχουν μαθήματα κατάρτισης που επιτρέπουν στους ανθρώπους να μάθουν συγκεκριμένες τεχνικές που προέρχονται από την ιστορία του χορού: λαϊκοί χοροί (πολύ διαφορετικοί ανάλογα με κάθε περιοχή κάθε χώρας), μπαλέτο, σύγχρονο, χιπ χοπ, ballroom, voguing, streetdance, κ.λπ. Ωστόσο, υπάρχει πάντα χώρος για έκφραση του δικού μας σώματος, και αυτό είναι που θέλουμε να αντιμετωπίσουμε μέσω αυτού του προγράμματος.



2.2 Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η δημιουργικότητα μπορεί να εξεταστεί από διάφορες οπτικές γωνίες, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής, της βιολογικής προδιάθεσης του ανθρώπινου μυαλού ή ως «τρόπο σκέψης», που περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε, επεξεργαζόμαστε και παίρνουμε αποφάσεις με τις πληροφορίες που έχουμε. Επομένως, η δημιουργικότητα μπορεί να οριστεί ως ένα παγκόσμιο ανθρώπινο χαρακτηριστικό, που αντιπροσωπεύει τη δυνατότητα του μυαλού μας να δημιουργεί εσωτερικά οράματα, να κατασκευάζει ιδέες και να συγκεντρώνει τη γνώση σε κάτι νέο και μεγαλύτερο. Αν και ορισμένα άτομα μπορεί να έχουν μεγαλύτερη φυσική κλίση για δημιουργικότητα, το πιο σημαντικό γεγονός είναι ότι ο καθένας από εμάς μπορεί να είναι δημιουργικός και ο καθένας μας έχει μοναδικούς τρόπους έκφρασης!

Στο έργο DASS, προσεγγίζουμε τη δημιουργικότητα ως μια ικανότητα που μπορεί να μαθευτεί, να ανακαλυφθεί και να κατακτηθεί ανεξάρτητα από τις έμφυτες προδιαθέσεις μας. Αυτή η προσέγγιση βλέπει τη δημιουργικότητα ως έναν συνδυασμό δεξιοτήτων, εμπειριών, γνώσεων και στάσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες καταστάσεις. Σε αυτό το εγχειρίδιο, στόχος μας είναι να σας παρουσιάσουμε τις γνώσεις και τις βέλτιστες πρακτικές της δημιουργικότητας. Η εστίασή μας είναι στην απελευθέρωση της ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ, η οποία περιλαμβάνει τη στάση εμπιστοσύνης προς τον εαυτό μας, προκειμένου να βρούμε τον μοναδικό τρόπο. Προτείνουμε ένα ταξίδι που περιλαμβάνει την εμπειρία διαφορετικών μορφών τέχνης, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους, στην έκφραση συναισθημάτων, στην καλλιέργεια της αποδοχής του εαυτού και, ως εκ τούτου, στην υπέρβαση των προκλήσεων της ζωής.

Ποιο είναι το μέσο έκφρασης που προτιμάτε; Ελπίζουμε ότι αυτό το εγχειρίδιο να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τη μοναδική σας προσέγγιση όσον αφορά την ενσωμάτωση της δημιουργικότητας και της τέχνης στην καθημερινή σας ζωή και την εργασία των νέων..

Το εγχειρίδιο DASS προσφέρει 2 σετ Δραστηριοτήτων. Η 1η Δραστηριότητα αναφέρεται σε τέσσερα Διαδικτυακά Εργαστήρια και η 2η Δραστηριότητα σε τρία δια ζώσης Εργαστήρια Χορού.

Ένα σημαντικό και θεμελιώδες γεγονός που πρέπει να έχουμε κατά νου για τους σκοπούς της κατανόησης της προτεινόμενης μεθοδολογίας, είναι ότι το να είσαι δημιουργικός και να κάνεις τέχνη είναι δύο διαφορετικά πεδία. Στο παρόν πλαίσιο εστιάζουμε κυρίως στη δημιουργικότητα γιατί Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ! ([Η προσέγγιση της δημιουργικότητας](#))

Επιπλέον, ο λόγος πίσω από τα Διαδικτυακά Εργαστήρια, έγκειται στη λήψη προληπτικών μέτρων και στο να είμαστε πιο προετοιμασμένοι σε περίπτωση μιας νέας απαγόρευσης κυκλοφορίας. Ωστόσο, είναι δυνατή η προσαρμογή του περιεχομένου σε δια ζώσης συνεδρίες και εναπόκειται στον συντονιστή να το κάνει, διατηρώντας τις αρχές της μεθοδολογίας.

Η μεθοδολογία που αναπτύξαμε και για τα δύο σετ εργαστηρίων χρησιμοποιεί τη δημιουργικότητα ως εργαλείο που ευνοεί τη βαθιά σύνδεση με τον εαυτό μας προκειμένου να αντιμετωπίσουμε το άγχος. Περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου, τη χρήση δραστηριοτήτων γνωριμίας, δημιουργικές δραστηριότητες και την ολοκλήρωση της εμπειρίας με μια συνεδρία αξιολόγησης.

Όσον αφορά το δημιουργικό μέρος, τον πυρήνα της διαδικασίας, οι δραστηριότητες προσφέρονται με τέτοιο τρόπο ώστε να αφήνουν χώρο για ερμηνεία από τους συμμετέχοντες, δεν θεωρούνται ως ασκήσεις. Μια άσκηση συνεπάγεται έναν περισσότερο ή λιγότερο σωστό τρόπο διεξαγωγής μιας δραστηριότητας, και για αυτό που προτείνουμε, δεν υπάρχουν λάθος ή σωστοί τρόποι συμμετοχής στη δραστηριότητα, αλλά υπάρχουν τόσοι τρόποι όσοι και οι συμμετέχοντες αφού η ερμηνεία τους στη δραστηριότητα είναι το πιο σημαντικό πράγμα τη συγκεκριμένη στιγμή. Μέσα στο προτεινόμενο πλαίσιο ([Δραστηριότητες](#)), όταν πρόκειται για το δημιουργικό μέρος, ο συντονιστής θα πρέπει απλώς να ανοίξει τις δραστηριότητες και να αφήσει τους συμμετέχοντες να προσαρμοστούν, ανάλογα με το τι καταλαβαίνουν. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος αντίληψη και καμία κρίση ούτε από τους συντονιστές προς τους συμμετέχοντες ούτε μεταξύ των συμμετεχόντων.

Η συγκεκριμένη μεθοδολογία προτείνεται έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να βρουν λύσεις, τις δικές τους λύσεις, όταν αντιμετωπίζουν ένα «πρόβλημα». Στο πλαίσιο της μεθοδολογίας μας, το «πρόβλημα» αντιπροσωπεύεται από το γεγονός ότι οι δραστηριότητες είναι ανοιχτές σε πολλαπλές ερμηνείες και επομένως πολλαπλά αποτελέσματα: ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ; Κάνοντας την επιλογή τους, θα τονώσουν τη δημιουργικότητά τους και θα επιβεβαιώσουν με κάποιο τρόπο τον εαυτό τους και, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα που θα φέρουν, θα αντιμετωπίσουν τη λύση τους εκείνη τη στιγμή. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντές σας να ξεκλειδώσετε τον τόπο που λειτουργούν όταν αντιμετωπίζουν μια αγχωτική κατάσταση. Τους βοηθάτε να βρουν τον δικό τους τρόπο να την αντιμετωπίσουν.

Η διάρκεια κάθε προτεινόμενης δραστηριότητας είναι αρκετά ευέλικτη και σε συνάρτηση με τη διαθεσιμότητα των συμμετεχόντων, ωστόσο θα βρείτε κάποια προτεινόμενο χρονοδιάγραμμα για κάθε δραστηριότητα στις παρακάτω συνεδρίες. Είτε τα εργαστήρια υλοποιούνται διαδικτυακά είτε δια ζώσης, η διάρκεια μπορεί να διαφέρει και ο συντονιστής θα το κρίνει σύμφωνα με την αλληλεπίδραση της ομάδας. Από την άλλη, μεγάλη σημασία έχει η σειρά υλοποίησης των εργαστηρίων. Τα εργαστήρια, τόσο τα διαδικτυακά όσο και δια ζώσης, έχουν δημιουργηθεί με χρονολογική σειρά, ενισχύοντας την ενδοσκόπηση των συμμετεχόντων σταδιακά μέχρι να καταλήξουν στα δικά τους συμπεράσματα. Επομένως, σας συμβουλεύουμε να ακολουθήσετε τη σειρά των εργαστηρίων όπως προτείνονται.

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται και για τα δύο σετ δραστηριοτήτων βασίζεται στις ίδιες αρχές. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες βασικές διαφορές που έχουν εντοπιστεί κατά τις φάσεις δοκιμής του έργου DASS. Αυτές περιλαμβάνουν:

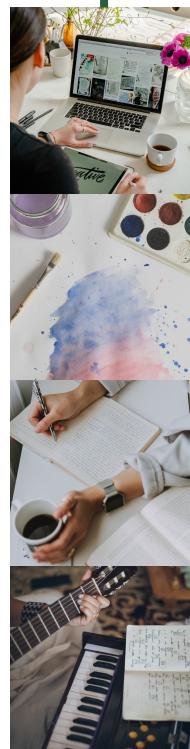
Διαδικτυακά εργαστήρια

Τα διαδικτυακά εργαστήρια περιλαμβάνουν τη χρήση διαφορετικών μορφών τέχνης: σχέδιο/ζωγραφική, μουσική, γραφή, τραγούδι, χορό, εικαστική τέχνη (βίντεο, φωτογραφίες κλπ.) για την τόνωση της δημιουργικότητας. Κάθε εργαστήριο περιλαμβάνει μια δραστηριότητα γνωριμίας, μία ή περισσότερες δημιουργικές εργασίες και μια προσωπική και συλλογική αξιολόγηση.

Για τη συμμετοχή σε αυτά τα εργαστήρια, δεν χρειάζονται ιδιαίτερες ικανότητες ή δεξιότητες, καθώς οι δημιουργικές εργασίες θα ερμηνεύονται από τους συμμετέχοντες με τον δικό τους τρόπο και με τις δυνατότητές τους.

Οι συμμετέχοντες δεν θα υποχρεωθούν ποτέ να δείξουν το αποτέλεσμα της δημιουργικότητάς τους κατά τη διάρκεια των συνεδριών, προκειμένου να διατηρήσουν την εμπειρία τους τόσο προσωπική και οικεία όσο χρειάζεται, προκειμένου να εκφραστούν πλήρως. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να μοιραστούν τη δουλειά τους, εάν το επιθυμούν. Αυτή η πτυχή είναι πολύ σημαντικό να ληφθεί υπόψη εάν ο συντονιστής αποφασίσει να οργανώσει αυτά τα εργαστήρια δια ζώσης.

Προτείνουμε μια διαδικτυακή συνάντηση με τους συμμετέχοντες πριν από την έναρξη του προγράμματος ([Workshop O](#)) για να εξηγήσουμε τις ιδιαιτερότητές του και τους κανόνες για έναν ασφαλή εικονικό χώρο. Η προώθηση ενός ασφαλούς εικονικού χώρου είναι ζωτικής σημασίας για τη μεθοδολογία μας και αναλύεται περαιτέρω παρακάτω ([Κανόνες Ευπρέπειας](#)).



Εργαστήρια χορού δια ζώσης

Τα εργαστήρια χορού αποτελούνται από 4 συνεδρίες: την προθέρμανση, η οποία είναι η ίδια για τα τρία εργαστήρια, τις δημιουργικές δραστηριότητες, οι οποίες παρουσιάζονται με σειρά εξέλιξης στο πρόγραμμα, τις διατάσεις, που παραμένουν οι ίδιες και για τα τρία εργαστήρια, και έναν χώρο συζήτησης για να μοιραστείτε τυχόν συναισθήματα ή σχόλια με τους συμμετέχοντες.

Πριν από την προθέρμανση, ο συντονιστής θα πρέπει πάντα να ρωτά τους συμμετέχοντες εάν αντιμετωπίζουν κάποιο σωματικό πρόβλημα, και να τους συμβουλέψουν να είναι προσεκτικοί. Στην πραγματικότητα δεν προτείνουμε ένα μάθημα χορού αλλά ένα εργαστήριο με επίκεντρο την έκφραση και τη δημιουργικότητα.

Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης και των διατάσεων μοιραζόμαστε ορισμένες ασκήσεις που πρέπει να προσαρμοστούν στο κοινό που συμμετέχει. Σε περίπτωση που υπάρχουν άτομα με σωματικές αναπηρίες, ο καλύτερος τρόπος είναι να τους ζητήσετε να προσαρμοστούν στις προτεινόμενες ασκήσεις σύμφωνα με τις δυνατότητές τους. Οι ίδιοι θα ξέρουν τι μπορούν να κάνουν και πώς να αποφύγουν κάποιον τραυματισμό. Σε περίπτωση ατόμων με νοητικές αναπηρίες, ο συντονιστής θα πρέπει να διευθύνει τα εργαστήρια μαζί με έναν ειδικό στη συγκεκριμένη αναπηρία.



3.1 ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΗ Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ;



Αυτή η μεθοδολογία είναι ειδικά προσαρμοσμένη για να καλύψει τις ανάγκες των νέων.

Η εφηβεία και η ενηλικίωση των νέων είναι διαμορφωτικές περίοδοι της ανθρώπινης ζωής, όταν το μυαλό είναι ανοιχτό σε δημιουργικές εξερευνήσεις, οι οποίες επιτρέπουν στα άτομα να κατασκευάσουν την ταυτότητά τους, να αναγνωρίσουν την κοινωνική ευθύνη και να αναπτύξουν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις και να ρυθμίζουν τα συναισθήματα. Ως εκ τούτου, η δημιουργικότητα παίζει ζωτικό ρόλο δίνοντας τη δυνατότητα στα άτομα να αναπτυχθούν και να ολοκληρωθούν.

Ο εφηβικός νους είναι προσανατολισμένος στην αναζήτηση καινοτομίας και εμπειριών, που είναι απαραίτητες για την επίτευξη γνωστικής και συναισθηματικής ωριμότητας. Καθώς περνάμε από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, πρέπει να εξερευνήσουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας για να πάρουμε αποφάσεις για το ποιοι είμαστε και να θέσουμε την κατεύθυνση στη μελλοντική ζωή. Πολυάριθμες μελέτες της νευροεπιστήμης έχουν δείξει ότι η εφηβική φάση είναι μια περίοδος σημαντικής αλλαγής στον εγκέφαλο, όπου δημιουργούνται νέες συνδέσεις και ο ίδιος ο εγκέφαλος φθάνει σε ωριμότητα, σταθερότητα και μια σχετικά μόνιμη δομή. Ωστόσο, αυτή η διαδικασία είναι συχνά πολύ χαοτική, δημιουργώντας αμφιβολίες, δυσάρεστες εμπειρίες ή ακόμα και μια αίσθηση μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης. Μπορεί να θεωρηθεί μια φυσικά αγχωτική περίοδος της ζωής.

Η μεθοδολογία που παρουσιάζεται σε αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει την ανάπτυξη των εφήβων επιτρέποντάς τους να εξερευνήσουν τον εσωτερικό τους κόσμο και να βρουν εργαλεία για την αυτοέκφραση. Δεν είναι ένας οδηγός για το πώς να γίνει κανείς καλλιτέχνης ή χορευτής, αλλά μια ολοκληρωμένη μέθοδος δημιουργικότητας, προβληματισμού, σύνδεσης μυαλού και σώματος και εύρεσης της προσωπικής τους πορείας προς την ανάπτυξη και την αντιμετώπιση των δυσκολιών.

Φανταστείτε ότι είστε έφηβος, με το σώμα σας να αλλάζει, να βιώνετε διάφορα νέα συναισθήματα και να θέλετε να είστε μέρος της κοινωνίας, να έχετε φωνή και να είστε ανεξάρτητοι. Μέσα από τη μεθοδολογία μας, σας προσκαλούμε να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο που υποστηρίζει τις αναπτυξιακές ανάγκες των νέων, βοηθώντας τους να επιτύχουν την αυτοαποδοχή και την ανακούφιση από αγχωτικές εμπειρίες.

Η μεθοδολογία που παρουσιάζουμε συνιστάται να χρησιμοποιείται με την ομάδα σας όχι μόνο ως ξεχωριστή δραστηριότητα, αλλά ως μέρος της καθημερινής σας ενασχόλησης με νέους.

**ΒΡΕΣ
ΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΣΟΥ
ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ!**

3.2 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ



3.2.1 Γενικές Συμβουλές για Συντονιστές

Μόλις ένας εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας εξοικειωθεί με τη μεθοδολογία, υπάρχουν ορισμένα σημεία που πρέπει να γνωρίζει πριν ξεκινήσει. Με βάση την προσωπική τους εμπειρία, οι εταίροι του έργου DASS συγκέντρωσαν συγκεκριμένες συμβουλές για τους διαμεσολαβητές σχετικά με τον τρόπο χρήσης της συγκεκριμένης μεθοδολογίας.

Υπάρχουν ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές που πρέπει να ακολουθήσετε, οι οποίες ισχύουν σε περιπτώσεις υλοποίησης των διαδικτυακών και δια ζώσης δραστηριοτήτων. Στο πρώτο μέρος αυτής της ενότητας, σας παρουσιάζουμε γενικές συμβουλές για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και στη συνέχεια, διαχωρίζουμε τα κύρια σημεία που πρέπει να προσέξετε στις διαδικτυακές και στις δια ζώσης δραστηριότητες. Τέλος, σας παρέχουμε ορισμένες πληροφορίες για τον τρόπο δημιουργίας ενός Ασφαλούς Χώρου στα εργαστήρια.

Γενικές Συμβουλές

Ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας, είναι σημαντικό να είστε προετοιμασμένοι να διευκολύνετε τόσο τα δια ζώσης όσο και τα διαδικτυακά εργαστήρια. Αυτές οι συμβουλές είναι μια καλή αρχή για να αποκτήσετε μια καλύτερη ιδέα για το πώς να παρέχετε στους συμμετέχοντες σας μια πλούσια εμπειρία. Είτε εργάζεστε με έναν συμμετέχοντα είτε με μια ομάδα, υπάρχουν μερικές βασικές συμβουλές που πρέπει να έχετε κατά νου για να εξασφαλίσετε ένα επιτυχημένο εργαστήριο.

Συνιστάται να συνεργαστείτε με τουλάχιστον έναν ακόμη συντονιστή για την υλοποίηση της δραστηριότητας. Αυτό θα βοηθήσει στο να παρέχετε υποστήριξη, ιδέες και διαφορετικές απόψεις. Να θυμάστε ότι ο ρόλος σας ως συντονιστής είναι να καθοδηγείτε τη δραστηριότητα και όχι να κρίνετε τους συμμετέχοντες. Αυτό το σημείο είναι σημαντικό, γιατί όταν ένας συμμετέχων νιώθει ότι τον παρακολουθούν, δεν μπορεί να χαλαρώσει πλήρως και να βυθιστεί στη δημιουργική δραστηριότητα. Κάθε συναίσθημα και ερμηνεία μιας δεδομένης εργασίας είναι ευπρόσδεκτη και είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται υποστήριξη.

Τόσο στα δια ζώσης εργαστήρια όσο και στα διαδικτυακά, η διαχείριση του χρόνου είναι ζωτικής σημασίας. Ένας συντονιστής μπορεί να διαχειριστεί τον χρόνο ανάλογα με τα αποτελέσματα που θέλει λάβει από τα εργαστήρια. Ο χρόνος θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την επίτευξη διαφορετικών στόχων: εάν ένας συντονιστής αφιερώσει λίγο χρόνο, μπορεί να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν τις δημιουργικές δραστηριότητες αργότερα – έτσι ο συμμετέχων αφιερώνει περισσότερο χρόνο στη δραστηριότητα μόνος του. Από την άλλη πλευρά, εάν ένας διαμεσολαβητής δώσει περισσότερο χρόνο, μπορεί να κάνει τους συμμετέχοντες να πιέσουν τον εαυτό τους να χρησιμοποιήσουν όλο τον διαθέσιμο χρόνο – να κάνουν περισσότερα από το ελάχιστο. Παίξτε με το χρόνο και γίνετε ευέλικτοι, χρησιμοποιήστε τον σύμφωνα με τους στόχους που θέλετε να πετύχετε. Κρατήστε χρόνο και ενημερώνετε τους συμμετέχοντες ανά τακτά διαστήματα, ώστε να μην χρειάζεται να ανησυχούν για αυτό και να μπορούν να επικεντρωθούν στη δημιουργικότητα. Επιπλέον, φροντίστε να κάνετε διαλείμματα όταν είναι απαραίτητο.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου (περισσότερες πληροφορίες παρακάτω) είναι ένα από τα κλειδιά για μια επιτυχημένη υλοποίηση. Ισχύει και για τις δύο περιπτώσεις: κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών και των δια ζώσης δραστηριοτήτων. Για τις διαδικτυακές δραστηριότητες, λάβετε υπόψη ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να μην γνωρίζονται μεταξύ τους, να είναι πολύ διαφορετικοί, από διαφορετικά περιβάλλοντα και εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που προέρχονται από μειονεκτούντα περιβάλλοντα. Ως εκ τούτου, η προσοχή στις ανάγκες και τις ανησυχίες κάθε συμμετέχοντα είναι επίσης σημαντική για να διασφαλιστεί ότι όλοι αισθάνονται ότι ακούγονται και εκτιμώνται.

Στο τέλος των δραστηριοτήτων, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους, δώστε τους χώρο για συζήτηση, καθώς συχνά προκύπτουν πολύ χρήσιμα συμπεράσματα. Ωστόσο, είναι σημαντικό να μην τους αναγκάσετε να το κάνουν, καθώς αυτό μπορεί να τους κάνει να νιώσουν άβολα.

Πως να αναγνωριστείτε ως ένας εξαιρετικός ηγέτης! Πρέπει να διατηρείται μια δυναμική ατμόσφαιρα μάθησης καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου, κρατώντας μια αισιόδοξη στάση και υψηλή διάθεση. Ο εορτασμός των επιτευγμάτων, των διαφορών και των ομοιοτήτων της ομάδας μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση του ανήκειν και να ενθαρρύνει μια γόνιμη διαδικασία μάθησης για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη. Ακόμα κι αν ορισμένα άτομα επέλεξαν να μην συμμετέχουν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, είναι σημαντικό να τους ευχαριστήσετε όλους για τη συμμετοχή και τις ιδέες τους στο τέλος της συνεδρίας.



Ένα σημαντικό σημείο που αξίζει να έχετε κατά νου: επιλέγοντας να μείνει εκτός μιας δραστηριότητας, ένας συμμετέχων κάνει ήδη μια συγκεκριμένη επιλογή συμμετοχής. Οι συμμετέχοντες μπορούν να αναλάβουν τον έλεγχο και την οικειοποίηση της μάθησης και της δέσμευσής τους όταν τους δίνεται η ευκαιρία να αποφασίσουν πόσο θέλουν να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να συμμετέχουν πλήρως σε κάθε δραστηριότητα, ενώ άλλοι μπορεί να επιλέξουν να παρακολουθήσουν από απόσταση ή να απέχουν εντελώς από ορισμένες δραστηριότητες. Όλες οι επιλογές είναι έγκυρες και πρέπει να γίνονται σεβαστές. Οι συμμετέχοντες που δεν συμμετέχουν ενεργά σε μια δραστηριότητα ενδέχεται να συμμετέχουν στην ίδια δραστηριότητα αργότερα, σε μια άλλη χρονική στιγμή, σε μια άλλη ομάδα, με έναν άλλο συντονιστή, οπότε φροντίστε να θυμάστε αυτό το σημείο όταν αντιμετωπίζετε ένα ΟΧΙ από έναν συμμετέχοντα.

Συνολικά, τα εργαστήρια μπορεί να είναι μια διασκεδαστική και ικανοποιητική εμπειρία τόσο για τον συντονιστή όσο και για τους συμμετέχοντες. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις συμβουλές, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι τα εργαστήριά σας θα είναι επιτυχημένα και ευχάριστα για όλους τους εμπλεκόμενους.



Συμβουλές για τις Διαδικτυακές Δραστηριότητες

Η διεξαγωγή ενός διαδικτυακού εργαστηρίου μπορεί να είναι μια προκλητική αλλά αξιόλογη εμπειρία. Ένα επιτυχημένο διαδικτυακό εργαστήριο απαιτεί προσεκτική προετοιμασία, σαφή επικοινωνία και θετική στάση.

Αρχικά, η **καλή τεχνική προετοιμασία** είναι ζωτικής σημασίας. Πρώτον, είναι σημαντικό να επιλέξετε μια κατάλληλη διαδικτυακή πλατφόρμα. Ένας διαμεσολαβητής πρέπει να είναι εξοικειωμένος με την πλατφόρμα καθώς και με τα εργαλεία και τις παραμέτρους της πλατφόρμας αυτής: πώς να δημιουργεί δωμάτια επισκέψεων, πώς να απενεργοποιεί ή να ενεργοποιεί τα μικρόφωνα, πώς να αναπαράγει βίντεο με ήχους και ούτω καθεξής. Δεύτερον, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενημερώνονται εκ των προτέρων για τους διαδικτυακούς ιστότοπους και τις εφαρμογές / εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια κάθε εργαστηρίου. Ίσως θελήσετε να τους ενημερώσετε για τις εφαρμογές και τα εργαλεία στην αρχή του εργαστηρίου και να τους δώσετε λίγο χρόνο να εξοικειωθούν με τον τρόπο χρήσης τους ή, εάν είναι δυνατόν, να τους ενημερώσετε εκ των προτέρων μέσω των μέσων επικοινωνίας σας. Για πιο ομαλή αλληλεπίδραση και συμμετοχή, συμβουλευστε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν τους υπολογιστές αντί για τα κινητά τους τηλέφωνα.

Επιπρόσθετα, το να πληροίτε τις προϋποθέσεις για ένα επιτυχημένο διαδικτυακό εργαστήριο απαιτεί την προετοιμασία τη δική σας και των συμμετεχόντων σε νοητικό επίπεδο. Επικοινωνήστε στους συμμετέχοντες τον σκοπό των εργαστηρίων και τις προσδοκίες από αυτούς. Ενημερώστε τους για τη διαδραστικότητα, την καλλιτεχνία και την οικειότητα των εργαστηρίων. Αυτό σημαίνει ότι κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων και για να αποκτήσουν την πλήρη εμπειρία, οι συμμετέχοντες θα πρέπει **να βρίσκονται σε έναν ήσυχο και ιδιωτικό χώρο**, ένα δωμάτιο, όπου θα μπορούν να εστιάσουν στον εαυτό τους, να είναι χαλαροί και να μην έχουν παρεμβάσεις.

Η καλή προετοιμασία του συντονιστή είναι εξίσου σημαντική. Εξοικειωθείτε με τις δραστηριότητες γνωριμίας και τις δραστηριότητες του εργαστηρίου για να μπορέσετε να τις μεταδώσετε με ξεκάθαρο τρόπο – η σαφής επικοινωνία στις διαδικτυακές δραστηριότητες είναι ζωτικής σημασίας και μπορεί να είναι πιο δύσκολη από ό,τι στα δια ζώσης εργαστήρια.

Για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου στο διαδίκτυο, είναι σημαντικό να ακουστούν όλοι και να τους επιτρέψετε να εκφράσουν τις ανησυχίες ή τους περιορισμούς τους σε εσάς, τον συντονιστή. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις ή να προχωρήσουν σε μια **ιδιωτική συνομιλία** στην πλατφόρμα που χρησιμοποιείτε. Περισσότερες συμβουλές για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου παρουσιάζονται παρακάτω.

Συμπερασματικά, η διευκόλυνση ενός διαδικτυακού εργαστηρίου απαιτεί προσεκτική προετοιμασία, σαφή επικοινωνία και θετική στάση. Η παροχή ενός ασφαλούς χώρου με σεβασμό για όλους τους συμμετέχοντες είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός δυναμικού και ελκυστικού περιβάλλοντος μάθησης. Ακολουθώντας αυτές τις συμβουλές, οι συντονιστές μπορούν να εξασφαλίσουν επιβράβευση και επιτυχημένα διαδικτυακά εργαστήρια για τα εμπλεκόμενα μέρη.



Συμβουλές για τις Δια ζώσης Δραστηριότητες

Παρόλο που η ενδυνάμωση των νέων μέσω των τεχνών μπορεί πράγματι να επιτευχθεί και με την καθοδήγηση ενός δημιουργικού δια ζώσης εργαστηρίου, υπάρχουν κάποιες απαιτήσεις για είναι όλοι ασφαλείς και να αισθάνονται άνετα.

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα, είναι σημαντικό να κάνετε μια σωστή προθέρμανση που να είναι ταυτόχρονα αποτελεσματική και ασφαλής. Αφιερώστε χρόνο για να επιδείξετε κάθε κίνηση και βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν πώς να τις εκτελούν σωστά. Εάν χρειάζεται να αγγίξετε τους συμμετέχοντες για να επιδείξετε τη σωστή τεχνική, **ζητάτε πάντα την άδειά τους**.

Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια διασκεδαστική και χαλαρή ατμόσφαιρα που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εκφραστούν και να ασχοληθούν με τις εργασίες που εκτελούν. Ενθαρρύνετε την παιδιάστική και παιχνιδιάρικη συμπεριφορά για να απαλύνετε κάθε ένταση και να τους κάνετε όλους να αισθανθούν άνετα. Να θυμάστε ότι ο καθένας έχει τη δική του προσωπικότητα και **δεν υπάρχει λάθος τρόπος να προσεγγίσει μια δραστηριότητα** ή να εκφράσει τον εαυτό του, αρκεί να γίνεται με ασφαλή τρόπο και με σεβασμό.

Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι όλοι παραμένουν ασφαλείς και ακολουθούν τις απαραίτητες οδηγίες ή προφυλάξεις. Εάν μια συγκεκριμένη σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι επικίνδυνη, βεβαιωθείτε ότι έχετε **ενημερώσει με σαφήνεια τυχόν απαραίτητα μέτρα ασφαλείας** και προφυλάξεις στους συμμετέχοντες. Μπορείτε να δείτε συμβουλές για τις Διατάξεις και το Ζέσταμα στα εκπαιδευτικά βίντεο που έχουν ετοιμάσει επαγγελματίες (Σύνδεσμοι: [Διατάξεις](#); [Προθέρμανση](#)).

Καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου, φροντίστε να ακούτε ενεργά τους συμμετέχοντες και να παρέχετε υποστήριξη και ενθάρρυνση όπου χρειάζεται. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να υποστηρίζουν επίσης ο ένας τον άλλον. Αυτό θα βοηθήσει στην οικοδόμηση μιας ισχυρότερης αίσθησης κοινότητας και συνοχής μέσα στην ομάδα.

Συνοψίζοντας, για να διευκολυνθεί ένα πρόσωπο με πρόσωπο εργαστήριο απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή στην ασφάλεια, ενώ παράλληλα δημιουργείται ένα περιβάλλον που είναι διασκεδαστικό και συναρπαστικό. Ακολουθώντας αυτές τις οδηγίες και καλλιεργώντας μια υποστηρικτική ατμόσφαιρα, μπορείτε να εξασφαλίσετε ένα επιτυχημένο και ευχάριστο εργαστήριο για όλους τους εμπλεκόμενους.

DASS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS





3.2.2 Κανόνες Ευπρέπειας για έναν Ασφαλή Χώρο (Διαδικτυακό & Δια ζώσης)

Οι παρακάτω κανόνες αφορούν τη διασφάλιση ενός ασφαλούς διαδικτυακού χώρου και γενικότερα την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού. Πρέπει να λαμβάνονται ως συμβουλές ή κατευθυντήριες γραμμές για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας που πραγματοποιούν εργαστήρια διαδικτυακά ή με μικτή προσέγγιση.

Εσωτερικοί κανόνες για έναν ασφαλή διαδικτυακό χώρο

► Επικοινωνία – Λεξιλόγιο

- Ο συντονιστής θα πρέπει να ρωτήσει τους συμμετέχοντες το όνομά τους ή τα ψευδώνυμά τους και το φύλο τους, για να βεβαιωθεί ότι κάθε συμμετέχων προσδιορίζεται όπως επιθυμεί και χρησιμοποιεί μια περιεκτική γλώσσα.
- Ο συντονιστής θα πρέπει να ρωτήσει τους συμμετέχοντες εάν υπάρχει κάτι που θα μπορούσε να τους προσβάλει ή να τους ζητήσει να του στείλουν ένα προσωπικό μήνυμα, εάν κάτι που ειπώθηκε ήταν ακατάλληλο.
- Όταν πρόκειται για χορευτικές δραστηριότητες, ο συντονιστής θα πρέπει πρώτα να ρωτήσει εάν υπάρχουν προβλήματα με το σώμα, πόνος και να βεβαιωθεί ότι κάθε συμμετέχων σέβεται το σώμα του και την κατάστασή του.
- Ο συντονιστής θα πρέπει να καλέσει τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν την επιλογή «Σήκωσε το χέρι», εάν έχουν ερωτήσεις ή πρέπει να πουν κάτι ενώ κάποιος άλλος μιλάει.
- Ο συντονιστής πρέπει να βεβαιωθεί ότι οι συμμετέχοντες έχουν χώρο να μοιραστούν τα συναισθήματα ή τις ιδέες τους.

► Ασφαλής διαδικτυακός χώρος

Κατά τον προγραμματισμό της συνάντησης:

- Τοποθετήστε έναν κωδικό ασφαλείας για τη συμμετοχή στη σύσκεψη (μόνο οι χρήστες που έχουν τον σύνδεσμο πρόσκλησης ή τον κωδικό πρόσβασης μπορούν να εγγραφούν).
- Τοποθετήστε μια αίθουσα αναμονής, με αυτόν τον τρόπο μόνο οι χρήστες που γίνονται δεκτοί από τον οικοδεσπότη μπορούν να συμμετέχουν στη συνάντηση.
- Ρυθμίσεις βίντεο για συμμετέχοντες: ως οικοδεσπότης ή συμπαραουσιαστής της συνάντησης ενεργοποιήστε όλες τις ρυθμίσεις που σχετίζονται με την ασφάλεια της συνάντησης μέσω του πράσινου κουμπιού στην επάνω αριστερή πλευρά της οθόνης.
- Επιλέξτε τις σύνθετες επιλογές που χρειάζεστε όπως τη σίγαση των συμμετεχόντων κατά την είσοδο ή έγκριση ή αποκλεισμός εισόδου για χρήστες από συγκεκριμένες χώρες/περιοχές.
- Ποτέ μην δημοσιεύετε διαδικτυακά τον σύνδεσμο της συνάντησης.



Κατά την υλοποίηση της σύσκεψης, στις Ρυθμίσεις ασφαλείας μπορείτε:

- Κλειδώσετε τη συνάντηση.
- Ενεργοποιήσετε την αίθουσα αναμονής.
- Πραγματοποιήσετε απόκρυψη φωτογραφιών προφίλ.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μοιράζονται την οθόνη, να συνομιλούν, να μετονομάζονται, να καταργούν τη σίγαση και να ξεκινούν το βίντεο.
- Οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να προσπαθούν να αποσπάσουν ο ένας την προσοχή του άλλου.

Πρόταση:

Λάβετε πάντα υπόψη ότι η διαδικτυακή συνάντηση πρέπει να αντιμετωπίζεται με την ίδια προσοχή και σεβασμό όπως μια συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο.

Ειδοποίηση για Διαδικτυακό Εκφοβισμό

Διαδικτυακός Εκφοβισμός: η δραστηριότητα της χρήσης του διαδικτύου για να βλάψει κανείς ή να τρομάξει ένα άλλο άτομο, ειδικά με την αποστολή δυσάρεστων μηνυμάτων.



Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός είναι ο εκφοβισμός με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών. Μπορεί να πραγματοποιηθεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στις πλατφόρμες ανταλλαγής μηνυμάτων, στις πλατφόρμες παιχνιδιών και στα κινητά τηλέφωνα. Είναι μια επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά, με στόχο να τρομάξει, να εξαγριώσει ή να ντροπιάσει αυτούς που έχει ως στόχο. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- διάδοση ψευδών πληροφοριών ή δημοσίευση ενοχλητικών φωτογραφιών ή βίντεο κάποιου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης,
- αποστολή βλαβερών, υβριστικών ή απειλητικών μηνυμάτων, εικόνων ή βίντεο μέσω πλατφόρμας ανταλλαγής μηνυμάτων,
- πλαστοπροσωπία και αποστολή κακόβουλων μηνυμάτων σε άλλους εκ μέρους τους ή μέσω ψεύτικων λογαριασμών.

Ο δια ζώσης εκφοβισμός και ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί συχνά να συμβαίνουν ταυτόχρονα. Ωστόσο, ο διαδικτυακός εκφοβισμός αφήνει ένα ψηφιακό αποτύπωμα – ένα αρχείο που μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμο και να παρέχει στοιχεία για να σταματήσει η κατάχρηση.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός, στις διάφορες μορφές του, είναι πολύ συχνός, ιδιαίτερα μεταξύ των παιδιών και των εφήβων και διευκολύνεται από την αυξημένη χρήση της τεχνολογίας.

Οι συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού θα μπορούσαν να είναι σοβαρές, ειδικά στην ψυχική υγεία, οδηγώντας ενδεχομένως σε αυτοκτονία σε ακραίες περιπτώσεις.

Αν και οι γονείς, τα σχολεία και οι διαδικτυακοί ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης ενθαρρύνονται να παρέχουν ένα ασφαλές διαδικτυακό περιβάλλον, λίγα είναι γνωστά για τις νομικές οδούς που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού ή για να λειτουργήσουν αποτρεπτικά.

Για να μάθετε περισσότερα, επισκεφθείτε τον ακόλουθο σύνδεσμο: [Science Direct – Cyberbullying](#)

3.3 ΣΧΟΛΙΑ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

3.3.1 Σχόλια από Διαδικτυακά Εργαστήρια

Τα διαδικτυακά εργαστήρια DASS υλοποιήθηκαν στις χώρες των εταίρων, και συγκεκριμένα στη Γαλλία, την Ιταλία, την Πολωνία, την Ελλάδα και τη Λιθουανία. Έξι διαδικτυακές διαδρομές υλοποιήθηκαν για να βοηθήσουν τους νέους να αντιμετωπίσουν το άγχος μέσω εργαλείων καλλιτεχνικής θεραπείας και να μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε τα αποτελέσματα του έργου DASS (το περιεχόμενο αυτού του Εγχειριδίου και της εφαρμογής) και να βελτιώσουμε τα 4 προτεινόμενα διαδικτυακά εργαστήρια. Η διαδικτυακή μορφή ήταν απαιτητική και η κοινοπραξία κατέληξε στο γεγονός ότι μετά τον COVID, οι συμμετέχοντες στα καλλιτεχνικά εργαστήρια προτιμούν τη δια ζώσης διεξαγωγή και αποφεύγουν τις κάμερες. Ωστόσο, ήταν σημαντικό για εμάς να διατηρήσουμε μια διαδικτυακή μορφή προκειμένου να μπορέσουμε να μετρήσουμε τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν αυτά τα εργαστήρια σε περίπτωση μελλοντικού εγκλεισμού. Για τους νεότερους συμμετέχοντες, ήταν ιδιαίτερα απαιτητικό, αλλά οι μεγαλύτεροι σε ηλικία το βρήκαν ενδιαφέρον. Οι συμμετέχοντες από μειονεκτούντα περιβάλλοντα βρήκαν τα προγράμματα ιδιαίτερα χρήσιμα. Η θετική στάση του συντονιστή και ο σεβασμός της ιδιωτικότητας και των συναισθημάτων ήταν καθοριστικής σημασίας. Τα εργαστήρια με επίκεντρο τον χορό και την κίνηση έλαβαν τις πιο θετικές κριτικές και ήταν τα πιο δημοφιλή. Ο ασφαλής χώρος ήταν σημαντικός και ήταν πιο εύκολο να δημιουργηθεί όταν οι συμμετέχοντες γνωρίστηκαν μεταξύ τους. Η καλή προετοιμασία αποδείχθηκε επίσης καθοριστική, όπως και το ήσυχο περιβάλλον αλλά και η αναζήτησης συμμετεχόντων από κέντρα νεότητας. Συνολικά, τα προγράμματα ήταν αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση του άγχους και βοήθησαν τους συμμετέχοντες να μάθουν νέες τεχνικές αντιμετώπισης και έκφρασης των συναισθημάτων τους.



Στη Γαλλία, οι συντονιστές αντιμετώπισαν προκλήσεις όπως η εγκατάλειψη κάποιων συμμετεχόντων καθώς και δυσκολίες με τη διαδικτυακή μορφή. Ωστόσο, προσαρμόστηκαν στις ανάγκες των συμμετεχόντων, επανέλαβαν εργαστήρια και δημιούργησαν έναν ασφαλή χώρο καλλιτεχνικής έκφρασης. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν την ποικιλία, τα εικονικά εργαλεία, το παιχνίδι και τη δομή του προγράμματος, αν και εξέφρασαν την επιθυμία για δια ζώσης αλληλεπίδραση. Οι συντονιστές έλαβαν θετικά σχόλια και εκτίμησαν την ευκαιρία να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους. [Εδώ](#) μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στα σχόλια των συμμετεχόντων.



Στην Ιταλία, η εκπαίδευση στόχευσε σε κοινωνικά μειονεκτούντες νέους. Οι συμμετέχοντες έδειξαν ενδιαφέρον αλλά δυσκολεύτηκαν με τη διαδικτυακή μορφή. Βρήκαν ότι η ζωγραφική των συναισθημάτων ήταν αποτελεσματική και εξέφρασαν την επιθυμία για δια ζώσης δραστηριότητες. Ο συντονιστής προσαρμοσε την προσέγγισή του με βάση τα σχόλια των συμμετεχόντων, δημιουργώντας έναν περιεκτικό και ασφαλή χώρο. Οι τεχνικές δυσκολίες και η δέσμευση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δημιουργούσαν δυσκολίες, αλλά οι μεθοδολογίες και ο συντονιστής έτυχαν μεγάλης εκτίμησης. Ο συντονιστής συνέστησε μια υβριδική μορφή και έδωσε έμφαση στην προετοιμασία και τη συμπερίληψη.



Η Ελληνίδα συντονίστρια αντιμετώπισε προκλήσεις με τον προγραμματισμό και τη διστακτικότητα των συμμετεχόντων. Ωστόσο, δημιούργησε πολύ γρήγορα ένα φιλικό κλίμα, με αποτέλεσμα την έκφραση της δημιουργικότητας και τις θετικές εμπειρίες. Η συντονίστρια έλαβε τα εύσημα για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και άνετου περιβάλλοντος και την ενθάρρυνση της χαλάρωσης και της αυτο-έκφρασης. Οι συμμετέχοντες εντόπισαν κάποιους τομείς βελτίωσης και εξέφρασαν την προσωπική τους ανάπτυξη μέσα από την εκπαίδευση. [Εδώ](#) μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στα σχόλια των συμμετεχόντων.



Ο Λιθουανός συντονιστής αντιμετώπισε δυσκολίες στη συγκέντρωση συμμετεχόντων, αλλά βίωσε την πρόοδο και την ευχαρίστηση από τους συμμετέχοντες σε όλα τα διαδικτυακά εργαστήρια. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν τις ανησυχίες τους για τη δέσμευσή τους και παρείχαν συστάσεις για σαφέστερη επικοινωνία και επιλογή συμμετεχόντων. Καταφέροντας να τους βγάλει από τη ζώνη άνεσής τους, ο συντονιστής κέρδισε πολύτιμα μαθήματα.



Στην Πολωνία, οι συμμετέχοντες αντιμετώπισαν σημαντικό άγχος και αρχικούς δισταγμούς. Ο συντονιστής ενθάρρυνε σταδιακά τη συμμετοχή και την ατομική αρμονία. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία συμμετέχοντες έδειξαν μεγαλύτερη διαφάνεια, ενώ οι νεότεροι έφηβοι προτιμούσαν να εργάζονται ανεξάρτητα. Η ατομική προσέγγιση και η αντιμετώπιση των δυσκολιών ήταν ζωτικής σημασίας. Οι συμμετέχοντες βρήκαν την εμπειρία υποστηρικτική και ενθαρρυντική, αλλά η ενεργός δέσμευση θα πρέπει να εξεταστεί εκ των προτέρων. Ο συντονιστής πρότεινε σταθερές ρυθμίσεις για τους νεότερους συμμετέχοντες και τόνισε τον σεβασμό της ιδιωτικής ζωής και την εθελοντική συμμετοχή.

Συνολικά, οι συντονιστές τόνισαν τη σημασία της προσαρμογής στις ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων, τη δημιουργία ενός ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς χώρου και την εκτίμηση των ατομικών αναγκών. Τόνισαν τα οφέλη της τέχνης και των δημιουργικών μεθοδολογιών, την προσωπική συμμετοχή και την παροχή διαφορετικών εμπειριών. Η ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να δοκιμάσουν νέα πράγματα με σεβασμό στις προτιμήσεις, την αυτογνωσία και τα συναισθήματά τους κρίθηκε απαραίτητη.

3.3.2 Σχόλια από τα Δια ζώσης Εργαστήρια Χορού

Με βάση τα σχόλια 10 εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας που συμμετείχαν στη διεθνή εκπαίδευση του έργου DASS, οι χορευτικές δραστηριότητες και η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των συνεδριών εκτιμήθηκαν ιδιαίτερα. Η προθέρμανση εκτιμήθηκε ιδιαίτερα για την προετοιμασία τόσο του σώματος όσο και του μυαλού για τις δημιουργικές δραστηριότητες, με την πλειοψηφία των συμμετεχόντων να εκφράζουν την πρόθεσή τους να ενσωματώσουν τις τεχνικές που έμαθαν στην καθημερινή τους εργασία με νέους. Οι συμμετέχοντες βρήκαν ότι η προθέρμανση ήταν αποτελεσματική στην μεταξύ τους γνωριμία, στην ενίσχυση των επιπέδων ενέργειας και στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για κίνηση. Ορισμένες προτάσεις για βελτίωση περιλαμβάνουν τη διαφοροποίηση των ασκήσεων και την εξέταση των αναγκών των συμμετεχόντων με τραυματισμούς ή περιορισμούς.



Οι συμμετέχοντες βρήκαν το εργαστήριο «Shape your move to dance» ιδιαίτερα πολύτιμο για την εισαγωγή νέων εργαλείων και γλώσσας έκφρασης. Επέτρεψε στους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις ιδέες τους ελεύθερα μέσω του χορού και ενθάρρυνε την κίνηση μέσα από εύκολα σχήματα.

Συνολικά, οι συμμετέχοντες θεώρησαν ότι τα εργαστήρια ήταν χρήσιμα και καλά δομημένα. Εκτίμησαν την προσαρμοστικότητα της μεθοδολογίας σε διαφορετικές καταστάσεις. Συνέστησαν επίσης να εξασφαλιστεί μια ποικιλία μουσικής κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και να δοθεί στους συμμετέχοντες η επιλογή να εργαστούν ατομικά ή ομαδικά.



Οι δραστηριότητες που βασίστηκαν στον χορό βοήθησαν τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους και να εκφραστούν μέσω της κίνησης. Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με το άγχος ήταν ιδιαίτερα χρήσιμες για την κατανόηση και τη διαχείριση του άγχους. Επιπλέον, οι τεχνικές διατάσεων που διδάχθηκαν στα εργαστήρια έλαβαν θετική ανατροφοδότηση, με την πλειοψηφία των συμμετεχόντων να δηλώνουν την πρόθεσή τους να τις ενσωματώσουν στην καθημερινή τους εργασία με νέους.

Με βάση αυτά τα σχόλια, είναι προφανές ότι οι χορευτικές δραστηριότητες και η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται στα εργαστήρια μπορούν να είναι ωφέλιμες για τη νεολαία. Μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να αναλύσουν τις επιπτώσεις των τραυματικών γεγονότων, να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες τους και να ενδυναμώσουν μειονεκτούντα άτομα. Αυτές οι δραστηριότητες παρέχουν νέα εργαλεία και τεχνικές για τους εργαζόμενους σε νέους που μπορούν να ενσωματωθούν στις μη τυπικές δραστηριότητές τους, επιτρέποντας στους νέους να εξερευνήσουν διαφορετικές μορφές έκφρασης και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις τους. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι, ενώ αυτές οι δραστηριότητες έχουν θεραπευτικά οφέλη, δεν θα πρέπει να αντικαθιστούν την επαγγελματική φροντίδα ψυχικής υγείας ή παρεμβάσεις κρίσης. Ωστόσο, όταν χρησιμοποιούνται κατάλληλα, οι κινήσεις, ο χορός και άλλες μορφές τέχνης μπορούν να χρησιμεύσουν ως πολύτιμα εργαλεία για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας για την υποστήριξη των νέων μέσω του ταξιδιού τους για θεραπεία και προσωπική ανάπτυξη.



4. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



4.1 Διαδικτυακά Εργαστήρια

Παρακάτω θα βρείτε τα υλικά, τη δομή και τις απαραίτητες πληροφορίες για την υλοποίηση των 4 Διαδικτυακών Εργαστηρίων του DASS, διαδικτυακής εκπαίδευσης καλλιτεχνικής ενδυνάμωσης, που μπορούν πραγματοποιηθούν σε διαδικτυακή ή διαζώσης μορφή. Κάθε εργαστήριο εστιάζει σε μια ενιαία καλλιτεχνική τεχνική που χρησιμοποιείται για τον εντοπισμό συναισθημάτων, την έκφραση και την αντιμετώπιση του άγχους. Πριν από τα 4 Εργαστήρια προηγείται ένα εισαγωγικό εργαστήριο (Εργαστήριο 0) του οποίου ο στόχος είναι να εισαγάγει τα θέματα και τους στόχους του DASS στους συμμετέχοντες.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 0: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ DASS

Γενικός στόχος: Παρουσίαση της διαδικτυακής εκπαίδευσης DASS και των διαδικτυακών εργαστηρίων στους συμμετέχοντες.

Συμμετέχοντες: Το πολύ 10 νέοι

Εκτιμώμενος συνολικός χρόνος: 30' λεπτά

Δραστηριότητα γνωριμίας: - (10' μέγιστο)

Διευκολύνετε την παρουσίαση κάθε συμμετέχοντα, συμπεριλαμβανομένου του συντονιστή (με τουλάχιστον το όνομα ή το ψευδώνυμό του και το φύλο του).

Δραστηριότητα ένταξης:

Online: [Τροχός συναισθημάτων](#).

Ο συντονιστής μοιράζεται την οθόνη με τον Τροχό Συναισθημάτων και κάθε συμμετέχων θα αναπαράγει το συναίσθημα που βγαίνει τυχαία, προσπαθώντας να μεταδώσει αυτό το συναίσθημα μέσω της έκφρασης του προσώπου και της κίνησης του σώματος.

Δια ζώσης: δημιουργήστε ένα QR του διαδικτυακού τροχού των συναισθημάτων ή φτιάξτε έναν τροχό συναισθημάτων (Κόψτε έναν κύκλο από χαρτόνι, χωρίστε τον σε τρίγωνα και σχεδιάστε ένα εικονίδιο emotion σε κάθε ένα. Κόψτε ένα βέλος από χαρτόνι και συναρμολογήστε τα με ράβδους).

Ο συντονιστής δείχνει τον Τροχό Συναισθημάτων, κάθε συμμετέχων θα αναπαράγει το συναίσθημα που βγαίνει τυχαία, προσπαθώντας να μεταδώσει αυτό το συναίσθημα μέσω της έκφρασης του προσώπου και της κίνησης του σώματος.



Παρουσιάσεις

- Παρουσιάστε τους [Κανόνες Ευπρέπειας](#) - πώς να οργανώσετε έναν διαδικτυακό ασφαλή χώρο.
- Ο συντονιστής θα πρέπει να παρουσιάσει το [έργο DASS](#) και να ενημερώσει για την «ΕΦΑΡΜΟΓΗ Mind yourself».
- Παρουσιάστε όλα τα εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν και το απαραίτητο υλικό όπως το [Jamboard](#).
- Τονίστε το γεγονός ότι τα 4 εργαστήρια είναι προσαρμοσμένα για να ζήσουν μια προσωπική εμπειρία, ωστόσο θα τους επιτρέπεται να παράγουν περιεχόμενο για τα κοινωνικά δίκτυα εάν επιθυμούν να είναι μέρος της κοινότητας DASS.
- Υπενθύμιση του τι είναι ο [Διαδικτυακός Εκφοβισμός](#) και τη σημασία της αποφυγής του.
- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν μπορούν να είναι μόνοι τους κατά τη διάρκεια των 4 εργαστηρίων και, αν μπορούν, προτείνετε να βρουν έναν ήσυχο χώρο.
- Καθορίστε τους κανόνες ασφαλείας σύμφωνα με τις υποδείξεις όλων των συμμετεχόντων.

Υλικά & Logistics

Διαδικτυακά:

- Διαδίκτυο, προσωπικός υπολογιστής ή tablet με κάμερα, η χρησιμοποιούμενη πλατφόρμα (zoom, όπου ή google meet), PPT
- [Τροχός των συναισθημάτων](#)

Δια ζώσης:

- QR ή τροχός συναισθήματος σε φυσική μορφή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1: ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ & ΤΕΧΝΗ

Γενικός Σκοπός: Ανάλυση των στρεσογόνων παραγόντων στην καθημερινότητα των νέων, κυρίως αυτών που εμφανίστηκαν από την έναρξη της πανδημίας, και εισαγωγή στις μεθοδολογίες του χορού και της κίνησης.

Συγκεκριμένοι στόχοι:

- Εισαγωγή των νέους στον εντοπισμό των συναισθημάτων τους χρησιμοποιώντας δημιουργικές μεθόδους
- Κατανόηση των ανάγκες τους
- Έκφραση μέσα από τη ζωγραφική και το σχέδιο

Συμμετέχοντες: 10 νέοι

Εκτιμώμενος συνολικός χρόνος: 90' λεπτά

Εισαγωγή (μέγιστο 10'):

- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να διατηρήσουν τον [ασφαλή χώρο](#)
- Παρουσιάστε τους κύριους στόχους του Εργαστηρίου
- Δείξτε το [βίντεο χορού](#) που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας ή [αυτό το βίντεο](#) για να δείξετε στους συμμετέχοντες ένα παράδειγμα δημιουργικότητας που αναπτύχθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας.
- Παρουσιάστε τη δομή του Εργαστηρίου 1: οι συμμετέχοντες θα περάσουν από μια Δραστηριότητα Γνωριμίας, μερικές Δημιουργικές Δραστηριότητες και μια Αυτοαξιολόγηση.

Δραστηριότητα Γνωριμίας (5' μέγιστο):

Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να παρουσιαστεί λέγοντας το όνομα/ψευδώνυμό του, το φύλο με το οποίο προσδιορίζεται και να κάνει μια κίνηση που τον αντιπροσωπεύει. (π.χ. ο "Γιώργος" λέει το όνομά του, το φύλο του (αυτός) και κάνει ένα κύμα με το χέρι του).

Όλοι θα επαναλάβουν τα ονόματα, τα φύλα και τις κινήσεις των προηγούμενων προσώπων με τη χρονολογική σειρά.

Στο τέλος της παρουσίασης, το τελευταίο άτομο θα επαναλάβει το όνομα, το φύλο και την κίνηση κάθε συμμετέχοντα με τη σωστή χρονολογική σειρά. Μη διστάσετε να προσφέρετε κάποια βοήθεια!

Μέσα:

Παρουσιάζουμε μια δημιουργική μέθοδο ανάλυσης μέσω σχεδίασης/ζωγραφικής, κατά την οποία οι συμμετέχοντες θα μπορούν να εκφραστούν, χωρίς καμία κρίση. Οι συμμετέχοντες θα μπορούν να δημιουργήσουν ένα δικό τους σχέδιο/ζωγραφιά είτε στο χαρτί είτε ηλεκτρονικά. [δείτε τα "υλικά" παρακάτω]

Ανατρέξτε στη [Μεθοδολογία](#) παραπάνω.

Δημιουργικές Δραστηριότητες (30' λεπτά):

1η δραστηριότητα (5' λεπτά)

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιλέξουν:

- ένα χρώμα για την περίοδο της ζωής τους πριν από την πανδημία,
- ένα χρώμα για την περίοδο της πανδημίας,
- ένα χρώμα για την παρούσα στιγμή.

2η δραστηριότητα (15' λεπτά)

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει τώρα να αποτυπώσουν:

- μια απεικόνιση από το Α έως το Β που να αντιπροσωπεύει τη ζωή τους πριν από την πανδημία (οποιοδήποτε σχήμα επιτρέπεται). (5 λεπτά)
- μια απεικόνιση από το Α έως το Β που να αντιπροσωπεύει τη ζωή τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας (οποιοδήποτε σχήμα επιτρέπεται). (5 λεπτά)
- μια απεικόνιση από το Α έως το Β που να αντιπροσωπεύει τη ζωή τους τώρα (οποιοδήποτε σχήμα επιτρέπεται). (5 λεπτά)

3η δραστηριότητα (10' λεπτά)

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να διηγηθούν την ιστορία τους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία, σε ένα φύλλο χαρτί, π.χ. να γράψουν, να σχεδιάσουν, να χρωματίζουν κ.λπ., λαμβάνοντας υπόψη αυτά που έχουν ανακαλύψει στις 2 προηγούμενες δραστηριότητες (επιτρέπεται η χρήση ηλεκτρονικών μέσων). Θα πρέπει να ολοκληρώσουν την απεικόνιση με τα χαρακτηριστικά και τα χρώματα που θα ήθελαν για το μέλλον.

Φροντίστε να αφήσετε λίγο χρόνο για ερωτήσεις από τους συμμετέχοντες!

Απολογισμός & Αξιολόγηση:

Προτείνουμε μια δημιουργική αξιολόγηση της εμπειρίας μέσω του Google [Jamboard](#).

Προτεινόμενη ερώτηση: – Πώς νιώθετε τώρα; Έχετε προσπαθήσει ποτέ να δώσετε σχήμα και χρώμα στα συναισθήματά σας; Το βρίσκετε χρήσιμο;

Επιπλέον Δραστηριότητες:

Εάν οι συμμετέχοντες επιθυμούν να είναι μέρος της διαδικτυακής κοινότητας DASS, θα πρέπει να τους υπενθυμίσετε να είναι όσο δημιουργικοί θέλουν για να μεταφέρουν το μήνυμά τους μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σας προσκαλούμε θερμά να τους ζητάτε πάντα να επισημαίνουν το [@dass_project](#) στο Tik Tok και [@dassproject1](#) στο Instagram Reel και να χρησιμοποιούν το **#dassproject**.

Υλικά & Logistics:

Χαρτί, χρώματα, ζωγραφική, διαδίκτυο, προσωπικός υπολογιστής ή tablet με κάμερα, χρησιμοποιημένη πλατφόρμα (zoom ή άλλη)

Δωρεάν διαδικτυακοί ιστότοποι ζωγραφικής/σχεδίου:

- [sketch together](#)
- [Kelki](#)
- [Sumo paint](#)
- [Aggie](#)

Δωρεάν μουσική:

- [Freemusicarchive.org](#)
- [Epidemicsound.com](#)
- [Freesound.org](#)
- [YouTube Audio Library](#)

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2 : Ο ΗΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Γενικός Στόχος: Προσαρμογή της θεραπευτικής προσέγγισης σύμφωνα με τα θέματα που τέθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο. Εργασία σε στρεσογόνες καταστάσεις, αγωνία, φόβους και αντιδράσεις.

Συγκεκριμένοι στόχοι:

- Προσδιορίστε συναισθήματα
- Εκφράστε τα μέσα από τη μουσική και τα λόγια.
- Μοιραστείτε συναισθήματα.
- Ακούστε ο ένας τον άλλον

Συμμετέχοντες: 10 νέοι

Εκτιμώμενος συνολικός χρόνος: 90' λεπτά



Εισαγωγή (5' λεπτά):

Πάντα να υπενθυμίζετε στους συμμετέχοντες να κρατούν έναν [ασφαλή χώρο](#).

Παρουσιάστε τη δομή του Εργαστηρίου 2: οι συμμετέχοντες θα περάσουν από μια Δραστηριότητα Γνωριμίας, μερικές Δημιουργικές Δραστηριότητες και μια Αυτοαξιολόγηση.

Δραστηριότητα Γνωριμίας (5' λεπτά):

«Ποιος είναι ο Ενορχηστρωτής;»

Επιλέξτε ένα άτομο που θα είναι το «αντικείμενο» και πείτε του να αποχωρήσει από την αίθουσα (στη διαδικτυακή μορφή τον/την μεταφέρετε σε ένα άλλο εικονικό δωμάτιο). Στη συνέχεια επιλέξτε ένα δεύτερο άτομο που θα είναι ο ενορχηστρωτής μεταξύ των διαδικτυακών συμμετεχόντων (παικτών).

Από εκείνη τη στιγμή, ο ενορχηστρωτής θα παράγει έναν απλό ήχο (π.χ. παλαμάκια) τον οποίο όλοι μέσα στον χώρο πρέπει να αντιγράψουν. Ο ενορχηστρωτής θα αλλάξει τον ήχο και οι υπόλοιποι θα πρέπει να ακολουθήσουν, και ούτω καθεξής.

Πριν επιστρέψει το «αντικείμενο» μέσα στο δωμάτιο, ο συντονιστής θα πρέπει να ζητήσει από τους παίκτες να αποφύγουν να κοιτούν επίμονα τον ενορχηστρωτή για να αποφύγουν την αποκάλυψη της ταυτότητάς τους. Για να γίνει αυτό, οι παίκτες θα πρέπει να ακολουθούν γρήγορα τους ήχους που βγάζει ο ενορχηστρωτής με αδιαφορία.

Όταν το "αντικείμενο" επιστρέψει στην αίθουσα έχουν τρεις προσπάθειες για να αναγνωρίσει τον ενορχηστρωτή.

Μέσα:

Κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου, τα δημιουργικά μέσα θα περιλαμβάνουν ήχους, λέξεις, ποίηση, μουσική και τραγούδια. Οι συμμετέχοντες θα έχουν εικονικές επιλογές, [δείτε τα "υλικά" παρακάτω]

Δημιουργικές Δραστηριότητες (30' λεπτά):

1η δραστηριότητα (2' λεπτά)

- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να γράψουν μερικές λέξεις-κλειδιά (μεταξύ 6 και 10) εμπνευσμένες από την τελευταία τους εμπειρία στο Εργαστήριο 1.

2η δραστηριότητα (3' λεπτά)

- Ζητήστε τους να δημιουργήσουν (από μόνοι τους) έναν ρυθμό ή να επιλέξουν έναν ήδη υπάρχον (διάρκειας 30 δευτερολέπτων - 1 λεπτό) χτυπώντας τα χέρια ή κάνοντας οποιονδήποτε θόρυβο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το [BeepBox](#).

3η δραστηριότητα (3' λεπτά)

- Ζητήστε τους να δημιουργήσουν ένα τραγούδι (ραπ ή ποίηση) εμπνευσμένο από τις λέξεις που έχουν επιλέξει (και να συμπεριλάβουν αυτές τις λέξεις στο τραγούδι τους) χρησιμοποιώντας τον ρυθμό που δημιούργησαν ή επέλεξαν.

4η δραστηριότητα

- Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί το τραγούδι του με την ομάδα (αν το επιθυμεί).

Απολογισμός & Αξιολόγηση:

Jamboard: χρησιμοποιήστε δωρεάν δημιουργικούς τρόπους για να απαντήσετε στις ερωτήσεις χρησιμοποιώντας εργαλεία jamboard.

Προτεινόμενη ερώτηση: Τι είδους συναίσθημα τονίζεις μέσα από το τραγούδι σου;

Επιπλέον δραστηριότητες:

Εάν οι συμμετέχοντες επιθυμούν να είναι μέρος της διαδικτυακής κοινότητας DASS, θα πρέπει να τους υπενθυμίσετε να είναι όσο δημιουργικοί θέλουν για να μεταφέρουν το μήνυμά τους μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σας προσκαλούμε θερμά να τους ζητάτε πάντα να επισημαίνουν το [@dass_project](#) στο Tik Tok και [@dassproject1](#) στο Instagram Reel και να χρησιμοποιούν το [#dassproject](#).

Υλικά & Logistics::

Χαρτί, στυλό ή μολύβι, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδίκτυο, προσωπικός υπολογιστής ή tablet με κάμερα, η χρησιμοποιημένη πλατφόρμα.

Σύνδεσμος με εργαλεία εικονικής γραφής:

- [Storybird](#)
- [Story Jumper](#)
- [Beepbox](#)

Δωρεάν μουσική:

- [Freemusicarchive.org](#)
- [Epidemicsound.com](#)
- [Freesound.org](#)
- [YouTube Audio Librar](#)



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3: ΕΚΦΡΑΣΤΕΙΤΕ

Γενικός στόχος: Εργασία για την έκφραση των συναισθημάτων και την ανάπτυξη διαδικασιών εκτόνωσης, για τον εαυτό και την αλληλεπίδραση με τον άλλον.

Συγκεκριμένοι στόχοι:

- Εργασία σε ζευγάρια
- Εκφραστείτε με χορό και κινήσεις
- Συνδεθείτε με τους άλλους μέσω της κίνησης
- Μοιραστείτε συναισθήματα
- Δημιουργήστε μια χορογραφία ντουέτο

Συμμετέχοντες: 10 νέοι

Εκτιμώμενος συνολικός χρόνος: 90' λεπτά

Εισαγωγή (5' λεπτά):

Να υπενθυμίζετε πάντα στους συμμετέχοντες τους κανόνες για τον καθορισμό ενός [ασφαλούς χώρου](#). Παρουσιάστε τη δομή του Εργαστηρίου 3: οι συμμετέχοντες θα περάσουν από μια Δραστηριότητα Γνωριμίας, μερικές Δημιουργικές Δραστηριότητες και μια Αυτοαξιολόγηση.

Δραστηριότητα Γνωριμίας ((5' μέγιστο)

Ντους άσχημων συναισθημάτων:

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σηκωθούν και να αναπαραστήσουν τη διαδικασία ντους, για να ξεπλύνουν τα άσχημα συναισθήματα. Θα ξεκινήσουν από το κεφάλι, κάνοντας μασάζ στους ώμους και τα χέρια, περνώντας από το σώμα και τελειώνοντας με πόδια.

Μέσα:

Κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου το μέσο που θα χρησιμοποιηθεί θα είναι ο χορός και η έκφραση του σώματος. Σε κάποιο σημείο του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα δουλέψουν σε ζευγάρια.



Δημιουργικές Δραστηριότητες (40' λεπτά):

1η δραστηριότητα (10' λεπτά) – Στιγμή χαλάρωσης:

- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους (αν είναι δυνατόν) για να εστιάσουν στην εισπνοή και εκπνοή για τουλάχιστον 2' λεπτά.
- Ζητήστε τους να φανταστούν ένα ευχάριστο μέρος όπου νιώθουν άνετα, για τουλάχιστον 3'-5' λεπτά.
- Ζητήστε τους να φανταστούν έναν χορό σε αυτό το μέρος, για τουλάχιστον 2-3 λεπτά.
- Φέρτε τους συμμετέχοντες πίσω να εστιάσουν στην αναπνοή τους για τελευταία φορά και, μετά από 1 λεπτό, καλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους.

(Παράδειγμα [χαλαρωτικής μουσικής](#) για κοινή χρήση με τον συμμετέχοντα)

2η δραστηριότητα (5' λεπτά):

- Από τον χορό που οραματίστηκαν, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιλέξουν και να πειραματιστούν με 5 κινήσεις.

3η δραστηριότητα (10' λεπτά):

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε τυχαία ζευγάρια (διαδικτυακά: εικονικές αίθουσες)
- Ζητήστε από κάθε ντουέτο να δημιουργήσει μια χορογραφία ξεκινώντας από τις 10 κινήσεις που έχουν βρει (5 από κάθε άτομο). Θα μπορούσαν επίσης να αντλήσουν έμπνευση από τη χρήση της κάμερας που εμφανίζεται στο [βίντεο](#) που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας και κοινοποιήθηκε κατά την παρουσίαση του Εργαστηρίου 1.

4η δραστηριότητα (15 λεπτά):

- Προσκαλέστε κάθε ζευγάρι να δείξει τη χορογραφία του στην υπόλοιπη ομάδα.

Απολογισμός & Αξιολόγηση:

Jamboard: χρησιμοποιήστε έναν δωρεάν δημιουργικό τρόπο για να απαντήσετε στις ερωτήσεις χρησιμοποιώντας εργαλεία jamboard.

Προτεινόμενη ερώτηση: Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης με το ζευγάρι σας;

Επιπλέον δραστηριότητες:

Εάν οι συμμετέχοντες επιθυμούν να είναι μέρος της διαδικτυακής κοινότητας DASS, θα πρέπει να τους υπενθυμίσετε να είναι όσο δημιουργικοί θέλουν για να μεταφέρουν το μήνυμά τους μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σας προσκαλούμε θερμά να τους ζητάτε πάντα να επισημαίνουν το [@dass_project](#) στο Tik Tok και [@dassproject1](#) στο Instagram Reel και να χρησιμοποιούν το [#dassproject](#).

Υλικά & Logistics:

- Μουσική, social media, διαδίκτυο, προσωπικός υπολογιστής ή tablet, η χρησιμοποιούμενη πλατφόρμα
- Σύνδεσμος με την [προτεινόμενη μουσική](#)

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4 : ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

Γενικός στόχος: Εργασία για τη δημιουργία σωματικών και ψυχικών θετικών απαντήσεων.

Συγκεκριμένοι στόχοι:

- Προσδιορίστε μια πολύτιμη στρατηγική αντιμετώπισης
- Σύνδεση τέχνης και στρατηγικής αντιμετώπισης
- Ανάπτυξη δημιουργικών λύσεων
- Εργασία σε ομάδες

Συμμετέχοντες: 10 νέοι

Εκτιμώμενος συνολικός χρόνος: 90' λεπτά



Εισαγωγή (μέγιστο 10'):

Να υπενθυμίζετε πάντα στους συμμετέχοντες τους κανόνες για τον καθορισμό ενός [ασφαλούς χώρου](#). Παρουσιάστε τη δομή του Εργαστηρίου 4: Θετικές στρατηγικές.

Δραστηριότητα Γνωριμίας (5' μέγιστο):

Επιλογή 1 – "Με ακούς τώρα;"

Αυτή είναι μια δραστηριότητα δημιουργίας ομάδας και συνεργασίας που αποτελείται από έναν από τους συμμετέχοντες (ο αφηγητής) που περιγράφει μια εικόνα για να μαντέψουν και να ζωγραφίσουν οι άλλοι (οι ζωγράφοι). Η εικόνα μπορεί να δημιουργηθεί από το ακόλουθο [πρόγραμμα](#).

Οι ζωγράφοι πρέπει να είναι όσο πιο ακριβείς μπορούν, σύμφωνα με την περιγραφή. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο αφηγητής δείχνει την εικόνα και μετά οι υπόλοιποι δείχνουν τη δική τους.

(Αυτή η δραστηριότητα συνιστάται όταν ο συντονιστής χρειάζεται ένα εργαστήριο που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξασκήσουν τις επικοινωνιακές δεξιότητες και τις αξίες της ομαδικής εργασίας, καθώς διεγείρει την ακρίβεια για το άτομο που περιγράφει την εικόνα και τη συγκέντρωση για το άτομο που ακούει).

Επιλογή 2 – Υπολογιστικό φύλλο Art

Αυτή είναι μια δραστηριότητα που μπορεί να είναι χρήσιμη στη διαδικτυακή μορφή.

Για την πραγματοποίηση αυτής της δραστηριότητας, απαιτείται το ακόλουθο [«πρότυπο»](#) υπολογιστικού φύλλου (παρακαλούμε φροντίστε να δημιουργήσετε ένα αντίγραφο αυτού του προτύπου πριν το χρησιμοποιήσετε).



Η ομάδα θα πρέπει να αναπαράγει τη δεδομένη εικόνα. Για να γίνει αυτό, κάθε συμμετέχων θα πρέπει να γράψει τους αριθμούς που αντιστοιχούν στα χρώματα (όπως μπορείτε να δείτε στον αριστερό πίνακα, π.χ. ο αριθμός 1 αντιστοιχεί στο κόκκινο και ούτω καθεξής – περισσότερες επεξηγήσεις παρακάτω), στα κελιά του φύλλου. Οι συμμετέχοντες θα έχουν μόνο 10 λεπτά για να κάνουν το καλύτερο αντίγραφο της δεδομένης εικόνας.

Εξήγηση: Γράφοντας έναν αριθμό στα κελιά, θα μπορείτε να τα χρωματίσετε. Ο αριθμός αντιστοιχεί σε ένα χρώμα σύμφωνα με τον πίνακα που μπορείτε να δείτε στην αριστερή πλευρά της οθόνης. Εάν κάνετε κλικ στο χρώμα, ο αντίστοιχος αριθμός θα εμφανιστεί στο fx του αρχείου excel.

Αυτή η δραστηριότητα συνιστάται όταν ο συντονιστής θέλει να δυναμιτίσει τη συνάντηση.

Μέσα:

Κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες προκειμένου να αναπτύξουν αυτονομία, προβληματισμό, συνεργασία και δημιουργικότητα.

Οι συμμετέχοντες θα σχηματίσουν 2 ομάδες των 5 ατόμων (ισορροπημένη μεταξύ των φύλων) προκειμένου να συνεργαστούν και να βρουν μια νέα δημιουργική δραστηριότητα, για να βοηθήσει τους νέους να αντιμετωπίσουν στρεσογόνες καταστάσεις, με θετική προσέγγιση.

Δημιουργικές Δραστηριότητες (30' λεπτά):**1η δραστηριότητα:**

- Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να σκεφτεί τα εργαλεία που έφεραν θετικές απαντήσεις στα προηγούμενα εργαστήρια.

2η δραστηριότητα:

- Δημιουργήστε 2 δωμάτια για 2 ομάδες των 5 ατόμων.
- Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί τα εργαλεία που έχει επιλέξει (π.χ. χορός, κινήσεις, σχέδιο, ποίηση, αναπαραγωγή μουσικής κ.λπ.) στους συμμαθητές του.

3η δραστηριότητα:

- Κάθε ομάδα θα πρέπει τώρα να εφεύρει και να προτείνει μια νέα δημιουργική δραστηριότητα σύμφωνα με τα ζητήματα που τέθηκαν κατά τη 2η δραστηριότητα.

Απολογισμός & Αξιολόγηση:

Jamboard: χρησιμοποιήστε δωρεάν δημιουργικό τρόπο για να απαντήσετε στις ερωτήσεις χρησιμοποιώντας εργαλεία jamboard.

Προτεινόμενη ερώτηση: Ποιο είναι το όραμά σας τώρα για την επίδραση των τεχνών;

Επιπλέον δραστηριότητες:

Εάν οι συμμετέχοντες επιθυμούν να είναι μέρος της διαδικτυακής κοινότητας DASS, θα πρέπει να τους υπενθυμίσετε να είναι όσο δημιουργικοί θέλουν για να μεταφέρουν το μήνυμά τους μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μετά από αυτό το εργαστήριο μπορείτε να προσκαλέσετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τη νέα τους δραστηριότητα (βιώνοντας την ιδέα που ανέπτυξαν μέσα από την 3η δραστηριότητα του Εργαστηρίου 4) για να δημιουργήσουν κάποιο περιεχόμενο κοινωνικού δικτύου ως ομάδα. Σας προσκαλούμε θερμά να τους ζητάτε πάντα να επισημαίνουν το [@dass_project](#) στο Tik Tok και [@dassproject1](#) στο Instagram Reel και να χρησιμοποιούν το [#dassproject](#).

Υλικά & Logistics:

- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδίκτυο, προσωπικός υπολογιστής ή tablet, η χρησιμοποιούμενη πλατφόρμα.
- Σύνδεσμος σε [εικονική γεννήτρια εικόνας](#).
- Σύνδεσμος στο [πρότυπο εξώφυλλου υπολογιστικού φύλλου](#) (δημιουργήστε ένα αντίγραφο):

Δραστηριότητες που προτείνονται από τους συμμετέχοντες μας μετά το Εργαστήριο 4:

Το παρεχόμενο προσχέδιο των εργαστηρίων που σχεδιάστηκε από νέους κατά τη διάρκεια της πρακτικής συνεδρίας του Εργαστηρίου 4 έχει ως στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνδεθούν, να εκφραστούν και να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους. Θα βρείτε τις προτεινόμενες Δραστηριότητες Γάλλων και Ιταλών συμμετεχόντων στο [Παράρτημα III](#) αυτού του φυλλαδίου.

4.2 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΧΟΡΟΥ

Σε αυτή την παράγραφο θα βρείτε την περιγραφή των τριών εργαστηρίων χορού μαζί με τα προγράμματα εκμάθησης.

Δημιουργήσαμε έξι σεμινάρια για εσάς που είναι ανεβασμένα στην [λίστα αναπαραγωγής DASS](#) του YouTube.

Το σεμινάριο [Καλώς Ήρθατε στο Πρόγραμμα DASS](#) σας βοηθά να κατανοήσετε τη μεθοδολογία με κάποια σχόλια από τους συμμετέχοντες.

Η [Προθέρμανση](#) παρουσιάζει τις δραστηριότητες προθέρμανσης που θα διεξάγονται στην αρχή κάθε εργαστηρίου και οι [Διατάξεις](#) τις δραστηριότητες που θα γίνονται στο τέλος κάθε εργαστηρίου (τα δύο αυτά προγράμματα παραμένουν ίδια και για τα τρία εργαστήρια και παρουσιάζονται σε πραγματικό χρόνο, όπως έχουν διδαχθεί ζωντανά).

Τα τελευταία 3 σεμινάρια παρουσιάζουν τις χορευτικές δραστηριότητες κάθε εργαστηρίου: δείχνουν τη δημιουργική εμπειρία των συμμετεχόντων που παρακολούθησαν τη δοκιμαστική φάση του έργου και αποτελούν ένα παράδειγμα για το πώς μπορεί να μοιάζουν οι δραστηριότητες.

Παρακολουθείστε προσεκτικά τα σεμινάρια και διαβάστε την περιγραφή των χορευτικών δραστηριοτήτων παρακάτω καθώς και τις οδηγίες δημιουργίας [Ασφαλούς Χώρου](#) και τις [Συμβουλές για Συντονιστές](#) προτού ηγηθείτε αυτών των εργαστηρίων.

Εργαστήριο 1: Διαμορφώστε την κίνησή σας για να χορέψετε

Αυτό το εργαστήριο σχεδιάστηκε για να τονώσει τη δημιουργικότητα των συμμετεχόντων και να τους βοηθήσει να δημιουργήσουν το χορευτικό τους λεξιλόγιο για να διευκολύνουν την έκφραση και την επικοινωνία τους.

Προθέρμανση (περίπου 10 λεπτά):

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να ελαφρύνει τη διάθεση και να μειώσει την ένταση μεταξύ των συμμετεχόντων, να κινήσει τις αρθρώσεις του σώματος και να ζεστάνει τους μύες προκειμένου να προετοιμαστούν οι χορευτικές δραστηριότητες.

Θα πρέπει πάντα να ρωτάτε τους συμμετέχοντες εάν έχουν συγκεκριμένα προβλήματα με το σώμα τους πριν ξεκινήσετε και να τους ζητήσετε να σέβονται το σώμα τους και τα όριά τους.

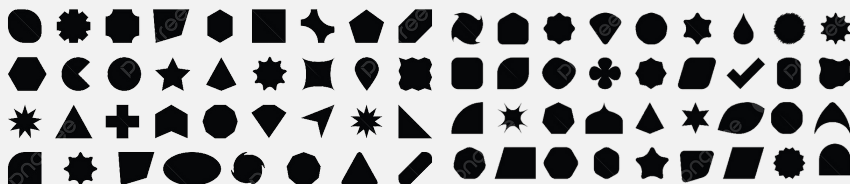
Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε και σε άλλα εργαστήρια ή ομαδικές συνεδρίες με τους συμμετέχοντες σας.

Παρακαλούμε ακολουθήστε προσεκτικά το [σεμινάριο](#) και προσαρμόστε το στις ανάγκες της ομάδας σας εάν απαιτείται.

Το ίδιο ισχύει και για τις 3 χορευτικές συνεδρίες.

Δραστηριότητες:

- Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να διαλέξουν 3 σχήματα: ένα εύκολο σχήμα, ένα πιο περίπλοκο και ένα τελευταίο ακόμα πιο περίπλοκο, και να τα σχεδιάσουν σε ένα φύλλο χαρτί (περίπου 3 λεπτά). Παρακαλούμε ακολουθείστε τις οδηγίες σύμφωνα με το [εκπαιδευτικό υλικό](#).



- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει τώρα να χωριστούν σε ζευγάρια. Όταν είναι έτοιμοι, ο συντονιστής τους καλεί να διαλέξουν 3 αρθρώσεις, διαφορετικές από τον σύντροφό τους, και να δημιουργήσουν τρεις κινήσεις που αντιπροσωπεύουν τα 3 σχήματα που έχουν επιλέξει. Θα πρέπει επίσης να επιλέξουν μια πορεία μέσα στο δωμάτιο, καλύπτοντας το πλάτος του δωματίου, περνώντας από: ξαπλωμένοι στο πάτωμα, σε όρθια στάση και σε ενδιάμεσες στάσεις μεταξύ των δύο. Μέσα σε αυτό το ταξίδι θα πρέπει να συμπεριλάβουν τις κινήσεις που έχουν δημιουργήσει με τη σειρά και την ταχύτητα που αποφασίζουν (μπορούν να συνδυάσουν τις κινήσεις όπως θέλουν). (περίπου 15 λεπτά)
- Όταν είναι έτοιμοι, θα πρέπει να δείξουν την πορεία και τις κινήσεις τους στα ζευγάρια τους και να τις συνδυάσουν για να δημιουργήσουν μαζί μια χορογραφία, όπως αυτοί επιθυμούν (περίπου 30 λεπτά).
- Τώρα, ήρθε η ώρα για κάθε ζευγάρι να δείξει τη χορογραφία του στο υπόλοιπο γκρουπ, αν το επιθυμεί.

Διατάξεις και βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό μας (περίπου 15 λεπτά):

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να διατάσσει τους μύες, να κινητοποιεί τη σπονδυλική στήλη, να απελευθερώνει τις εντάσεις του σώματος και να συνδέεται με τις αισθήσεις του σώματος στην παρούσα στιγμή.

Σημαντικό: αυτή η δραστηριότητα είναι πολύ χρήσιμη για την αντιμετώπιση του στρες από μόνη της και θα πρέπει να προτείνεται ως καλή καθημερινή πρακτική μεταξύ των νέων. Μπορείτε επίσης να τη χρησιμοποιήσετε στο τέλος ενός άλλου εργαστηρίου ή ομαδικών συνεδριών με τους συμμετέχοντές σας. Παρακαλούμε ακολουθήστε προσεκτικά το [σεμινάριο](#) και προσαρμόστε το στις ανάγκες της ομάδας σας εάν απαιτείται.

Το ίδιο ισχύει και για τις 3 χορευτικές συνεδρίες.



Αξιολόγηση της συνεδρίας:

Αυτό το μέρος του εργαστηρίου έχει σχεδιαστεί για να επιτρέπει στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, τις ιδέες τους, τα σχόλιά τους σχετικά με την εμπειρία, προκειμένου να εκφραστούν, εάν το επιθυμούν και να ανοίξουν μια ευκαιρία για ένα διαφορετικό μέσο έκφρασης.

Οι συμμετέχοντες δεν πρέπει ποτέ να νιώσουν υποχρεωμένοι να μοιραστούν κάτι με την ομάδα. ο συντονιστής θα πρέπει πάντα να ευνοεί την έκφραση του σώματος κατά τη διάρκεια αυτών των εργαστηρίων.

Εργαστήριο 2: Χρωματίστε τα Συναισθήματά σας και Χορέψτε

Αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιήσει τον χορό ως προσωπικό και συλλογικό τρόπο έκφρασης συναισθημάτων.

Προθέρμανση (περίπου 10 λεπτά):

Παρακαλούμε ακολουθήστε προσεκτικά το [σεμινάριο](#).

Δραστηριότητες:

Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να ξαπλώσουν στο πάτωμα και τους καθοδηγεί σε ένα εικονικό ταξίδι για να χαλαρώσουν και να εγκαταλείψουν το σωματικό τους βάρος στο πάτωμα, και να δημιουργήσουν έναν εικονικό χώρο όπου αισθάνονται άνετα και όπου μπορούν να συνδεθούν με τις αισθήσεις και τα συναισθήματά τους.

Ακολουθήστε την καθοδηγητική φωνή που θα βρείτε στο [σεμινάριο](#) (στο 1:22) και σεβαστείτε το χρονοδιάγραμμα.

Στο τέλος, ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τα τρία πιο δυνατά συναισθήματα που έχουν και να αποδώσουν ένα χρώμα σε καθένα από αυτά.

Τώρα ο συντονιστής τους καλεί να σηκωθούν προσεκτικά και να απαλλαγούν από αυτά τα συναισθήματα αναπηδώντας στα πόδια τους, κουνώντας το σώμα τους, κάνοντας μερικούς θορύβους με τη φωνή τους καθώς αναπηδούν (χρησιμοποιώντας τον ήχο «ααα» για παράδειγμα) και να επανέλθουν σε κατάσταση κίνησης (περίπου 10 λεπτά).

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει τώρα να αποδώσουν 2 κινήσεις σε κάθε χρώμα που έχουν εντοπίσει, μία με το πάνω μέρος του σώματος και μία με το κάτω μέρος του σώματος, με την επιθυμητή διάρκεια (περίπου 10 λεπτά).

Όταν είναι έτοιμοι, θα πρέπει να σχηματίσουν ομάδες των τριών και να διδάξουν ο ένας στον άλλο τις κινήσεις τους, να τις συνδυάσουν όπως επιθυμούν και να επιλέξουν ένα ταξίδι μέσα στην αίθουσα για να δημιουργήσουν μια χορογραφία. Μέσα στη χορογραφία μπορούν να συμπεριλάβουν σόλο, ντουέτα, τρίο, συμφωνίες και να αφήσουν τη δημιουργικότητά τους να εκφραστεί (περίπου 20 λεπτά).

Τώρα ήρθε η ώρα να δείξουν τη χορογραφία τους στους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

Διατάξεις και βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό μας (περίπου 15 λεπτά):

Δείτε το σεμινάριο [Διατάσεων](#).

Αξιολόγηση της συνεδρίας:

Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε την ίδια μεθοδολογία με το προηγούμενο Εργαστήριο.



Εργαστήριο 3: Χορέψτε την ιστορία σας

Αυτό το εργαστήριο σχεδιάστηκε για να συνδεθούν οι συμμετέχοντες με προσωπικές εμπειρίες, να τις επεξεργαστούν και να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργικότητά τους για να προωθήσουν την προσωπική τους ανάπτυξη.

Προθέρμανση (περίπου 10 λεπτά):

Παρακαλούμε ακολουθήστε προσεκτικά το [σεμινάριο](#).

Δραστηριότητες:

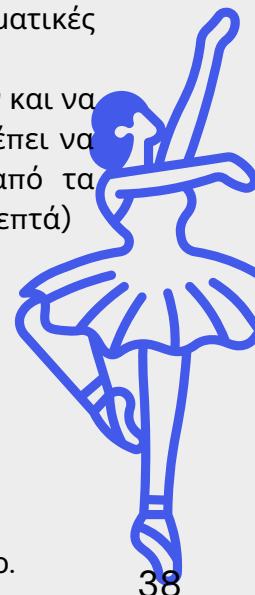
- Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να καταγράψουν μερικά βήματα χορού που γνωρίζουν. Θα πρέπει επίσης να εφεύρουν κάποια νέα βήματα που πιστεύουν ότι πρέπει να συμπεριληφθούν στο χορευτικό λεξιλόγιο. (περίπου 5 λεπτά)
- Όταν είναι έτοιμοι, θα πρέπει να συγκεντρώσουν όλα τα βήματα για να έχουν μια λίστα. Θα πρέπει να υπογραμμίσουν αυτό που έχουν επινοήσει.
- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να εξετάσουν τη λίστα και να εξερευνήσουν την κίνηση με μερικά από τα βήματα του χορού. (περίπου 10 λεπτά)
- Τώρα, ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να βρουν ένα σημείο στο δωμάτιο όπου αισθάνονται καλά, να βρουν μια άνετη θέση και να κλείσουν τα μάτια τους για να θυμηθούν δύο γεγονότα που συνέβησαν στη ζωή τους, ένα όπου ένιωσαν καλό άγχος και ένα όπου ένιωσαν άσχημο άγχος. Θα πρέπει να οραματιστούν την κατάσταση του σώματος που συνδέεται με τις 2 διαφορετικές εμπειρίες. Ακολουθήστε την καθοδηγητική φωνή που θα βρείτε στο [σεμινάριο](#) και σεβαστείτε το χρονοδιάγραμμα. (στο 1:58)
- Τώρα οι συμμετέχοντες καλούνται να σχηματίσουν ζευγάρια και να μιλήσουν με τον σύντροφό τους για την εμπειρία που μόλις είχαν και να δείξουν τις σωματικές καταστάσεις που εντόπισαν. (περίπου 5 λεπτά)
- Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες των 4 ατόμων και να πουν μια ιστορία μέσω χορογραφίας. Το λεξιλόγιο που χρησιμοποιείται θα πρέπει να προέρχεται από τη λίστα που έχουν φτιάξει, που περιλαμβάνει τα μισά από τα υπάρχοντα βήματα χορού και τα μισά από τα επινοημένα βήματα. (περίπου 30 λεπτά)
- Όταν είναι έτοιμοι, θα πρέπει να δείξουν την ιστορία τους.

Διατάσεις και βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό μας (περίπου 15 λεπτά):

Δείτε το σεμινάριο [Διατάσεων](#).

Αξιολόγηση της συνεδρίας:

Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε την ίδια μεθοδολογία με το προηγούμενο Εργαστήριο.





Συστάσεις

Προτεινόμενα ρούχα:

Άνετα ρούχα (αποφεύγοντας τζιν και στενά ρούχα).

Απαιτούμενο υλικό:

- Ηχεία με σύνδεση BT ή υποδοχή για μουσική.
- Στυλό, μολύβια, χρώματα, φύλλα χαρτιού.
- Flipchart.
- Ένα στούντιο χορού ή οποιοδήποτε μέρος που μπορεί να επιτρέψει στους ανθρώπους να χορέψουν (βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι αρκετά ασφαλής και ζεστός).

Προτεινόμενη μουσική:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε μουσική θέλετε για να βοηθήσετε στη διαχείριση της ατμόσφαιρας μέσα στην ομάδα. Βεβαιωθείτε ότι συνάδει με το σκοπό της δραστηριότητας:

- Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, φροντίστε να χρησιμοποιήσετε ευχάριστη μουσική.
- Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων που απαιτείται συγκέντρωση, φροντίστε να χρησιμοποιείτε ήρεμη μουσική.
- Όσον αφορά τις δημιουργικές στιγμές, φροντίστε να εναλλάσσετε την ευχάριστη μουσική με ήρεμη μουσική και αφήστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν τη δική τους μουσική όταν μοιράζονται τη χορογραφία τους.
- Για τις διατάξεις φροντίστε να χρησιμοποιήσετε χαλαρωτική μουσική.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το εγχειρίδιο DASS είναι ένα εργαλείο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του Έργου DASS. ένα έργο Erasmus+ που στοχεύει στην ενδυνάμωση των νέων, ιδιαίτερα εκείνων που ζουν σε μειονεκτικές καταστάσεις ή σε ευάλωτες συνθήκες, δημιουργώντας καινοτόμες προσεγγίσεις για την καταπολέμηση του στρες και του άγχους. Για το σκοπό αυτό, το εγχειρίδιο έχει αναπτυχθεί για να προσφέρει δημιουργικές μεθοδολογίες για να ενισχύσει την οικοδόμηση των ικανοτήτων σας ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας και να σας δώσει ορισμένα εργαλεία για να εφαρμόσετε το χορό και άλλες μορφές τέχνης ώστε να υποστηρίξετε τις ομάδες σας να απελευθερώσουν το άγχος και να ανακτήσουν την ισορροπία και τον έλεγχο του τις ζωές και τις σχέσεις τους με τους άλλους.

Αφού θέσαμε τα θεμέλια για την ανάπτυξη των προτεινόμενων εργαστηρίων αναλύοντας τα αποτελέσματα τόσο της πρωτογενούς όσο και της δευτερογενούς έρευνας σε κάθε χώρα εταίρο ([ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ I](#)) και συλλέγοντας πληροφορίες από την ομάδα στόχο –τους νέους– προκειμένου να κατανοήσουν τις ανάγκες τους στη διαχείριση του άγχους ([ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II](#)), ως εταίροι της κοινοπραξίας DASS σας προσκαλούμε θερμά να συνεισφέρετε στη διάδοση αυτού του εγχειριδίου και της εφαρμογής «Mind yourself» εντός του δικτύου σας και των ομάδων σας.

Έχοντας κατά νου την τόνωση της δημιουργικότητας που μεταφέρει το έργο DASS και τη δύναμη των τεχνών στη μεταμόρφωση των ανθρώπων, ΕΛΑΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ σε αυτό το εκπληκτικό ταξίδι και ΒΟΗΘΗΣΤΕ τους νέους να αναπτύξουν την ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ και τη ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ!

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

- Το έργο [Beautiful Mind International](#) στοχεύει να εκπαιδεύσει τους ανθρώπους στο τι είναι η ψυχική υγεία, τα προβλήματά της και τρόπους για να τα ξεπεράσουν.
- Το [Dance Against Bullying](#) είναι ένα έργο Erasmus+ που στοχεύει στην αντιμετώπιση του φαινομένου του εκφοβισμού μεταξύ των νέων χρησιμοποιώντας τα εργαλεία του σύγχρονου χορού και την καλλιέργεια μιας καινοτόμου μεθοδολογίας.
- Το [Improve by Move](#) είναι ένα έργο Erasmus+ που στοχεύει να μοιραστεί ορισμένες βάσεις χορού για νέους εργαζόμενους προκειμένου να ευνοήσει τη χρήση της κίνησης μεταξύ των νέων.
- Το [Lifelong Dancing](#) είναι ένα Έργο Erasmus+ που στοχεύει στην κοινή χρήση ενός μονοπατιού χορού για την εκπαίδευση ενηλίκων, προκειμένου να προωθήσει την αυτο-ενδυνάμωση και την ένταξη.
- Το έργο [Skill IT](#) for Youth είναι μια ευρωπαϊκή πρωτοβουλία που στοχεύει να βελτιώσει την ποιότητα της εργασίας για νέους, συνδυάζοντας υψηλότερα επίπεδα αριστείας και ελκυστικότητας στις υπηρεσίες, που αποκτήθηκαν μέσω της ψηφιοποίησης της εργασίας για νέους.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Μεθοδολογίες:

Οι εταίροι της κοινοπραξίας μας ανέπτυξαν διακρατική έρευνα σχετικά με τις πρωτοβουλίες που αναπτύσσονται σε όλες τις χώρες για τη χρήση του χορού, της τέχνης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την ενδυνάμωση και υποστήριξη των νέων που αντιμετωπίζουν αβεβαιότητα και προκλήσεις ψυχικής υγείας λόγω του COVID-19. Αυτές οι πρωτοβουλίες στοχεύουν στην προώθηση της προσωπικής και κοινωνικής ευημερίας, στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού και στην προσφορά θεραπευτικών προσεγγίσεων όπως χοροθεραπεία, μουσικοθεραπεία και εικαστική θεραπεία. Ορισμένες χώρες έχουν κρατική υποστήριξη και καθιερωμένα προγράμματα, ενώ άλλες βασίζονται σε ιδιωτικές πρωτοβουλίες και ΜΚΟ. Προκλήσεις όπως η χρηματοδότηση, οι πόροι και η προσβασιμότητα εξακολουθούν να υφίστανται και υπάρχει ανάγκη για δημιουργικές προσεγγίσεις που περιλαμβάνουν εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες του χορού και της τέχνης.



Στην Ιταλία, έργα όπως τα D&MY, APID, DAB και Love Life and Dance προωθούν την προσωπική και κοινωνική ευημερία μέσω του χορού και της κίνησης και αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό και την ευημερία. Πρωτοβουλίες κοινωνικών μέσων όπως το YEPP Media Italy και το #EUDEFENDERS προωθούν σχετικά θέματα και την πολιτιστική κληρονομιά. Ωστόσο, η έρευνα υπογραμμίζει την ανάγκη για υποστήριξη πέρα από τα τεχνολογικά εργαλεία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ζητά μια δημιουργική προσέγγιση που να περιλαμβάνει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες χορού και τέχνης.



Η τέχνη και η χοροθεραπεία χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο στην Πολωνία για την ψυχική υγεία των νέων, ενσωματώνοντας τεχνικές όπως η παραμυθοθεραπεία, η βιβλιοθεραπεία, η χοροθεραπεία, η μουσικοθεραπεία και η θεατροθεραπεία. Η έρευνα δείχνει θετικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένου του μειωμένου άγχους και της κατάθλιψης, της βελτίωσης της αυτοεκτίμησης, της επίγνωσης του σώματος και των κοινωνικών σχέσεων. Οι προκλήσεις περιλαμβάνουν χρηματοδότηση και πόρους, αλλά η αύξηση της ευαισθητοποίησης του κοινού και η συνεργασία με παρόχους ψυχικής υγείας θα μπορούσε να βοηθήσει στην αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων.



Στη Γαλλία, οι συνεργασίες μεταξύ Public Health France και Fil Santé Jeunes προσφέρουν ανώνυμες υπηρεσίες και διαδικτυακούς πόρους για νέους, αλλά υπάρχει έλλειψη ευρέως διαθέσιμων καλλιτεχνικών εργαλείων, όπως η θεραπεία τέχνης ή ο χορός για τη νεολαία. Παρά τη δημοτικότητα του χορού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δεν υπάρχει εφαρμογή για κινητά που να επιτρέπει στους νέους να συνδεθούν με τη δημιουργικότητά τους μέσω σύγχρονου χορού και χορογραφικής δημιουργίας που σχετίζονται με την ψυχική υγεία. Η αντιμετώπιση αυτού του κενού θα μπορούσε να προσφέρει νέους δρόμους για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νέων στη Γαλλία.



Οι προσπάθειες του κράτους για την αξιοποίηση του χορού, της κίνησης και της τέχνης για την ενδυνάμωση των νέων είναι περιορισμένες στην Ελλάδα, αλλά ιδιωτικές πρωτοβουλίες από επαγγελματίες προσφέρουν διάφορες πρακτικές όπως χορευτική και κινησιοθεραπεία, ζωγραφική, σχέδιο και γραφή. Οι διαδικτυακές εφαρμογές που προσφέρουν ασκήσεις χαλάρωσης, ασκήσεις αναπνοής, αξιολογήσεις άγχους, μουσική και παιχνίδια κατά του στρες χρησιμοποιούνται ευρέως. Παρά την περιορισμένη κρατική υποστήριξη, ιδιωτικές πρωτοβουλίες και διεθνή προγράμματα συμβάλλουν στην ενδυνάμωση των νέων μέσω του χορού, της κίνησης και της τέχνης στην Ελλάδα.



Στη Λιθουανία, ΜΚΟ όπως το Youth Line και πρωτοβουλίες όπως το Capoeira Connects Europe και το Beautiful Mind International χρησιμοποιούν χορό, πολεμικές τέχνες, θεραπεία τέχνης και γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία για την υποστήριξη των νέων. Οργανισμοί όπως η Dance-Movement Therapy Association διεξάγουν έρευνα και προσφέρουν συνεδρίες θεραπείας και υπάρχουν επίσης εφαρμογές που προάγουν την ψυχική ευεξία. Ωστόσο, απαιτούνται περαιτέρω προσπάθειες για να αυξηθεί η προσβασιμότητα, η ψηφιοποίηση, η δικτύωση και η διάδοση αυτών των πρακτικών για να προσεγγιστούν περισσότεροι νέοι ενήλικες.

Συμπερασματικά, η χρήση του χορού, της τέχνης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των νέων κερδίζει έδαφος στις χώρες των εταίρων μας. Οι θετικές επιπτώσεις αυτών των πρωτοβουλιών στην ψυχική υγεία των νέων είναι προφανείς, αλλά προκλήσεις όπως η χρηματοδότηση, οι πόροι και η προσβασιμότητα πρέπει να αντιμετωπιστούν. Απαιτούνται περαιτέρω προσπάθειες για την αύξηση της ευαισθητοποίησης, της συνεργασίας και της διάδοσης αυτών των πρακτικών και για να διασφαλιστεί ότι οι νέοι που αντιμετωπίζουν προκλήσεις αβεβαιότητας και ψυχικής υγείας λαμβάνουν την απαραίτητη υποστήριξη μέσω δημιουργικών και καινοτόμων προσεγγίσεων που περιλαμβάνουν χορό, τέχνη και μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Έρευνα βάση ερωτηματολογίου:

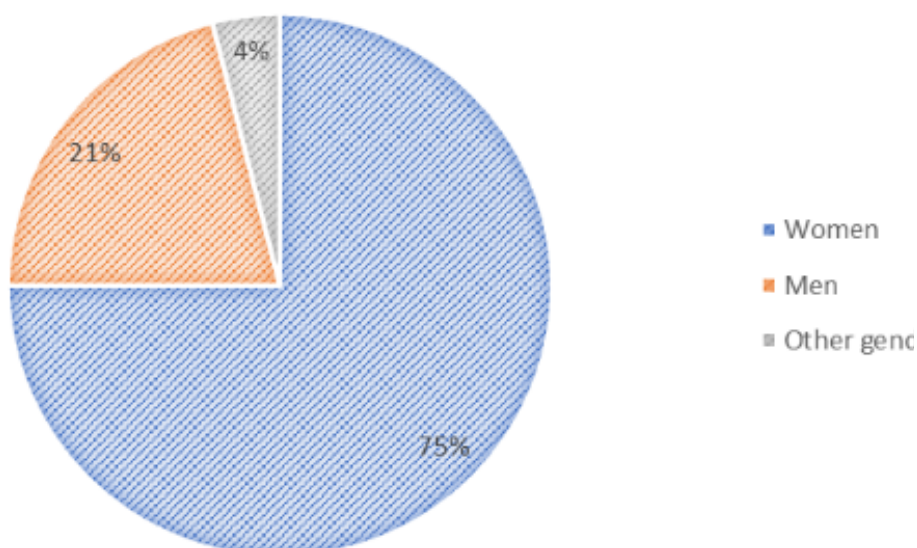
Το έργο συνδυάζει δύο σημαντικές και σχετικές λέξεις-κλειδιά: τέχνη και άγχος. Το DASS έχει έναν ευγενή στόχο: να δώσει τη δυνατότητα στους νέους να χρησιμοποιήσουν την τέχνη ως εργαλείο για να ξεπεράσουν δύσκολες καταστάσεις. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο το κάνουμε δεν μπορεί να είναι αβάσιμος.

Καθώς ο κύριος στόχος του έργου είναι να βοηθήσει τους νέους ενήλικες να αντιμετωπίσουν το άγχος χρησιμοποιώντας την τέχνη, πρώτα απ' όλα, χρειαζόταν να διευκρινιστεί τι ακριβώς θα μπορούσε να βελτιωθεί. Το ερωτηματολόγιο χρησίμευσε για μια τέτοια έρευνα. Η έρευνα είχε σκοπό να σκιαγραφήσει την κατάσταση ως έχει, όπως ήταν κατά τη διάρκεια της πανδημίας και τι λείπει από τη ζωή των νέων, όσον αφορά την ψυχική υγεία.

Ως αποτέλεσμα, οι χώρες εταίροι διεξήγαγαν ένα ερωτηματολόγιο για να συγκεντρώσουν πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο που οι νέοι ασχολούνται με την τέχνη σε στρεσογόνες καταστάσεις. Το ερωτηματολόγιο ζητούσε από τους νέους να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με διαφορετικές μορφές τέχνης και τους τομείς ενδιαφέροντός τους. Δεδομένου του αντίκτυπου της πανδημίας, το ερωτηματολόγιο διερεύνησε επίσης εάν οι νεαροί ενήλικες ασχολούνταν ενεργά με κάποιες μορφές τέχνης ή αναγκάστηκαν να χάσουν την επαφή λόγω περιορισμών. Επιπλέον, οι συνεργάτες προσπάθησαν να καταλάβουν εάν η τέχνη χρησιμοποιήθηκε ως μηχανισμός αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου. Τέλος, το ερωτηματολόγιο εξέτασε τον ρόλο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην αντιμετώπιση του άγχους, συμπεριλαμβανομένου του κατά πόσον θεωρήθηκαν χρήσιμα και χρησιμοποιήθηκαν ενεργά από τους νέους.

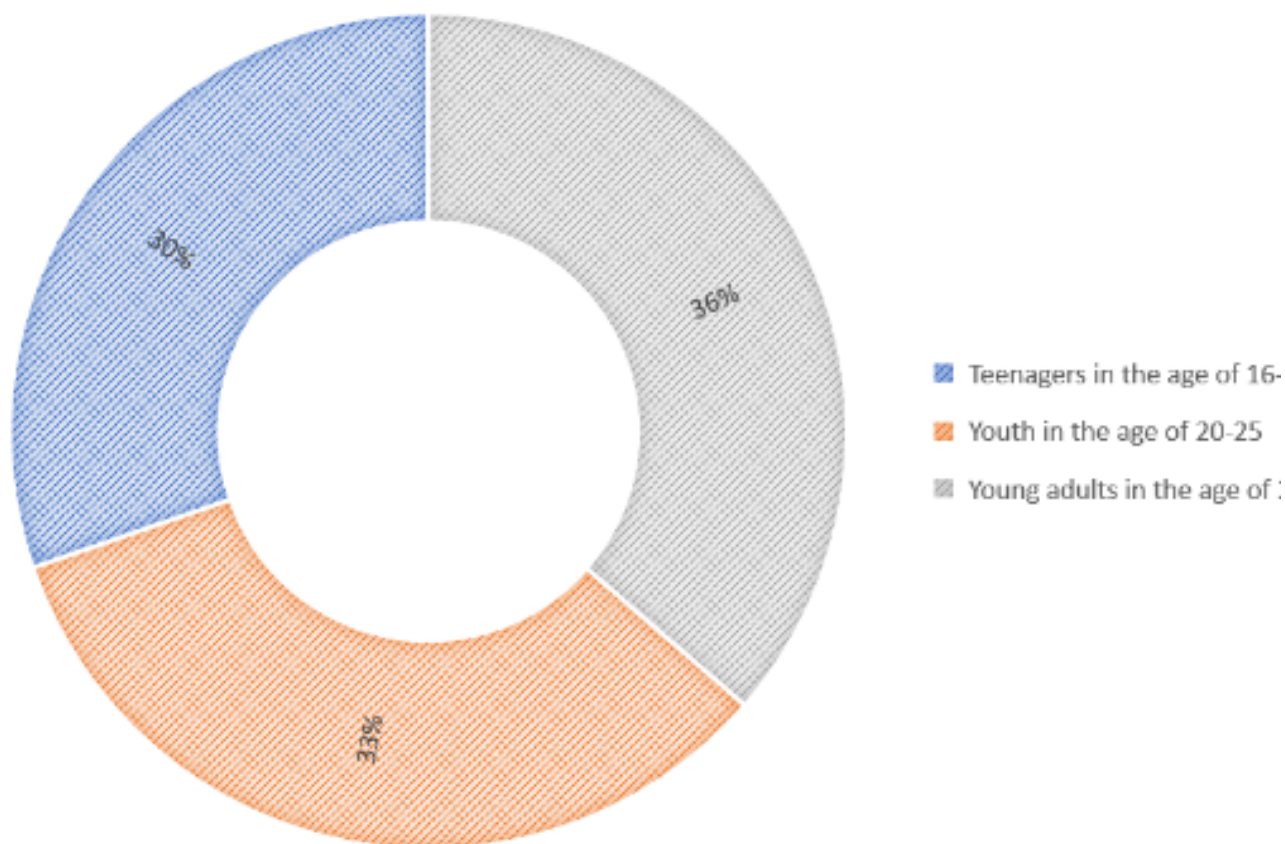
Με βάση την ανάλυση της έρευνας, δημιουργήθηκαν διαδικτυακά εργαστήρια για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας. Τα διαδικτυακά εργαστήρια βασίζονται στη μεθοδολογία και τις δραστηριότητες και ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες των νέων σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο που αναλύεται παρακάτω. Ως εκ τούτου, η έρευνα χρησίμευσε ως εργαλείο για τη δημιουργία της μεθοδολογίας στην έκθεση της ανάλυσης. Η ομάδα στόχος ήταν νέοι από διάφορα υπόβαθρα (συμπεριλαμβανομένων εκείνων από μειονεκτούντα περιβάλλοντα). Οι συμμετέχοντες ήταν από τη Λιθουανία, την Ιταλία, τη Γαλλία, την Πολωνία και την Ελλάδα. Γιατί επιλέχθηκε η ομάδα-στόχος νέων (16 – 30 ετών); Στόχος του έργου DASS είναι να βοηθήσει τους νέους να αντιμετωπίσουν στρεσογόνες καταστάσεις όπως πανδημίες, πόλεμοι και άλλα γεωγραφικά ή κοινωνικοοικονομικά εμπόδια. Αυτή η ομάδα είναι από τις πιο ευάλωτες καθώς η καθημερινότητά τους επηρεάστηκε περισσότερο κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι περισσότεροι νέοι σε αυτή την ηλικία δεν έχουν οικογένεια ή ρουτίνα που θα μπορούσε να τους κρατήσει ισορροπημένους κατά τη διάρκεια της απομόνωσης από τις περισσότερες δραστηριότητες και τους δημόσιους χώρους. Και, γενικά, είναι μια αγχωτική περίοδος στη ζωή: αποφοίτηση από το σχολείο, εξετάσεις, έναρξη ζωής μόνοι τους, δημιουργία οικογένειας. Επομένως, με τη βοήθεια του ερωτηματολογίου θέλαμε να καταλάβουμε πώς η τέχνη χρησιμοποιείται από αυτή την ηλικιακή ομάδα για την καταπολέμηση του άγχους. Επίσης, προσπαθήσαμε να αναγνωρίσουμε τις πρακτικές, τα θέματα και τις φιλοδοξίες των νέων που σχετίζονται με την τέχνη. Τελικά, ο απώτερος στόχος του DASS είναι να δημιουργήσει μια εφαρμογή, η οποία θα χρησιμοποιείται κυρίως από νέους, για να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν την απομόνωση, το άγχος και τις προκλήσεις.

Η έρευνα διεξήχθη σε 5 χώρες – Γαλλία, Ιταλία, Ελλάδα, Πολωνία και Λιθουανία, με συνολικά 221 ερωτηθέντες. Μεταξύ των συμμετεχόντων στην έρευνα, 166 (75%) ήταν γυναίκες και 46 (21%) άνδρες, 9 από τους συμμετέχοντες (4%) αυτοκατηγοριοποιήθηκαν ως άλλο φύλο.



Η έρευνα συμπεριέλαβε τρεις ηλικιακές ομάδες κατανομημένες ως εξής:

- 66 έφηβοι ηλικίας 16-19 ετών (30%).
- 74 νέοι σε ηλικία 20-25 ετών (33%).
- 80 νέοι ενήλικες ηλικίας 26-30 ετών (36%).



Τα 3 αποτελέσματα: τα διαδικτυακά εργαστήρια, αυτό το εγχειρίδιο και η εφαρμογή προκύπτουν το ένα μέσα από το άλλο και έχουν μια σταθερή ανάπτυξη σκέψης.

Πρωτίστως, το ερωτηματολόγιο μας επέτρεψε να κατανοήσουμε τις ανάγκες των νέων.

Δεύτερον, παρείχε την καλύτερη βάση για τη δημιουργία ενός μεθοδολογικού εργαλείου για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας. Οι εκπαιδευμένοι έχοντας γνώση των αναγκών των νέων και της μεθοδολογίας, έχουν πλέον τη δυνατότητα να βοηθήσουν τους νέους να αντιμετωπίσουν το άγχος χρησιμοποιώντας την τέχνη. Αφού αυτές οι πρακτικές δοκιμάστηκαν, τελειοποιήθηκαν (σύμφωνα με τα σχόλια των συμμετεχόντων) συμπεριλήφθηκαν στο παρόν εγχειρίδιο για τους εργαζόμενους στο τομέα της νεολαίας. Είναι διαθέσιμο ηλεκτρονικά σε 6 γλώσσες και επομένως μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανά την Ευρώπη.

Και, τέλος, με βάση τις πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν, αναπτύξαμε την εφαρμογή "Mind Yourself". Η εφαρμογή αποτελεί ένα βοήθημα για τους νέους σε δύσκολες στιγμές. Περιέχει όλες τις βέλτιστες πρακτικές που απορρέουν από την κατανόηση των αναγκών των νέων μέσα από το ερωτηματολόγιο και την εμπειρία που αποκτήσαμε κατά τη διάρκεια του έργου.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II: ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Αντιμέτωπιση του στρες

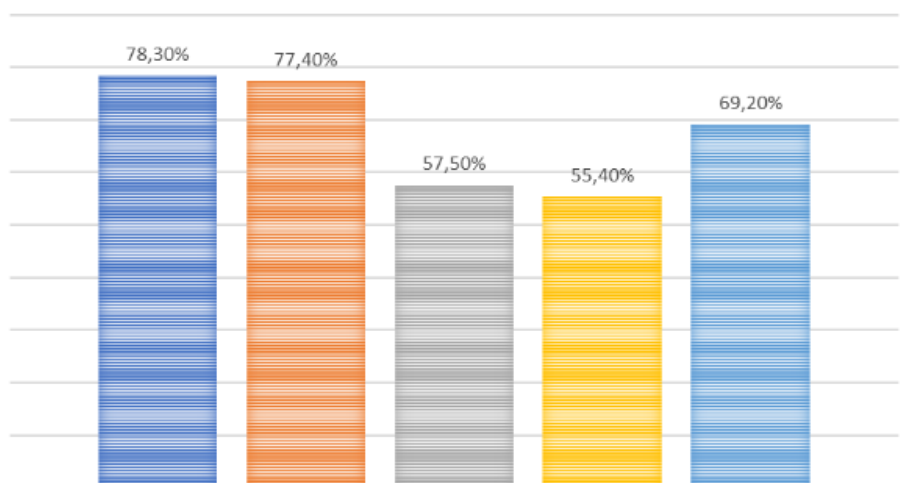
Το πρώτο μέρος της έρευνας αφορούσε την αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο οι νέοι αντιμετωπίζουν το άγχος. Μεταξύ όλων των ερωτηθέντων, το 36,78% δήλωσε ότι ξέρει πώς να αντιμετωπίζει στρεσογόνες καταστάσεις. Τα αποτελέσματα σε κάθε χώρα ήταν παρόμοια:

■ France ■ Italy ■ Poland ■ Greece ■ Lithuania



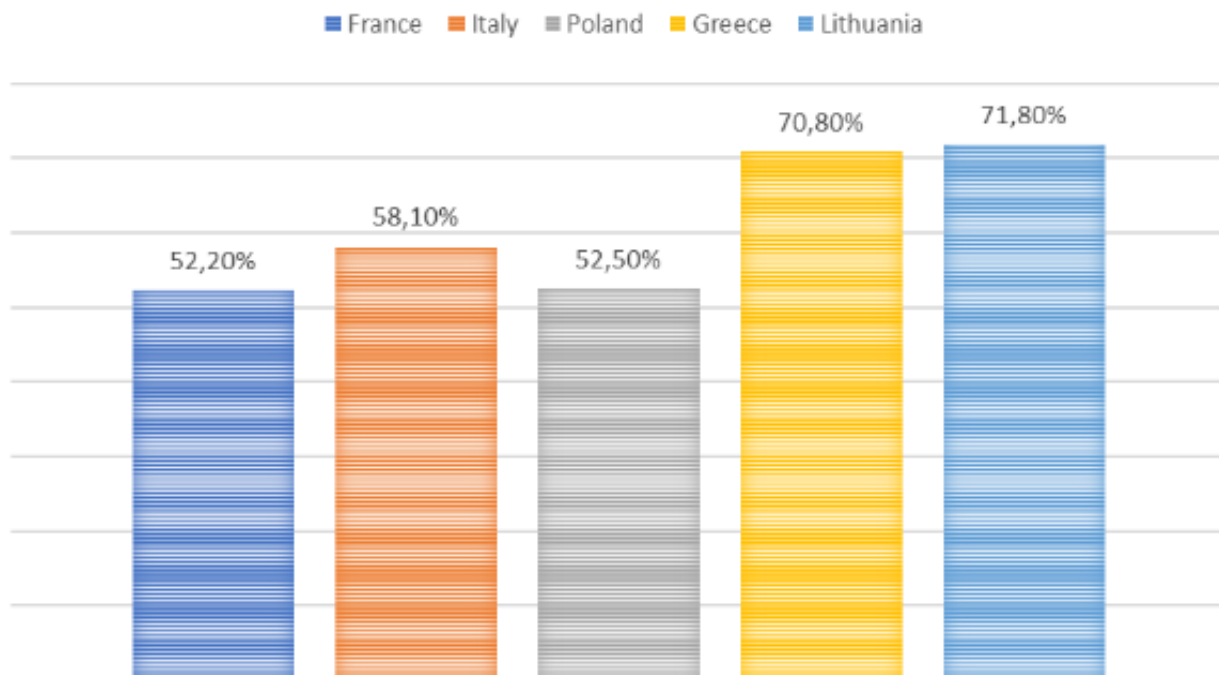
Από τους ερωτηθέντες, το 67,56% επιβεβαίωσε ότι χρησιμοποιεί τεχνικές διαχείρισης του άγχους. Τα αποτελέσματα ανά χώρα είχαν ως εξής:

■ France ■ Italy ■ Poland ■ Greece ■ Lithuania



Η τέχνη ως εργαλείο αντιμετώπισης του άγχους

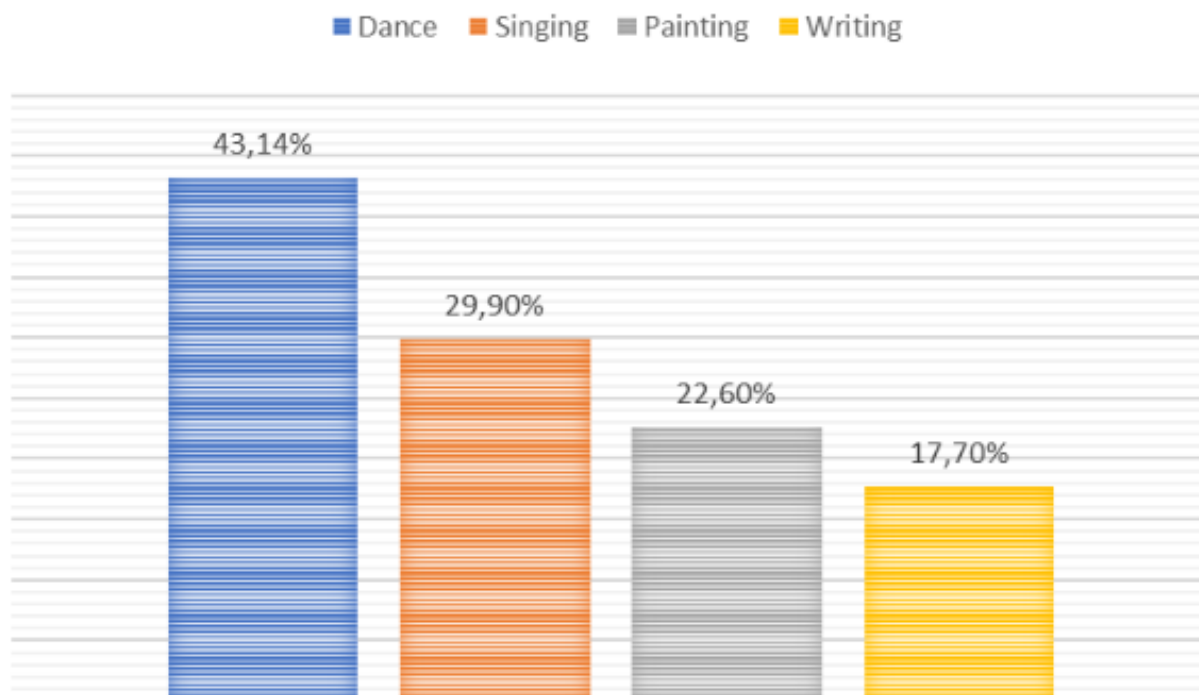
Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν εάν έχουν χρησιμοποιήσει την τέχνη ως μέθοδο αντιμετώπισης του άγχους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 61,08% των ερωτηθέντων ωφελήθηκαν από την τέχνη για να διαχειριστούν αγχωτικές εμπειρίες. Η μεγαλύτερη χρήση της τέχνης για την αντιμετώπιση του άγχους σημειώθηκε στη Λιθουανία (71,80%) και στην Ελλάδα (70,80%), αλλά σε όλες τις χώρες περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες δήλωσαν ότι επωφελούνται από διάφορες μορφές τέχνης – στην Ιταλία 58,10%, στην Πολωνία το 52,50% και στη Γαλλία το 52,20% των συμμετεχόντων. Αυτά τα αποτελέσματα φαίνονται στο παρακάτω γράφημα:



Οι συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν τις τέχνες κλήθηκαν στη συνέχεια να επιλέξουν τους τύπους τέχνης που θα τους βοηθούσαν να αντιμετωπίσουν το άγχος. Τα αποτελέσματα διέφεραν σημαντικά μεταξύ των χωρών:

- Στη **Γαλλία** οι πιο κοινές μορφές τέχνης ήταν η γραφή (25,9%), ο χορός και η μουσική (18,5% για κάθε κατηγορία).
- Μεταξύ των **Ιταλών** ερωτηθέντων επιλέχθηκε ο χορός (42,9%), η υποκριτική (23,8%), η λήψη βίντεο και η φωτογραφία (19% για κάθε κατηγορία).
- Οι **Έλληνες** νέοι επέλεξαν συνήθως τον χορό (78,7%), το τραγούδι (36,2%) και τη ζωγραφική (21,3%).
- Μεταξύ των **Πολωνών** νέων, οι περισσότερες απαντήσεις αφορούσαν τη ζωγραφική (59,1%), το τραγούδι (50%) και τον χορό (27,3%).
- Τα υψηλότερα ποσοστά απαντήσεων στη **Λιθουανία** ήταν ο χορός (48,3%), το τραγούδι (37,9%), η ζωγραφική και η γραφή (24,1% για κάθε κατηγορία).

Σε γενικές γραμμές, μια σύνοψη των αποτελεσμάτων σε όλες τις χώρες έδειξε ότι ο χορός (43,14%), το τραγούδι (29,90%), η ζωγραφική (22,60%) και η γραφή (17,70%) ήταν οι πιο συχνά επιλεγμένες μορφές της τέχνης ως μέθοδοι ανακούφισης από το άγχος στους νέους. Τα δεδομένα αυτά παρουσιάζονται στο παρακάτω γράφημα:

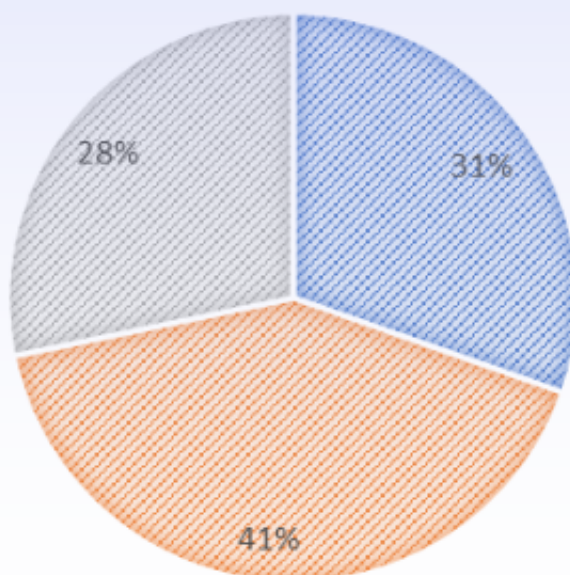


Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

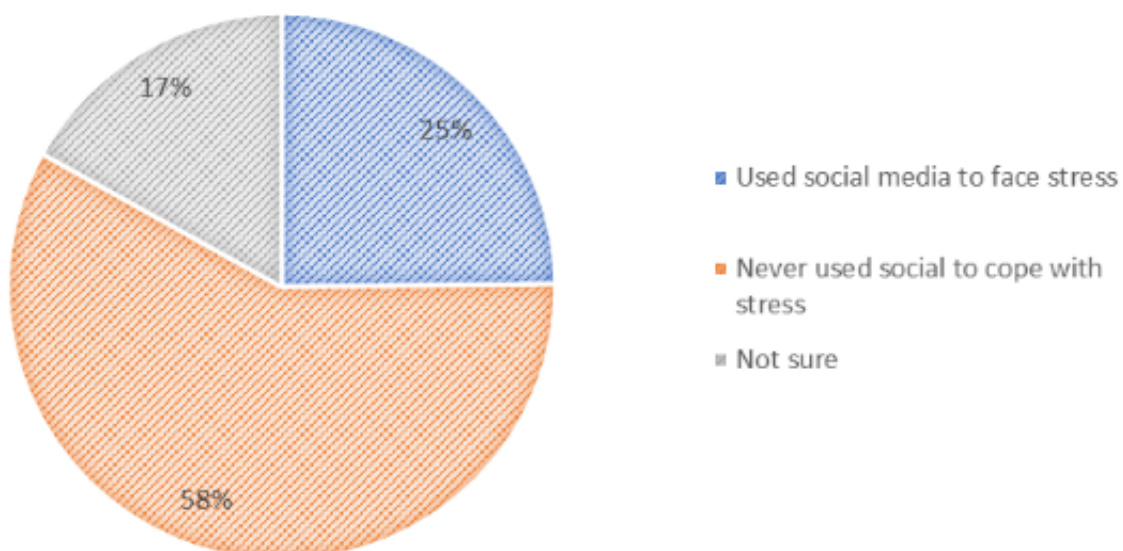
Το επόμενο μέρος της έρευνας ήταν η διάγνωση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των νέων όσον αφορά την αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων.

Αρχικά, διερευνήθηκαν οι πεποιθήσεις σχετικά με τη χρήση των social media ως τρόπο αντιμετώπισης του άγχους. Μόνο το 31% όλων των ερωτηθέντων συμφώνησε με αυτή τη δήλωση. Το 41% των συμμετεχόντων ήταν πεπεισμένο ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι εφαρμόσιμα με την ανακούφιση από το άγχος, ενώ το 28% των συμμετεχόντων εξέφρασε ασάφεια. Αυτά τα δεδομένα απεικονίζονται στο παρακάτω γράφημα:

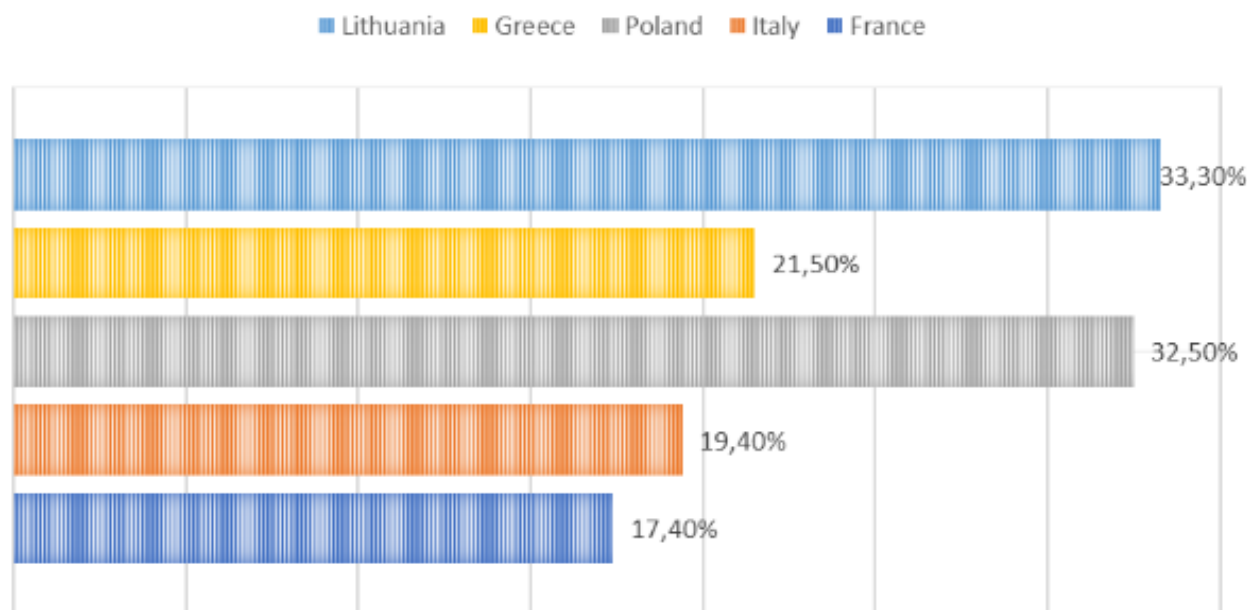
■ Agree ■ Disagree ■ Not sure



Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για την εμπειρία τους σχετικά με την αντιμετώπιση του άγχους μέσω των social media. Τα αποτελέσματα παρέμειναν παρόμοια – μόνο το 25% των νέων χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να αντιμετωπίσουν το άγχος, ενώ το 58% των συμμετεχόντων δεν έχει αυτή την εμπειρία. Το 17% όλων των ερωτηθέντων δεν ήταν σίγουρο αν έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την αντιμετώπιση του άγχους.



Οι απόψεις των νέων στις χώρες εταίρους ήταν ελάχιστα διαφορετικές σε αυτή την κατηγορία. Οι ακόλουθες ενδείξεις είναι συγκρίσεις μεταξύ των χωρών σχετικά με το πόσοι νέοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να αντιμετωπίσουν το άγχος:



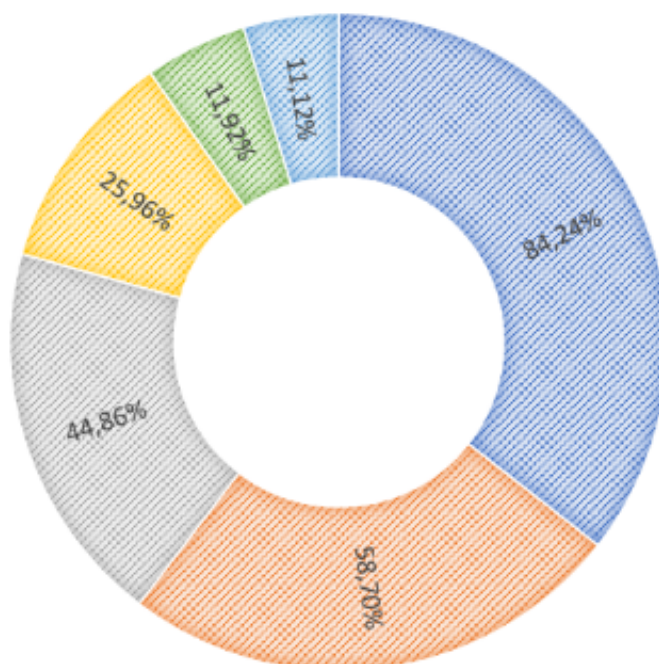
Επιπλέον, όσοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι χρησιμοποίησαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να αντιμετωπίσουν το άγχος ρωτήθηκαν τι τους βοηθά περισσότερο. Τα αποτελέσματα ήταν αδιαμφισβήτητα σε όλες τις χώρες:

Το 51,62% των νέων χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ακολουθώντας άτομα που τους ενθαρρύνουν να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους.

Το 44,18% των συμμετεχόντων έχει δηλώσει ότι ακολουθεί ανθρώπους που τους διδάσκουν πώς να αντιμετωπίζουν το άγχος.

Η έρευνα είχε επίσης στόχο να ανακαλύψει ποιες εφαρμογές κοινωνικών μέσων χρησιμοποιούν οι νέοι πιο συχνά. Τα αποτελέσματα φαίνονται παρακάτω:

Instagram Facebook TikTok Snapchat Twitter Telegram



Σε αυτή την περίπτωση, τα διαπολιτισμικά αποτελέσματα διέφεραν. Αν και το Instagram ήταν το πιο δημοφιλές μέσο κοινωνικής δικτύωσης σε όλες τις χώρες, οι άλλες εφαρμογές που αναφέρονται χρησιμοποιούνται σε διάφορους βαθμούς:

Μεταξύ των Γάλλων εφήβων, το Snapchat και το TikTok αποδείχθηκαν τα δεύτερα πιο δημοφιλή μέσα.

Στην Ιταλική έρευνα, το Facebook ήταν δεύτερο, ενώ το Telegram ήταν τρίτο.

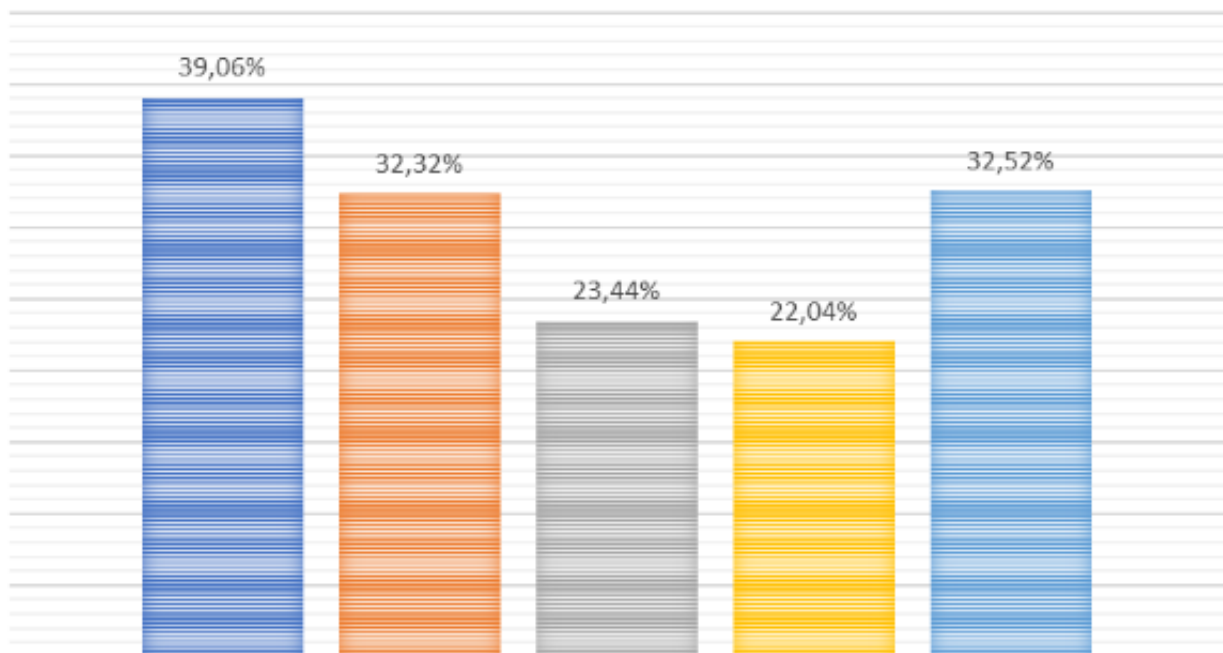
Στην Πολωνία, το Facebook αποδείχθηκε εξίσου δημοφιλές με το Instagram. Οι νέοι χρησιμοποιούν επίσης το TikTok και το Snapchat πολύ συχνά.

Στους Έλληνες νέους, τόσο το Facebook όσο και το TikTok ήταν από τις πιο κοινές επιλογές.

Η νεολαία της Λιθουανίας, από την άλλη πλευρά, επεσήμανε κυρίως το Instagram και το Facebook ως τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες εφαρμογές.

Οι νέοι ερωτήθηκαν αν και πώς εκφράζουν τα συναισθήματά τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι δημοφιλέστερες απαντήσεις ήταν: η έκφραση μέσω εικόνων (39,06% όλων των συμμετεχόντων), ιστορίες (32,32%), κείμενα (23,44%) και memes (22,04%). Επίσης σημαντικό είναι ότι το 32,52% των νέων δήλωσε ότι δεν χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να εκφράσει οποιοδήποτε συναίσθημα.

■ Pictures ■ Stories ■ Texts ■ Memes ■ Not using social media to express feelings



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ III : ΣΥΛΛΟΓΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΝΕΩΝ

Σε αυτήν την ενότητα μπορείτε να βρείτε επιπλέον διαδικτυακά εργαστήρια που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με τους συμμετέχοντες σας. Αυτά τα διαδικτυακά εργαστήρια εμπνεύστηκαν, δημιουργήθηκαν και προτάθηκαν από τους συμμετέχοντες μας κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής εκπαίδευσης.

ΓΑΛΛΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1



Δραστηριότητα Γνωριμίας

ΠΟΥ ΕΙΜΑΙ?

- 1 έως 3 άτομα επιλέγουν ένα μέρος (είτε το μέρος στο οποίο βρίσκονται είτε ένα μέρος που τους είναι αγαπητό).
- Ο στόχος είναι να χρησιμοποιήσετε τις αισθήσεις για να μαντέψετε το μέρος δίνοντας ενδείξεις όπως χρώματα, μυρωδιές, ήχους ή άλλες πληροφορίες ειδικά για την πόλη που επιλέχθηκε: 1 ένδειξη ανά αίσθηση.

Κύρια δραστηριότητα

ΒΥΘΙΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ

- Βυθιστείτε στην ακρόαση ορισμένων ήχων (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εργαλεία όπως μια τράπεζα ήχου: <https://bigsoundbank.com/>. Παράδειγμα ήχων: θόρυβος πόλης, υποβρύχιος θόρυβος, θόρυβος από το δάσος, θόρυβος της θάλασσας).
- Χρησιμοποιήστε αυτούς τους ήχους για να γράψετε ένα κείμενο (λέξεις-κλειδιά, ποίημα, προτάσεις...).
- Στείλτε τον ήχο και το κείμενο στον ζευγάρι σας για να δημιουργήσει έναν χορό από αυτά τα ερεθίσματα.
- Δημιουργική επέκταση: δημιουργήστε ένα βίντεο-χορό-ποίημα από αυτά τα υλικά.

Αξιολόγηση

- Ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο με δυνατότητα προσθήκης σχολίων και επεξηγήσεων.
- Ομιλία σε κύκλο: ανταλλαγή εμπειριών.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

Δραστηριότητα Γνωριμίας

ΟΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Συστηθείτε με ένα ή περισσότερα επίθετα που σας καθορίζουν.

Κύρια Δραστηριότητα

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΑΣ

- Μικρός κανόνας: κάθε άτομο πρέπει να χρησιμοποιήσει τουλάχιστον ένα επίθετο που έδωσε για να ορίσει τον εαυτό του κατά τη δραστηριότητα γνωριμίας.
- Ακολουθώντας μια καθορισμένη σειρά, κάθε άτομο θα γράψει τέσσερις ή πέντε προτάσεις με στόχο να δημιουργήσει μια ιστορία:
- Ο πρώτος συμμετέχων γράφει 4/5 προτάσεις.
- Ο δεύτερος θα πρέπει να διαβάσει τις τελευταίες λέξεις του πρώτου συγγραφέα για να γράψει 4/5 προτάσεις με τη σειρά.
- Ο τρίτος θα κάνει το ίδιο και ούτω καθεξής μέχρι να γράψουν όλοι οι συμμετέχοντες τις προτάσεις τους.
- Στο τέλος θα πραγματοποιηθεί ανάγνωση της ιστορίας που δημιουργήθηκε, μια ανάγνωση με πολλές φωνές. Ορίζεται μια σειρά αφηγητών. Ο πρώτος αφηγητής διαβάζει ολόκληρη τη φράση του ή μια επιλεγμένη πρόταση, μετά ο δεύτερος και ούτω καθεξής.

Αξιολόγηση

Διαβάστε ολόκληρη την ιστορία στις άλλες ομάδες και στον συντονιστή, εάν οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε ομάδες.

Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας για την άσκηση γραφής (προφορικά ή με άλλο καλλιτεχνικό μέσο).

ΙΤΑΛΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1



Δραστηριότητα Γνωριμίας

ΑΚΟΥΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

- Καθοδηγούμενος διαλογισμός για την επίγνωση του σώματος

Κύρια δραστηριότητα

ΧΟΡΕΨΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ

- Όταν είστε μόνοι ή με φίλους και αισθάνεστε αναστατωμένοι, χρησιμοποιήστε το σώμα σας για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας, επιλέξτε τη μουσική που αντιπροσωπεύει τα συναισθήματά σας και χορέψτε τη.

Αξιολόγηση

- Γράψτε σε ένα χαρτί ή στο ημερολόγιό 3 συναισθήματα που νιώθετε πριν και μετά τις χορευτικές δραστηριότητες.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

Δραστηριότητα Γνωριμίας:

ΧΡΩΜΑΤΑ WITCH COMAND

- Ένας συμμετέχων θα επιλεγεί από τον συντονιστή για να είναι «η μάγισσα». Η μάγισσα φωνάζει δυνατά "Witch command color", προσθέτοντας το όνομα ενός χρώματος της επιλογής σας, π.χ. «Χρώμα εντολής μάγισσας... κόκκινο!». Σε αυτή την εντολή, οι συμμετέχοντες πρέπει να τρέξουν και να αγγίξουν οποιοδήποτε αντικείμενο του υποδεικνυόμενου χρώματος.

Κύρια δραστηριότητα:

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΤΟΙΧΩΝ – ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΣΑΣ ΝΑ ΑΚΟΥΣΤΕΙ

- Αναλύστε τα συναισθήματα που αγωνίζεστε να αντιμετωπίσετε, που έχουν ισχυρή σχέση με το κοινωνικό/αστικό περιβάλλον στο οποίο ζείτε και συζητήστε τα μέσα στην ομάδα.
- Χωριστείτε σε ζευγάρια και προσπαθήστε να αναπαραστήσετε γραφικά τα συναισθήματά σας. Κάθε ζευγάρι θα παρουσιάσει σε όλη την ομάδα τις ζωγραφιές τους και μαζί θα ψηφίσουν τις προτιμώμενες.
- Ζωγραφίστε σε τοίχο: τώρα, εάν έχετε εξουσιοδοτηθεί από το σχολείο σας, το τοπικό ίδρυμα ή σε έναν ιδιωτικό τοίχο, ζωγραφίστε τη γραφική παράσταση που καθιερώθηκε σε ομάδα. Τοιχογραφίες street art θα ζωγραφιστούν και θα υπογραφούν από συγγραφείς για να μοιραστούν με την τοπική κοινωνία τα συναισθήματα και το μήνυμά τους.

Αξιολόγηση:

- Δημοσιεύστε σύντομα βίντεο στο Tik Tok ή στο Instagram για να εκφράσετε πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου και αφήστε τα βίντεό σας ελεύθερα στα σχόλια.

DASS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS

ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

Ο ΧΟΡΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΧΑΡΑ
ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ Η
ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ!