



2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

**Резултат 2**

# **Сборник с творчески инструменти за младежки работници**

**Разработен от La Piccionaia S.c.s.**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Номер на проекта	2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250
Име на проекта	Recovering inclusion through Creativity After Pandemic /Приобщаване чрез изкуство и култура в условията на постпандемия/
Ахроним	ReCAP
Начална дата на проекта	01/03/2022
Дата на приключване	29/02/2024
Наименование на резултата	PR2: Сборник с творчески инструменти за младежки работници
Дата на постигане на резултата	10/09/2023
Ниво на разпространеност	Публично
Отговорна организация за постигане на този резултат и партньори	Отговорник: LA PICCIONAIA В сътрудничество с: ALDA, RIGHTCHALLENGE, CESIE, SSF, CSCD, ART FUSION, ALIFS, CYCLISIS, CPE
Резюме	<p>Вторият резултат от работата по проект ReCAP представлява <b>Сборник с творчески инструменти за младежки работници</b>, които да се използват за социално включване и овластяване на младежи в неравностойно положение в периода след КОВИД19 пандемията. Сборникът се базира на първия резултат от проекта - Анализ на нуждите и местния контекст, който беше извършен на местно ниво чрез въпросници, разпространени в местните общности на всеки партньор, както и на национално ниво за всяка от страните-участници в проекта, заедно с идентифицирането на най-спешните нужди на уязвимите млади хора след пандемията. Анализът потвърди, че повечето младежки работници смятат артистичните и творчески инструменти полезни и мотивиращи за младежите.</p> <p>Инструментите в Сборника са разработени с приноса на всеки партньор от консорциума ReCAP (10 неправителствени организации от 7 европейски държави, работещи пряко или непряко с младежи в областта на културата или изкуството), за да отговорят на специфичните нужди на младите хора.</p> <p>La Piccionaia, като отговорен партньор за този резултат от проекта, координираше процеса на създаване на Сборника в две стъпки:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Събиране от всеки партньор, чрез техните младежки работници, на серия от съществуващи културни, артистични, творчески и театрални инструменти, използвани с уязвими млади хора. Критериите за подбор на инструментите бяха предварително договорени от всички партньори. Освен това партньорите предоставиха различни видове принос (директен опит на младежкия работник, знания на младежкия работник, подходящи теории и литература в конкретната област)</li> <li>● Адаптиране на събраните инструменти към специфичните нужди на уязвими млади хора в постпандемичния контекст, заедно с индивидуализиране на възможните решения за тяхното прилагане в случай на предизвикателни ситуации (напр. локдаун).</li> </ul> <p>Следователно Сборникът с творчески инструменти представлява иновация в областта на младежката работа като цяло и дори за младежките организации на партньорите, които вече използват изкуството и културата като методи за насърчаване на социалното включване, тъй като прилагането на тези инструменти за специфичните нужди на следпандемичния контекст е нещо напълно ново за всички.</p> <p>Създаването на Сборник с творчески инструменти след предварителния анализ на PR1 ни позволява да гарантираме, че този инструментариум ще повлияе ефективно и положително върху качеството на младежката работа. Партньорите ще бъдат обучени за използването на Сборника чрез обучение на обучители, така че те да могат да планират конкретна Пътна карта за социално включване (PR3), за всеки от тях да ги приложи в своите местни общности и да станат мултипликатори извън консорциума на Сборника с творчески инструменти.</p>
<b>История на ревизиите</b>	
<b>Версия</b>	V.1
<b>Дата</b>	10/06/2023
<b>Версия</b>	V.2
<b>Дата</b>	11/09/2023

# Съдържание

Въведение .....	6
-----------------	---

## Секция I – ИНСТРУМЕНТИ

I.I	Преглед .....	9
I.II	Опис на инструментите .....	14
	1. Създайте изображение с тялото си .....	16
	2. Covid-19 Младежки театър .....	18
	3. Културологичен багаж .....	20
	4. Изразяване чрез тан .....	22
	5. Dixit дейност .....	24
	6. Нарисувай моя портрет! .....	25
	7. Етно изкуство .....	27
	8. Форум театър .....	29
	9. Насоки за трудова ориентация и социално включване .....	31
	10. Оливка на ръка / ръце .....	34
	11. Литературно и творческо писане .....	37
	12. Пожелайте си нещо чрез тялото си .....	41
	13. Миграция, гражданство и видео .....	43
	14. Раздвижен дебат .....	45
	15. Вестникарски театър .....	47
	16. Театрални упражнения за невербална комуникаци .....	49
	17. Фотоглас .....	52
	18. Мечката на Поатие .....	55
	19. QuedaT.com .....	57
	20. #уважение .....	59
	21. Поздравете огледалото.....	61
	22. Ушивам мандалата на моя живот .....	65
	23. Улична кампания .....	68
	24. Направи крачка напред .....	70
	25. Обучение в театър .....	73
	26. Театрални маски .....	75
	27. Ефекти от етикетирането .....	78
	28. Вятърът духа и отнася .....	80
	29. Везба / Бродерия .....	82
	30. ViewN'Act .....	84
I.III	Съответна литература, проучвания и ръководства	86
	1. Анимация на глобалната промяна. Наръчник за улична кампания ....	87
	2. Артистични образователни практики и методики за приобщаващо общество. Ръководство за младежки работници .....	87
	3. Желанията на децата и младите след пандемията .....	88
	4. Социална работа в общността/социална активност общостта .....	89

5.	Танцово-двигателна терапия (DMT) .....	91
6.	Терапия чрез драма .....	92
7.	Ръководство за Форум театър и Театър на изображенията .....	93
8.	Насоки за ВЪЗДЕЙСТВИЕ .....	94
9.	Наръчник за фасилитатори, социално включване и изключване и свързващи ги теми .....	95
10.	Направете играта равностойна, планирайте така училищните пространства, че да включват всички деца .....	96
11.	Игрова терапия. Психотерапевтична интервенция за деца и юноши..	97
12.	Библиотека за училищни дейности Rainbow .....	98
13.	Ролева игра .....	98
14.	Ролята на тялото в образователните и в терапевтичните отношения.	99
15.	Заедно ...в .....	102
16.	Вие стартирате! .....	103

## Секция II – МЕТОДОЛОГИЯ (неформално обучение)

II.I	Съвместно творчество .....	106
1.	Група, тема, език. Три ключови елемента за съвместно създаване на артистичен продукт .....	107
2.	Списък на ключови моменти .....	111
II.II	Обучителни методологии.....	113
1.	Самостоятелно обучение и други ангажиращи стратегии .....	114
2.	Различията .....	116
3.	Възстановяване от социалната травма .....	118

## Секция III – ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ

III.I	Допълващи дейности .....	123
1.	Дейности за разчупване на леда, упражнения за изграждане на екип, енергизатори .....	124
2.	Разбор, успокояване и релаксиращи упражнения .....	133
3.	Дейности за оценка .....	134
4.	Обучение на обучители .....	137

# Въведение

## Сборник с творчески инструменти за младежки работници

Сборникът с творчески инструменти в подкрепа работата на младежки работници е иновативен набор от инструменти, които да се използват от младежки работници за социално включване и овластяване на младежи в неравностойно положение в постпандемичен контекст. Сборникът е съвместно изработен с принос на всеки партньор от консорциума ReCAP: 10 неправителствени организации от 7 европейски държави, работещи пряко или непряко с младежи в областта на културата и/или изкуството.

Създаването на този инструментариум се основава на направения „Анализ на нуждите и местния контекст“ - [PR1 Analysis of needs and local context](#), чрез който консорциумът ReCAP проучи социалните проблеми, които пандемията причини или влоши сред младите хора, като идентифицира и най-спешните нужди на уязвимите млади хора след пандемията. Сборникът с инструменти се предлага на български, английски, френски, гръцки, италиански, португалски, румънски и испански езици.

### Обхват

Сборникът е инструментариум, разработен за намеса при отрицателните ефекти от пандемията COVID-19 върху психологическото здраве и емоционалното благополучие на младите хора. Поспециално задачата му е да влияе на отрицателните ефекти върху техните:

- Социализация
- Културен живот
- Връзки (с образователната среда, със себе си и с тяхната общност)
- Образование и обучение
- Перспектива за бъдещето

Както се потвърждава от анализа PR1, повечето младежки работници смятат артистичните и творчески инструменти за полезни и мотивиращи. Ето защо Сборникът с инструменти се основава на използването на артистични, творчески и културни инструменти, преработени специално, за да отговорят на нуждите на уязвимите младежи в постпандемичен контекст и които да насърчат тяхното социално включване.

### Дизайн на Сборника с инструменти

Изработването на дизайна на Сборника с инструменти е координирано от La Piccionaia – Италия, въз основа на техния специфичен опит. La Piccionaia е социален кооператив, чиято дейност е фокусирана върху културното, социалното и релационното образование на по-младите поколения чрез театър и сценични изкуства; от гледна точка на „приложния театър“, който използва серия от различни театрални, изпълнителски и артистични езици, съчетана с техники от социалните науки и педагогиката, като инструмент за социално включване.

Всички останали партньори, които използват креативни инструменти за насърчаване на социалното включване, допринесоха за процеса от своя гледна точка и с различни нива на експертиза и бяха ангажирани в постигането на този резултат.

Основни стъпки в процеса на дизайн:

1. Подбор от младежките работници на всеки партньор, на серия от съществуващи културни, артистични, творчески и театрални инструменти, използвани с уязвими млади хора.

Критериите за подбор на инструментите, бяха предварително договорени от всички партньори:

- Възможност за използване навсякъде
- Приспособимост към различен контекст и нужди
- Комбинация от елементи на творчество и различни форми на изкуство
- Отчитане на чувствителни социални и психологически емоционални реакции, които тези техники могат да генерират сред бенефициентите
- Възможност за коригиране на тези техники в случай на трудни ситуации
- Достъпност и ефективност

Чрез прилагане на общ шаблон, разработен от La Piccionaia, партньорите предоставиха различни видове инструменти, според своя опит и компетенции:

- Инструменти, които вече се използват от техните младежки работници (директен опит на младежките работници)
- Инструменти, познати на младежките работници, но неизползвани директно (непряк опит на младежките работници)
- Подходящи теории и литература в конкретната област, на национално и международно ниво (знания за младежки работници).

Всеки партньор предостави набор от инструменти с инструкции, примери и казуси относно инструмента(ите), които трябва да бъдат включени в Сборника.

2. Адаптиране на събраните инструменти към специфичните нужди на уязвими млади хора в постпандемичния контекст, заедно с индивидуализиране на възможните решения за прилагането им в случай на нови COVID вълни или други предизвикателни ситуации.

3. Разработване на раздел с концептуална рамка на методологията и подходите в неформалното обучение.

4. Разработване на раздел, посветен на допълнителни дейности:

- упражнения за разчупване на леда, дейности за изграждане на екип, енергизатори
- упражнения за разбор и такива за релаксация
- обратна връзка/оценка
- обучение на обучители

Те имат за цел да поддържат използването, репликацията и умножаването на съдържанието на Сборника на две нива:

- подкрепа на младежките работници в разработването на пълен цикъл на работа с младежи
- подпомагане на обучението на други обучители, извън младежките работници на ReCAP партньорите.

Тези стъпки ще позволят на Сборника с инструменти да включва инструментите за собствената си репликируемост и за умножаване на въздействието извън консорциума и младежките работници, пряко включени в проекта.

*Добра работа, младежки работници!*





*Младежките координатори/работници на проекта ReCAP – участници в Обучението на обучители във Виченца, Италия.*

### **Консорциумът ReCAP**

Водещ партньор

*ALDA European Association for Local Democracy (Страсбург, Франция)*

Партньори

*Rightchallenge Associação (Порто, Португалия)*

*CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo (Палермо, Италия)*

*La Piccionaia s.c.s. Centro di Produzione Teatrale (Виченца, Италия)*

*SSF Solidaridad sin Fronteras (Мадрид, Испания)*

*CSCD – Център за развитие на устойчиви общности (София, България)*

*Asociația A.R.T. Fusion (Букурещ, Румъния)*

*CPE Fundația Centrală Parteneriat pentru Egalitate (Букурещ, Румъния)*

*ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social (Бордо, Франция)*

*Cyclisis - astiki mi kerdoskopiki etaireia (Патра, Гърция)*



# Секция I

# ИНСТРУМЕНТИ

## I.1 Преглед

## Видове инструменти

Чрез процеса, описан във въведението е разработен списък на инструментите с приноса на всички партньорски организации в проекта ReCAP, въз основа на техните различни компетенции и опит.

Общо се предлагат 43 инструмента, в две разновидности:

- **30 инструмента**, състоящи се от **повторими упражнения, дейности, семинари или работилници**. Те са разработени или от предишни дейности, пряко изпълнени от младежките работници на партньорските организации, или от друг опит на местно или национално ниво, изпълнен от различна организация, оценен от партньорската организация като значим в контекста на този проект. И в двата случая инструментите са разработени, като се започне от тези съществуващи подходящи дейности, за да се отговори на специфичните нужди на уязвимите младежи в контекста след пандемията.

- **16 инструмента**, състоящи се от подходяща литература и проучвания, свързани със специфичната област на проекта ReCAP, от които младежките работници могат да черпят вдъхновение, за да задълбочат знанията си и да развият ново лично усъвършенстване.

## Адресирани нужди

Инструментите отговарят на всички нужди, идентифицирани в изследването PR1 „Анализ на местните нужди и контекст“, и по-специално свързани с:

- трудова ориентация
- поддържане на физическото здраве
- подкрепа за психическо и емоционално здраве
- съвети за личностни взаимоотношения
- образователна подкрепа
- дейности за култура и свободно време
- административна поддръжка
- финансова подкрепа

## Целеви групи

Инструментите са насочени към широк спектър от възможни целеви групи от **уязвими младежи** (от 14 до 29 години), включително:

- момичета / жени
- младежи без работа, образование или обучение („NEET“)
- младежи с мигрантски произход
- малцинства
- LGBTIAQ+ общност
- бежанци
- младежи, засегнати от войната
- младежи, принадлежащи към семейства с ограничени ресурси и възможности или с много малко формално образование
- младежи, живеещи в изолирани селски райони
- младежи със затруднения в социалния живот и социалното приспособяване
- пред-тийнейджъри и тийнейджъри (от 10 до 19 години)

## Теми

Инструментите обхващат широк спектър от теми, включително:

- себеизразяване и овластяване
- автобиография, личен опит (любов, семейство, работа, приятели, физическо и психическо здраве)
- самосъзнание, осъзнаване на тялото, баланс на ума, връзка тяло-ум

- желания, харесване/нехаресване, житейски цели
- връзки, междуличностно общуване
- социално включване
- уважение
- интеркултура
- миграция
- потисничество, власт, злоупотреба с власт
- изменение на климата, опазване на околната среда
- проблеми между половете и стереотипи
- привилегия, човешки права, разбиране на недостатъците
- активности и грижи в общността
- изграждане на екип
- литература
- чужди езици
- образование
- трудова ориентация, професионален избор
- младежка ангажираност и участие
- превенция на риска
- повишаване на осведомеността

### Използвани арт форми и техники

Инструментите използват широка гама от арт форми и техники, включително:

- направи си сам (шев, бродирание, формование);
- визуално изкуство (рисушка, живопис, абстрактни изображения);
- фотография;
- филми и видео, кинематография;
- театър (включително маски, невербална комуникация, фокус върху дъха, изпълнение, писане и драматургия, пантомима, ролеви игри, театрално четене, физически театър, импровизация);
- танц (хореография, импровизация);
- жонглиране;
- писане;
- поезия;
- четене, тълкуване и обсъждане на литературни произведения;
- дебат;
- музика;
- изследване на пространството чрез сетивата;
- посещения на музеи, културни събития;
- спортни дейности;
- социална работа/дейност в общността;
- тиха игра;
- интерактивни дъски;
- игрова терапия;
- радио.

### Разделите на инструмента

На следващите страници всеки инструмент е описан чрез специален раздел, който включва точен набор от подходяща информация за тяхното използване и репликация:

- **Художествена форма** - описва коя е основната(ите) артистична(и) форма(и), творчески език(ци) или техника(и), използвани в инструмента.
- **Цел на дейността** - описва коя е/са целта(ите) на инструмента и коя е/са

личното/социалното/културното(ите) измерение(я), върху които се работи.

- **Продължителност на дейността** - описва необходимото време за прилагане на инструмента. В някои случаи то е кратко, например в рамките на 30 минути; в други това са дълъг път, отнемащ до няколко месеца.
- **Структура на дейността** – в случай на инструменти, състоящи се от една сесия, тя описва вътрешната организация на самата сесия, например артикулацията в 2 или 3 фази; в случай на пътеки, състоящи се от няколко сесии, тя описва вътрешната организация, например продължителността на всяка сесия и честотата (седмична, месечна и т.н.) на срещите.
- **Как работи инструментът?** - описва подробно съдържанието на дейността, нейните различни етапи, стъпките, които трябва да бъдат предприети, важни наблюдения за нейната ефективност и успех (както от гледна точка на практическите договорености, така и вниманието към евентуални емоционални и психологически последици), както и възможни варианти, ако има такива.
- **Изисквания** - описва материалните условия, необходими за извършване на дейността: характеристиките на пространството (напр. закрито/открито, размери), техническо оборудване (напр. озвучителна система, компютър), консумативи (напр. листове хартия, маркери, листчета, плакати, бои и т.н.) и специфични предмети (напр. карти със специфични думи или фрази, превръзки за очи, снимки, тъкани, четки и т.н.).
- **Въздействие** - описва очакваното въздействие върху целевата група, по-специално какъв вид подобрение/овластяване ще изпитват уязвимите младежи след дейността.
- **Препоръчителна целева група** - изброява групата(ите) уязвими младежи, за които инструментът, по силата на своите характеристики, се оценява като особено подходящ и ефективен.
- **Адресирани основни нужди** - изброява нуждите на уязвимите младежи в контекста след пандемията, на които инструментът отговаря като приоритет. Във всеки случай това са нужди, произтичащи от анализа на местните потребности и контекста на PR1.
- **Корекции в случай на предизвикателна ситуация** - описва как дейността може да бъде адаптирана и приложена, без да се засяга нейната ефективност, в случай на ситуации с ограничения (напр. локдаун, социално дистанциране).

Последният, кратък абзац има за цел да помогне за **контекстуализиране на произхода на инструмента**, както и да предостави на читателя елементи за възможно по-нататъшно проучване.

Всъщност това показва:

- на коя партньорска организация в ReCAP е принос инструментът
- дали инструментът произтича от дейност, изпълнявана директно от младежките работници на партньорската организация, или по-скоро е опит на местно или национално ниво, прилаган от различна организация, който е докладван от партньорската организация като значим в контекста на този проект.
- където е възможно, описва времето и мястото на изпълнение на тази конкретна дейност, дали е била извършена в градска или селска среда, коя целева група е включена и ако е приложимо, по какъв по-голям проект е била изпълнена.



## I.II Опис на инструментариума

# 1 Създайте изображение с тялото си



## Художествена форма

Пространствен театър

## Цел на дейността

Дейността има за цел да създаде здравословна групова среда.

## Продължителност на дейността

20-30 минути

## Структура на дейността

Инструментът може да се използва в рамките на по-широка дейност, като упражнение, което да се повтаря по време на всяка сесия.

## Как работи инструментът?

Младежният работник показва на участниците изображение, което те трябва да пресъздадат, използвайки тялото си. Изображенията могат да не са свързани с опита на участниците или обратно - могат да представляват предизвикателни ситуации, които групата може да е преживяла в ежедневието си. Участниците имат около 4-5 минути, за да решат различните роли, които всеки от тях трябва да изпълни и да пресъздадат картината. В този момент младежният работник прави снимка и я показва на участниците, за да сравнят оригинала с творението. Дейността се повтаря 4 пъти.

## Изисквания

Вътрешно или външно пространство, печатни или дигитални снимки, апарат за правене на снимки.

### **Въздействие**

Този инструмент стимулира участниците да взаимодействат помежду си, за да определят ролята. Учат се да работят в екип; да постигат целта заедно.

### **Препоръчителна целева група**

Момичета  
Младежи без работа, образование или обучение („NEET“)  
Младежи с мигрантски произход  
Малцинства  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Съвети за взаимоотношения  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Може да се трансформира в социален инструмент или приложение за игри.

Този инструмент е разработен от La Piccionaia s.c.s. от дейност, която се изпълнява през цялата година, на закрито и на открито, с групи от 10 деца (6 до 12 години), включително момичета, малцинства и деца от LGBTQIA+ общността.

## 2 Covid-19 Младежки театър

### Художествена форма

Основно театър, с аспекти на танц, поетичен рецитал, писане и рисуване.

### Цел на дейността

Целта на дейността е да се сформира група от 6 младежи – в идеалния случай непознати един на друг – които да споделят своите преживявания, да ги обсъждат и да ги превърнат в театрална игра с методи по техен избор. Тази дейност се развива с прякото участие на младите актьори. В зависимост от темата, която ще покрият, те развиват идеята, за която искат да говорят, те решават съвместно театралния метод, който искат да използват, и въз основа на своите способности и интереси разпределят ролите.

### Продължителност на дейността

10 месеца

### Структура на дейността

Фазите на дейността са следните:

- определяне на сценария
- измисляне на ролите и обстановката
- финализиране на изпълнението

Групата в идеалния случай се събира два пъти седмично и посвещава един ден на планиране и дискусии (2 часа), а другият на репетиция и преглед на структурата (3 до 5 часа). По време на определения период може да има месеци или седмици, когато екипът изобщо не се събира, или също седмици, в които ще се среща по-често, особено при приближаваща финална репетиция.

### Как работи инструментът?

Динамиката е много проста: процесът следва определена обща тема и групата трябва да си сътрудничи, за да представи своето шоу, което е крайната цел. Екипът може да има пълен контрол върху целия процес и да си сътрудничи последователно и прозрачно или може да привлече помощта на координатора/фасилитатора/младежкия работник, особено когато участниците все още не се познават. Разбира се, във втория случай координаторът/фасилитаторът/младежкия работник трябва да попречи на групата да влезе в конфликт, някой да отпадне и т.н. Това може да се постигне чрез интервюта в началния етап или подготвителни срещи, за да се научат как да си сътрудничат преди ангажимента към шоуто.

В случай на младежи, които имат увреждане и/или психологическа травма, е важно да се следват практики, които са свързани с травмата и които не водят до чувството, че той или тя не се вписват добре в групата. По същия начин, в случай на работа с мигранти, е важно фасилитаторът да намери начин да осигури добро ниво на комуникация, включително преводач (или назначаване на един от тях за преводач).

### Изисквания

Важно е участниците да имат достъп поне до инструменти за писане/запис, които да им помогнат да записват ключови дискусии и решения. Те също така трябва да имат достъп до пространство, достатъчно голямо, за да побере всички участници едновременно и да позволи достатъчно лично

пространство за изява на всеки човек. За да се гарантира, че пространството е гостоприемно и безопасно за участието и взаимодействието на всички, са необходими други мерки като достъп до подходяща светлина, освежителни напитки, място за сядане, чисти зони, обща достъпност и място за почивка.

### **Въздействие**

Дейността развива у участниците чувство за благополучие и удовлетворение, произтичащи от съвместната работа и интегрирането на лични преживявания и естетика в съвместно решено театрално представление.

### **Препоръчителна целева група**

Всяка уязвима група, с подходящи насоки и подкрепа.

### **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Съвети за взаимоотношения

Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Адаптирането на дейността към контекст на физическа изолация е предизвикателство, но не е невъзможно. Основното изискване би било да се осигури достъп до дистанционни комуникационни технологии или, в случаите, когато е възможно да се срещнете във физически пространства да се гарантира, че се обмислят и практикуват последователно подходящи здравни мерки.

Що се отнася до изпълнението, може да е полезно да го адаптирате към пространството, с което участникът разполага (мястото, където живее, например); или участниците могат да запишат свои собствени изпълнения, с които групата след това да създаде композиция във финално видео. Отново изпълнението може да се превърне в писана история, стихотворение или нещо друго, в зависимост от желанието на групата.

Като цяло, основната цел е всички да се чувстват свободни да изразяват себе си чрез обща група, споделяща подобни и/или допълващи се преживявания и въз основа на това да използват форма на изкуство, за да се създаде история, която да се сподели със света. Важното е, че процесът е овластяващ и еманципиращ за участниците, за да се чувстват комфортно с публичния си образ.

Този инструмент е разработен от Cyclisis в дейност, пряко изпълнена в рамките на „Covid Youth Theatre“, проект, финансиран по програма Еразъм+ на ЕС. Дейността е проведена от май 2021 г. до януари 2022 г., в градски контекст, с младежи от 20 до 29 години. Статусът на уязвимост не е взет предвид при формирането на групата, но предпоставката е била да се включат млади хора, които са преживели локдауна/затварянето по начин, който ги кара да чувстват необходимостта да споделят своя опит. Участници: 5 младежи от театрална група. Научете повече за проекта [Learn more about the “Covid Youth Theatre” project](#).



## 3 Културологичен багаж

### Художествена форма

Театър, базиран на детски приказки.

### Цел на дейността

Целта на инструмента е да използва приказките като инструмент за повишаване на взаимното разбирателство и приемане между бежанците и местното население. Приказката е кратък популярен разказ. Чрез по-задълбочен анализ е възможно да се забележи, че приказките включват в концентрирана форма всички елементи, които съставляват културното възприятие на цяла нация.

### Как работи инструментът?

Проектът е събрал повече от 60 приказки от страните на произход на бежанците и ги е сравнил с приказки от приемащите ги страни, очертавайки много общи елементи и мотиви. Историите са събрани основно от самите бежанци чрез организиране на семинари и лични интервюта. Започвайки от събраните истории, проектът разработи театрални представления чрез сътрудничество между бежанци и местни артисти, където приказки, които представят общи характеристики между страната на произход и приемащите страни на бежанците, се представят както на бежанците, така и на местното население. В рамките на проекта са идентифицирани и обучени бежанци, които да участват в театрално представление. Организираните са повече от 40 представления в страните партньори. Ако групата включва само възрастни хора, материалът може да бъде друг, например да не се използват приказки, а по-скоро театрални пиеси, които участниците харесват.

### Изисквания

Организираните са представления в театри, но също и в бежански лагери, в приюти, в неправителствени организации, в мултикултурни училища и на други места с голям брой бежанци. В същото време са организираните и работилници (театрални игри, конструиране на маски и др.).

### Въздействие

Повече от 1000 бежанци са включени в проектните дейности като участници или като публика. За много от тях това е първият им досег с театъра. Представленията са организирани както на езика на бежанците, така и на европейските езици, за да се позволи участието и на двете групи без езикова бариера. По този начин проектът развива чувство за обща принадлежност между бежанците и местното население, което от една страна намалява усещането за изолация, което много бежанци изпитват, а от друга страна съдейства за приемането на бежанците от местното население. Можете да проверите незабавния ефект, във видео изпълнения, качени в официалния сайт [CREATIVE EUROPE - complete projects](#).

### Препоръчителна целева група

Младежи без работа, образование или обучение („NEET“)  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### Адресирани основни нужди

Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Тъй като дейността включва създаване на цялостно представление, може би някои репетиции и четения могат да се направят чрез видеоконферентна връзка. Ако се опитаме да направим театрални маски, можем да използваме и видеоконференция. Можем да помолим участниците да закупят собствени материали и т.н., но също така можем да им изпратим това, от което се нуждаят

Този инструмент е разработен от Cyclisis в дейност, изпълнена в рамките на проект „Културологичен багаж“, (“Cultural Luggage”), съфинансиран по програмата на ЕС Creative Europe. Проектът е започнал през ноември 2017 г. и е приключил през октомври 2019 г. Дейността е проведена в градски контекст със смесена група, включително малцинства. Проведени са повече от 40 представления, с прогнозен брой от 10 преки лица на представление. Научете повече за проекта [Learn more about the “Cultural Luggage” project.](#)

## 4 Изразяване чрез танц



### Художествена форма

Различни видове танц (съвременен, модерен джаз, поп), създаване на хореография, която включва импровизационна част от жестове и движение

### Цел на дейността

Целта е физическо освежаване, психическо вдъхновение и мотивация. Тази дейност започва с подбор на тема, която трябва да се изрази без думи. За учениците, но и за възрастните, които биха участвали, танцът ще помогне да се отнасят един към друг като към равни хора, които имат еднакви възможности. Той също така подобрява физическото и психическото здраве и благополучие, което повишава личната и екипната продуктивност на участниците, като същевременно ги научава на нови умения и начини на изразяване чрез собственото тяло. Тъй като този инструмент е много подходящ за новодошли имигранти, танцът ще им помогне да изразят своите идеи и чувства и ще освободи стреса от преместването в нова култура и страна.

### Продължителност на дейността

Четири месеца

### Структура на дейността

Всяка сесия е с продължителност между 1 час и 1,5 часа, като общо сесиите са между 12 и 15.

### Как работи инструментът?

Всички сесии започват със загряване на тялото и завършват с време за релаксация. За да помогнем на участниците да се почувстват по-свободни с телата си, играем няколко танцови игри. По време на сесиите участниците започват да разучават темата и се опитват да я изразят с движения, с помощта на хореографа (младежки работник). По-късно участниците ще бъдат помолени да помогнат в намирането на начин за изразяване на конкретна мисъл чрез движенията, докато бъде изградена цялата хореография.

## Изисквания

По принцип тази дейност се нуждае само от голяма празна стая. Някои допълнения биха подобрили изживяването: огледала, дансинг и озвучителна система.

## Въздействие

Първото и най-важно въздействие на танца върху участниците е, че те научават, че са равни и еднакво способни и е естествено да имат еднаква сила или мекота, без значение дали са момче/мъж или момиче/жена; откъде идват и къде живеят. Обикновено голяма част от участниците завършват семинара, чувствайки се по-свободни и по-удобно с телата си и са изненадани, че са успели да направят определени движения.

Важно е цялата група да участва в хореографията; да помогнете на всички участници да разберат, че тяхното мнение има значение и че те винаги трябва да го изкажат. Това им помага да се чувстват отговорни за проекта и да са част от него. В края на семинара и хореографията повечето от групата научава, че танцът е начин за изразяване на емоция и физическо освобождаване. Това помага за намаляване на стреса в живота и следователно за подобряване на психичното здраве.

## Препоръчителна целева група

Момичета  
Млади мигранти  
Представители на малцинствени групи

## Адресирани основни нужди

Подкрепа за физическо здраве  
Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Дейности за култура, отдих и свободно време

## Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Танците със сигурност могат да помогнат за намаляване на проблемите с психичното здраве. Доказано е, че упражненията са полезни за психичното здраве в ситуации на локдаун/затваряне и предлагат много повече от обикновени физически упражнения. Това е голямо облекчение на стреса. Танцът е дейност на закрито и се нуждае само от малко място, където да практикувате сами.

Този инструмент е разработен от ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, в дейност, прилагана директно от 2019 г. в градски контекст, с групи деца (на възраст от 6 до 12 години) и възрастни (от 30 до 65 години) с мигрантски произход и деца, които живеят в предградията и не могат да участват в дейности извън училище:

- 2 паралелки в начално училище (20 до 25 участници в клас)
- 2 класа в средно училище (20 до 25 участници на клас)
- Група възрастни (новодошли) в социален център (12 до 16 участници в група). Вижте пример за хореография с възрастни в YouTube канала на ALIFS [ALIFS's YouTube channel](#).

## 5 Dixit дейност

### Художествена форма

Абстрактни изображения

### Цел на дейността

Целта на дейността е да проучваме и оценяваме нашите чувства и мнения по различни въпроси. Например, инструментът Dixit може да се използва в края на деня в дейности с младежи, за да се оцени процесът.

### Продължителност на дейността

Около 30 минути

### Структура на дейността

Дейността е структурирана в една сесия. Модераторът подготвя предварително набор от карти (тип *Dixit*, които изобразяват абстрактни / сюрреалистични образи), които предлага на участниците във връзка с темите свързани с дейността. След това той/тя обяснява целите и правилата на дейността на участниците и им задава въпроси. На групата се дават 5 до 10 минути, за да избере една (или две) карти, които най-добре представят техния личен отговор на въпросите. Всеки участник е насърчен да обясни защо е избрал такава карта(и), както и да реагира на обяснението на другия. Накрая модераторът затваря дейността, като пита участниците как са се почувствали.

### Как работи инструментът?

*Dixit* картите са създадени да предизвикват емоции, благодарение на техните сюрреалистични и въображаеми картини. Когато участвате в дейност по оценка или в дебат; в дискусия във фокус група ръководена от фасилитатор, тези карти могат да улеснят и стимулират дискусиата. Проблемите, които могат да бъдат решени чрез този инструмент са няколко, например проблеми на общността, активи на общността, опитът на групата относно нещо, какво им харесва или не им харесва, здравословни бариери и подкрепа, добрите или лошите резултати от проект, събитие или публично съоръжение.

### Изисквания

Дейността може да се реализира на закрито или на открито. *Dixit* карти (или подобен набор от изображения) са единствените необходими елементи; за предпочитане е да осигурите химикалка и хартия за тези, които желаят да запишат своите мисли.

### Въздействие

Дейността позволява на участниците да изразяват чувствата си чрез изображения, да обясняват абстрактни мисли с конкретни думи, да могат да разбират и използват метафори и символика като нова форма на себеизразяване.

### Препоръчителна целева група

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Младежи с мигрантски произход

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността



## Адресирани основни нужди

Образователна подкрепа.

### Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Този инструмент не е твърде труден за приспособяване към обстановка, която включва физическа изолация между хората. Участниците могат да се съберат чрез комуникационна платформа (напр. Zoom Meeting) и да получат избраните от тях изображения:

- директно от медиатора, който може да ги изложи един по един по време на онлайн срещата
- чрез лично изпращане, получаване на снимките на картите. Единственият недостатък на онлайн версията на този инструмент е, че няма възможност за участниците да докоснат картите и да ги видят отблизо, което е доказано, че помага да се направи избора.

Този инструмент е разработен от Европейската асоциация за местна демокрация ALDA въз основа на отчетена дейност, осъществена в градския контекст на Марсилия, с младежи (20 до 29 години) и възрастни (30 до 65 години), за групи, съставени от 5 до 6 участника на модератор.

## 6 Нарисувай моя портрет!

### Художествена форма

Рисуване

### Цел на дейността

Дейността има за цел да засили съвместната работа в групата и да позволи на участниците да размишляват върху себе си от гледна точка на другите участници.

### Продължителност на дейността

Около 10 минути

### Структура на дейността

Дейността е разделена на два кръга. По време на първия кръг половината от участниците рисуват портретите на другата половина, докато във втория кръг ролите се разменят.

### Как работи инструментът?

В началото на заниманието участниците се разделят на две групи, като и двете групи се състоят от еднакъв брой хора, които седят на дълга маса. Едната група седи от едната страна на масата, а другата група седи от другата страна: всеки човек от първата група има един човек от другата група, който седи срещу него/нея. Всеки участник от първа група започва да рисува портрета на човека пред себе си върху празен лист. След 15/20 секунди водещият кара първата група да се премести и всеки заема мястото на човека отдясно. Сега всеки от тях продължава портрета на предишния човек. Този модел се повтаря до края на предвиденото време (около 3 минути). Вторият кръг има абсолютно същата структура като първия, но ролите са обърнати и хората, които са рисували, сега са обекти на портретите. В края на двата кръга участниците могат да наблюдават своите портрети и да споделят своите коментари с групата относно аспектите, които намират за интересни.

### Изисквания

Необходимите материали за дейността са празни листове (поне един за всеки участник), цветни маркери или моливи, таймер (за водещия), маса и столове.

### Въздействие

Този инструмент помага на участниците да се чувстват комфортно един с друг и да схванат идеята за сливането на различни гледни точки в една. Това също е забавна дейност, която може да предизвика разговор между участниците. Помага за гладкото протичане на другите дейности, които ще дойдат след това.

### Препоръчителна целева група

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Младежи с мигрантски произход

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността

### Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Съвети за взаимоотношения  
Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Участниците могат да седят на по-голямо разстояние един от друг и всеки от тях може да използва една и съща на цвят химикалка, за да избегне споделянето на едни и същи предмети с различни хора.

Този инструмент е разработен от Европейската асоциация за местна демокрация ALDA, от дейност, осъществена директно през ноември 2022 г. в Страсбург. Дейността е насочена към младежи от различни страни, участващи в събитието на проекта „Cook up my idea”.

## 7 Етно изкуство



### Художествена форма

Рисуване

### Цел на дейността

Това е занимание за свободното време. Този инструмент има за цел да разкрие художника във всеки от нас и да стимулира артистичното изразяване. Целта е да се нарисува картина, която изразява различната гледна точка на всеки участник, особено по отношение на скорошния опит с пандемията: например, силуетът на мъж, наблюдаващ през прозореца, говори за състоянието на ума, през което много от нас са преминали, изразявайки невъзможност да живеем живота си пълноценно поради така наречения „капан“, в който сме попаднали. Всеки от участниците има право да избере толкова цветове, колкото желае, като се има предвид, че всеки цвят носи своя индивидуална символика и може да изрази неговото психическо и емоционално състояние. Обикновено цветовата гама се определя според емоцията на младежа участник.

### Продължителност на дейността

2 сесии месечно по 3 часа

### Структура на дейността

Дейността протича на стъпки, както следва:

- младежкият работник представя картината и нейната тема;
- раздават се цветните моливи/боички и схеми;
- групата започва рисуването. Възможно е да се предложи безалкохолно питие и/или да слушат музика за релакс;
- младежкият работник дава насоки и наблюдава процеса, като същевременно рисува стъпка по стъпка, участвайки в дейността;
- групата завършва картините и добавя подписа на художника;
- цялата група се снима с картините.

В началото на дейността се подготвят предварително всички необходими материали за започване на процеса, за да се получи накрая готов дизайн.

## Как работи инструментът?

Заниманието протича в спокойна групов обстановка. Контактът между хората спомага за създаването на добро взаимодействие и продуктивна екипна работа по време на процеса. Динамиката се контролира от младежкия работник, адаптирана към общия темп на рисуване на цялата група. По този начин се постига успешен завършек на цялостната идея на събитието. Участниците могат да рисуват както искат. Те могат да изберат да нарисуват нещо свое на отделен лист или върху цялото платно поотделно. Сесията завършва с обсъждане на избраните цветове за рисуване и връзката им с емоционалното в момента състояние на участника.

## Изисквания

Заниманието може да се проведе на открито или на закрито, препоръчително оборудвани с озвучителна система за фонова музика. Необходими са платно 30x40, статив за фасилитатора, стативи за маса за участниците, престилки, палитри, чаши, вода, акрилни бои, четки в 3 различни размера, шпатули, моливи, салфетки, готова картина. Безалкохолни питиета, чаши за напитки.

## Въздействие

Всеки участник в събитието преминава през различни чувства. Първоначално има голямо вълнение, тъй като групата преживява нещо ново и различно; бялото платно провокира любопитството на всички. Тогава възниква основният въпрос какво ще се случи накрая и как ще изглежда вече готовата картина. Основната роля на фасилитатора е да се увери, че целевата група се чувства удобно; да отговаря на въпроси и да подпомага работата им във всеки един момент. Практиката показва, че по средата на сесията се усеща по-голяма увереност в прилагането на научените до момента техники за рисуване. В края на събитието белите платна се трансформират в завършени шедьоври. Моментът е запечатан в групов снимка и прекараното време е спомен за цял живот. Картината остава за спомен на всички, участвали в дейността. Въздействието на дейността върху целевите групи е положително, а доказателство ще бъдат усмивките и желанието за повторно участие в такова събитие. Чрез изкуството човек може да изрази себе си, да научи нови неща и да преоткрие себе си.

## Препоръчителна целева група

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Младежи с мигрантски произход  
Малцинства  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

## Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Дейности за култура, отдих и свободно време

## Корекции в случай на предизвикателна ситуация

В случай на предизвикателна ситуация, включваща социално дистанциране, видео уроците по рисуване могат да бъдат заснети от младежкия работник и споделени с групата.

Този инструмент е разработен от CSCD - Център за развитие на устойчиви общности от дейност, директно реализирана през юни 2021 г., в градовете Радомир, Перник и Брезник, със смесени групи от хора (20 участници в група).



## 8 Форум театър



### Художествена форма

Театър

### Цел на дейността

Форум Театър използва театъра за постигане на социални цели. Това е форма на театър, която насърчава взаимодействието с публиката и изследва различни възможности за справяне с проблем. Форум театърът често се използва от социално изключени и лишени от власт групи.

### Продължителност на дейността

1-2 часа

### Структура на дейността

Самата пиеса + дискусиата с публиката продължава максимум 2 часа. Подготвителният процес се състои от 4 сесии в 4 последователни дни по 4 часа всяка.

### Как работи инструментът?

В представление на Форум театър често виждаме изобразен случай от реалния живот, който отразява конкретна ситуация на потисничество или насилие, в който публиката е поканена да участва активно, като излезе на сцената, за да предложи решения на представените примери на потисничество/насилие (видът на потисничеството трябва да е познат на членовете на аудиторията). Въз основа на предложенията, идеите и намеренията на публиката се провежда дискусия (форум) с публиката. Създава се представление, чиито сценарий се основава на история от реалния живот (която съдържа вид потисничество/насилие), която има много негативен резултат.

Персонажи: насилник, жертва на насилието, за предпочитане равен брой съюзници от всяка страна (например двама съюзници на насилника и двама съюзника на потиснатия) и неутрални хора.

След като представлението се изиграе веднъж, хора от публиката могат да променят избора на героите, да променят и резултата от пиесата и да го превърнат от отрицателен в положителен. Всички герои могат да бъдат променяни, с изключение на насилника. Дейността се подпомага от Жокер – неутрален човек, който се превръща в мост между пиесата и публиката.

Когато работите с младежи, процесът на разработване на пиеса за форум театър включва следните стъпки:

1. създаване на екип: въведение, опознаване и упражнения за изграждане на екип;
2. въведение в метода Форум театър и подготвителни упражнения;
3. подготвителни упражнения 2 (актьорски упражнения);
4. концепции за власт и потисничество;
5. упражнения за потисничество - потисничество в нашата общност;
6. пренасяне на социалния проблем във формат на Форум Театър;
7. упражнения за импровизация и други подготвителни упражнения;
8. упражнения за влизане в образа и развитие на пиесата;
9. репетиции;
10. подготовка на екипа за изява.

### **Изисквания**

Всякакви помещения, за предпочитане неконвенционални (не професионална сцена). Може да се направи с или без реквизит, зависи от играта и ресурсите.

### **Въздействие**

Овластяване на социално изключени и лишени от власт групи и създаване на съюзници, които могат да ги подкрепят. Хората в публиката могат да изследват сценарии и да намерят решения за ситуации на злоупотреба/дискриминация, които срещат в своите общности или са преживели.

### **Препоръчителна целева група**

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Младежи с мигрантски произход  
Малцинства  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Съвети за взаимоотношения  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Пиеса на Форум театър може също да бъде създадена в онлайн сесии и да бъде представена онлайн, например на Zoom Meeting.

Този инструмент е разработен от A.R.T. Fusion, като се започне от дейност, която се изпълнява директно от 2004 г. в различен контекст, по различни теми и с различни целеви групи. За по-изчерпателно ръководство за това как да организирате събития на Forum Theatre, моля, вижте [Image and Forum Theatre manual](#).

## 9 Насоки за трудова ориентация и социално включване



### Художествена форма

Комбинирани практики, вдъхновени от театъра, като пантомима и ролеви игри.

### Цел на дейността

Дейността е ориентирана към връзката между социалния и професионалния живот. Основната цел е да се подчертае социализиращият аспект на работата чрез представяне на работното място като база за социализиране на възрастните. По време на дейността се очаква да се подчертае, че професиите не са предмет на йерархия в социалната структура. Напротив, по-важна е личната воля и удовлетворение, а не общественото мнение. Комбинацията от практики, вдъхновени от театралните форми, мотивира участниците, подпомага себеизразяването, насърчава ангажираността и улеснява ефективната комуникация, което я прави полезно преживяване.

### Продължителност на дейността

Заниманието се изпълнява за 2 часа, но може да продължи и по-дълго според динамиката на групата.

### Структура на дейността

Дейността се състои от 2 активности, последвани от дискусия и размисъл.

### Как работи инструментът?

Цялата дейност започва със среща между участниците и младежкия работник и изграждане на безопасна среда за изразяване (вижте Раздел II – МЕТОДОЛОГИЯ (неформално образование) > II.1 Създаване с участие > Безопасно пространство). За да се постигне това взаимодействие, е необходимо да се съсредоточите върху изграждането на отношения на доверие между участниците и между тях и младежкия работник. С използването на релаксиращи игри, на дейности за изграждане на доверие и дейности за изграждане на екип (вижте Раздел III –

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ > III.I Странични дейности към инструментите > 1. Дейности за разбиване на леда, упражнения за изграждане на екип, като образуване на кръг и обмяна на опит и емоции, групата ще бъде готова за основната част от дейността.

Дейността се състои от две основни части:

1. Първата част включва ролева сесия за няколко различни професии. Участниците са поканени да изберат от шапка - лист хартия с написана професия. Впоследствие те трябва да използват телата и изражението си, за да възпроизведат успешно избраната професия, без да използват думи (вижте Раздел I – ИНСТРУМЕНТИ > I.III – Съответна литература, изследвания и ръководства > 2. Ролева игра). Останалите участници трябва да познаят професията, която се представя. Хората са склонни да правят изводи и да основават възгледите си за професиите съобразно техните външни - често стереотипни - характеристики. При това предположение дейността има за цел да предостави възможност за размисъл върху изобразяването на професиите и върху тяхното социално определение чрез връзката им със социалните роли и норми.

Важно е като фасилитатор да имате предвид, по време на възпроизвеждането на професиите определени въпроси, които ще дадат контекста на по-късната дискусия:

- Смятате ли, че сме склонни да разчитаме на стереотипни представяния на професиите, например, месар е равен на мачо и е с „мъжествени“ характеристики?
- Влияят ли тези характеристики на възприятието ни за значимостта на професиите?
- Как се чувствате относно тази външна категоризация?

2. Втората част е ориентирана най-вече към социалните характеристики на професията. На всеки участник ще бъде определена професия, без той/тя да знае каква е. Всички професии са написани на листчета и са забодени на гърба на участниците. Групата започва да се разхожда в пространството и да взаимодейства помежду си въз основа на стереотипния социален статус, свързан с всяка професия. Дайте кратка и проста инструкция: „Разходете се из стаята и се поздравете според статута и важността на професията, която е дадена на всеки“. След взаимодействието на фасилитатора се препоръчва да зададе на групата следните въпроси:

- Как се почувствахте, когато поздравихте и вас ви поздравиха?
- Разбрахте ли социалния статус на възложената ви професия въз основа на начина, по който сте били посрещнати през този етап от дейността?

След кратката дискусия, участниците са поканени да подредят йерархично професиите, според предишния социален опит и взаимодействие. Участниците, които са се чувствали важни по време на предишното взаимодействие, отиват в началото на скалата, докато тези, които са се чувствали незначителни, отиват в края на скалата. След това младежкият работник моли групата да образува кръг (позиция, в която началната точка и краят не са ясни), подчертавайки отново най-важната и най-малко важната професия. В този случай не е възможно да се формира социална йерархия и всеки един от участниците намира своя уникална и необходима позиция в социалната структура.

Дейността завършва с дискусия за важността на избора на кариера и неговото значение. Избраната професия е част от процеса на социализация, който в крайна сметка води до социално включване.

На фасилитатора се препоръчва да има предвид следните въпроси за обсъждане:

- Как решихте да формирате тази йерархия?
- Вярвате ли в социалната йерархия на професиите?
- Възможно ли е да се открият най-важната и най-малко важната професия в социалната структура?



- Какво се промени, когато образувахме кръга?

Препоръчва се да се вземе предвид и да се включи културният аспект, който съпътства избора на работа и професия. По този начин дейността става по-приобщаваща за младежите, които са изправени пред социално изключване поради своя мигрантски произход.

### **Изисквания**

Дейността може да се реализира както на закрито, така и на открито с предпочитание към закрито пространство. Що се отнася до оборудването, координаторът се нуждае от списък с професии, написани на малки листчета за „шапката“ (първата основна част от дейността) и списък с професии, написани на по-големи листове, които да бъдат закачени на гърба на участниците (втора основна част от дейността).

### **Въздействие**

В края на тази дейност младежите стигат до осъзнаването, че изборът на професия не е необходимо да бъде придружен от важен социален статус. Професията, която предпочитат е много по-важно да ги радва и прави щастливи, отколкото съобразяването с общественото мнение. Основна цел е участниците да се срещнат по различен начин с потенциалния професионален живот и да изразят своите чувства и тревоги, които са свързани с тази специфична повратна точка от живота им. Чрез прегледа на професиите, които се провежда по време на заниманията, подрастващите имат възможност да разсъждават върху бъдещето си и да намерят мотивация за по-добър и по-функционален избор за себе си.

### **Препоръчителна целева група**

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

### **Адресирани основни нужди**

Заетост

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

За да бъде тази дейност успешна е необходимо физическо присъствие и човешки контакт. Групата от уязвими младежи се нуждае от социална среда.

Този инструмент е разработен от Cyclisis, в дейност, прилагана директно в градски контекст, с юноши (14 до 19 години) с трудности в социалния живот и социалното приспособяване.

## 10 Отливка на ръка / ръце



### Художествена форма

Скулптура

### Цел на дейността

Отливката на ръце е техника, при която участниците в групово терапевтична сесия създават физическо представяне на емоциите си, като оформят ръцете си в определена форма или позиция. Емоционалното въздействие може да варира в зависимост от контекста и конкретните участници. Като цяло скулптурирането на ръцете може да бъде мощен инструмент за групово терапия, тъй като позволява на участниците да представят емоциите си по специфичен и осезаем начин. Това може да им помогне да разберат и предадат по-добре чувствата си, както и да се свържат с други в групата, които може да изпитват подобни емоции.

### Продължителност на дейността

Скулптурирането на ръцете може да отнеме няколко часа, което включва етапите на подготовка и завършване.

### Структура на дейността

Може да бъде 1 сесия по 4 часа или 2 сесии по 2 часа - първата сесия е отливането на ръката и полирането на отливката, втората е оцветяването и гланцирането.

### Как работи инструментът?

Първата част от дейността следва следните стъпки:

1. Дейности за запознанство
2. Подготовка на площта чрез покриване на работната повърхност с фолио или хартия, за да се предотврати разливане на сместа



3. Участниците нанасят малко вазелин или друг освобождаващ агент върху ръцете си, за да предотвратят залепването на сместта върху кожата

4. Сместта се разбърква според инструкциите на производителя, като се използва голяма купа или кофа

5. Гипсът се добавя към водата бавно, като се разбърква непрекъснато, за да няма бучки

6. След като сместта е добре смесена, тя се изсипва в отделен съд, който е достатъчно голям, за да се побере удобно ръката.

Втората част от дейността следва следните стъпки:

1. Участниците избират форма направена с ръката им, която символизира тяхната емоция(и).

2. След това те поставят ръката си в гипсовата смес, като се уверят, че ръцете и китките им са напълно покрити, като задържат позицията за няколко минути, докато гипсът стегне.

3. След като отливката е готова, участниците внимателно изваждат ръцете си от формата. Важно е да не се счупи гипсовата форма.

Бележка: оставете гипсовата форма да изсъхне напълно. Това може да отнеме 30 минути, няколко часа или цяла нощ, в зависимост от гипса.

4. След като гипсовата форма изсъхне напълно, участниците отстраняват всяка излишна част или грапави ръбове с помощта на шкурка или пила

5. Последната стъпка е да оцветите или украсите отливката на ръката - цветовете също имат своя символика и могат да помогнат на участващите да изразят чувствата си, независимо дали са положителни или отрицателни

Накрая се прави обща снимка за спомен.

## Изисквания

Тази дейност може да се проведе на открито или на закрито. Необходими са материали за отливане: гипс, вода, голяма купа или кофа за смесване, силикон, кофа, в която да поставите ръката си, инструмент за разбъркване (напр. дървена лъжица или пластмасова шпатула), вазелин или друг освобождаващ агент, парцали, кофа или леген за измиване на ръце, шкурка, пила, бои, четки, гланц. Съвет: купете комплект за ръчно отливане от физически или онлайн магазин, защото той включва около 80% от изискванията.

## Въздействие

Създаването на физически образ на нечия ръка може да бъде медитативна и успокояваща дейност, позволяваща на ума и тялото да се съсредоточат върху възложената задача. В допълнение, готовата отливка на ръката може да има емоционално значение като осезаемо напомняне за конкретен момент или спомен.

## Препоръчителна целева група

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Младежи с мигрантски произход

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността

## Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Образователна подкрепа

Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Могат да се организират онлайн семинари, като предварително се изпрати работен комплект на всеки млад човек. По време на сесията фасилитатор ще демонстрира работните стъпки визуално, на камера пред участниците. Вторият вариант е видео уроците да бъдат заснети от фасилитатора и споделени с групата.

Този инструмент е разработен от CSCD, Center for Sustainable Communities Development въз основа на отчетена дейност, осъществена през август 2022 г. в Румъния, с 15 младежи („NEET“) на възраст от 15 до 29 години.

## 11 Литературно и творческо писане



### Художествена форма

Изследване на пространството с помощта на различни сетива, четене, интерпретация и обсъждане на литературни творби от психологическа, задълбочена гледна точка, творческо писане на текстове, участие в малки литературни конкурси.

### Цел на дейността

Основната цел е да се предостави на момичетата и младите хора културно образование, за да се подпомогне тяхното израстване, психологическо и личностно развитие и тяхната отвореност към разнообразието. Инструментът креативно съчетава литература и творческо писане, предоставяйки контекст за учене, самоизследване и самооткриване чрез интерактивни и приятелски инструменти и методи. Те са насочени към подпомагане на тийнейджърите да опознаят себе си по-добре, да ценят литературните творби на жени, на писатели от малцинствата, писатели с увреждания и т.н. от миналото и настоящето и по този начин да имат достъп до ценни ролеви модели. Добре е да оформите програмата, след като установите основните нужди, които трябва да бъдат адресирани. Например:

- необходимост да се изградят или консолидират връзките между тийнейджърите и литературата по неформален, гъвкав и приятелски начин, който ги възприема и третира като потенциални творци на литература, а не като пасивни получатели на информация;
- необходимост от популяризиране на истински женски ролеви модели, също с цел да се противопоставят на стереотипите и стереотипните послания за момичетата и жените, които продължават да ги поставят и представят в традиционни роли и да ограничават техните стремежи и потенциал;
- необходимост да се подхожда към литературата и литературните творби по начин, който е подходящ за живота и развитието на тийнейджърките, с реална подкрепа на емоционалното и психологическо здраве, тъй като както четенето, така и писането имат потенциал да подпомагат справянето с вътрешни конфликти и значим житейски опит;
- необходимост от творчески подход и премахване на стереотипите и предразсъдъците, съществуващи на социално ниво и от насърчване на разнообразието.

## Продължителност на дейността

Графикът на дейностите е гъвкав. Дейностите могат да се изпълняват в 2-часов семинар или в 2-дневен семинар, в зависимост от поставените цели. Те също могат да се провеждат в училище или в неформален контекст.

## Структура на дейността

Прилагането на инструмента може да бъде структурирано в съответствие с конкретния контекст. Като пример за потенциална структура, моля, вижте по-долу начина, по който инструментът е структуриран в рамките на по-сложен проект, изграден около литература и творческо писане:

- 2 пълни дни (16 часа) обучение по творческо четене и писане, където участващите млади момичета изследват поезия и кратка проза от различни видове и на различни жени автори (включително ромски автори, автори с увреждания, автори от африкански произход и др. )
- 2 седмици период за подготовка на собствени творения, които ще бъдат прочетени и избрани от жури, съставено от жени съвременни писателки
- 1 пълен ден (8 часа) участие във фестивала на проектите, където те могат да участват в различни дейности, включително семинари по творческо писане, водени от съвременни писатели.

## Как работи инструментът?

В идеалния случай групите не са много големи: максимум 25 участници на сесия, но най-добри резултати се постигат с групи с не повече от 12-14 участници. По-големите групи затрудняват навлизането в детайли в четенето и коментирането на литературното творчество на всеки участник. Много добрата първоначална подготовка на съвместната работа е от ключово значение, за да се гарантира, че участниците няма да се поддават на задръжки и срамежливост относно своите творения и ще участват. Това се постига чрез създаване на групови правила и групово доверие с много чувствителност и обгрижване. Участниците обикновено са преживели доста строги и понякога сурови училищни оценки и не винаги са били открити за диалог и въпроси от страна на своите учители. Изграждането на безопасно пространство е от съществено значение през първата половина на деня и след това повечето участници ще се отворят и ще могат да допринесат за работата на групата по ценен и последователен начин. Участниците са настанени в кръг и работата се извършва в различни видове връзки; от работа в малки групи от 2, 3 или 4 до работа в голяма група, всички заедно. След всяка дейност обратната връзка и обсъждането са от съществено значение и фасилитаторът трябва да се опита да включи възможно най-много участници.

Този тип дейност предоставя безопасно пространство, където всеки може да изследва своите дълбоки конфликти, мотивации, напрежение, безпокойства, надежди и способности чрез творческо писане и чрез слушане на творенията на другите. Най-добрият вариант е да имате някой, който е едновременно психолог и творчески писател, който да ръководи семинарите, или екип от двама различни души, притежаващи и двете качества. За да адаптирате семинара към определена група с определен тип трудност или уязвимост, би било най-добре да потърсите представителни произведения на литературата (проза, поезия, разкази), които биха могли да отразяват същите трудности и така ще улеснят участниците да разбират писмения текст.

Примери за конкретни дейности:

- Идентифицирайте стихотворение, което има интересно начало, което ще позволи на участниците да се вдъхновят и да изследват своя вътрешен свят чрез поезия.
- Създайте песен от приказка и я изпълнете (групова дейност).
- Помислете за момент, който е бил важен за вас и който също включва присъствието на животно. Сега напишете кратка история за това събитие от гледна точка на животното.
- Представете си, че извънземно ще дойде в къщата ви и ще живее там една седмица.

След тази седмица то ще напише статия в извънземния вестник за вас и вашето семейство. Напишете историята през очите на извънземното.

- Излезте навън и изследвайте пространството. Намерете обект, който ви е много интересен. Върнете се вътре и напишете историята на този обект.
  - Погледнете в чантата на някой друг (първо поискайте разрешение!) със затворени очи и вземете първия предмет, който докоснете. След това напишете история, опитвайки се да убедите група от 5 годишни деца, че това е най-очарователният предмет, който са виждали в живота си!
  - Изберете снимка от купчина, донесена от фасилитатора. Вземете тази, която ви „говори“.
- Отделете време да напишете отговора на въпроса: какво се случи тук?
- Изберете кратка история, която е важна за групата. Прочетете я заедно, параграф по параграф и я обсъдете. Когато стигнете до края, оставете последния абзац и помолете всеки участник да напише свой собствен край.

### Изисквания

Пространство, достатъчно голямо, за да позволи ефективно изпълнение на упражнения, базирани на движение и творческо изследване на пространството. Пространство с мобилни столове и в идеалния случай без маси или маси, които могат да бъдат преместени от центъра на стаята. Разпечатки за всеки участник и хартия, химикалки, цветни моливи, големи парчета картон, флипчарт и маркери. Кутия за предложения, където предложенията и идеите на участниците се събират анонимно.

### Въздействие

Въздействието върху участниците може да бъде много сложно и е важно да се измерва чрез специфичен инструмент. В случай на проект, разработен за млади момичета с цел улесняване на достъпа им до писмена култура и жени писателки, въздействието би било:

- по-добро познаване на съвременните и по-стари писатели – жени;
- увеличаване на процента на публиката интересуваща се от писмена култура сред тийнейджърките както в селските, така и в градските райони, както и сред широката публика;
- увеличаване на достъпа на тийнейджърки от селските райони до женски ролеви модели в областта на писмената култура, с въздействие върху намаляването и борбата с половите стереотипи;
- насърчаване на ценностите на многообразието и приемането на всички хора, отваряне на достъп до литература и други писмени културни продукти на малцинствени, маргинализирани, уязвими писатели;
- създаване на нови, неформални начини за творческа изява и саморефлексия, както и по високо ниво на осъзнатост по отношение на личните ресурси и по-високо самочувствие;
- стимулиране на творческата и емоционална изява на подрастващите от селските райони, чрез средствата на творческото писане;
- повишен капацитет на тийнейджърките от селските райони да разбират и анализират писмени текстове, както и повишен капацитет за създаване на такива;
- достъп до алтернативен начин на обучение за учителите по език и литература както в селските, така и в градските среди.

### Препоръчителна целева група

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Младежи с мигрантски произход

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността

Препоръчителната възраст на целевата група е млади хора (10 до 19 години).

### Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Съвет за взаимоотношения  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Възможно е успешно реализиране на дейностите изцяло онлайн. Разбира се, трябва да се направят корекции, тъй като упражненията за повишаване на креативността (като тези, включващи различни модели на сетивна стимулация и тези, свързани с преживяване, които изискват участниците да бъдат във физическо пространство заедно) трябва да бъдат заменени с други. Но това по никакъв начин не намалява успеха на дейността.

Този инструмент е разработен от CPE Centrul Parteneriat pentru Egalitate, в дейност, пряко изпълнена от 2017 г. до 2020 г., като част от 3 проекта, финансирани от администрацията на Националния културен фонд (публична институция, подчинена на Министерството на културата, с главния цел за управление на Национален фонд „Култура“ и финансиране на културни програми, акции и проекти): *Напиши своя собствена история (2017)*, *Момичета – читатели и писатели (2019)*, *Пътуването на момичетата в литературата (2020)*. Дейностите са реализирани в Букурещ и малки градове и села, с младежи от 10 до 20 години. Пред-тийнейджърите и тийнейджърите от повечето малки градове и села са икономически и социално уязвими, а някои от Букурещ, момичета и малцинства, и пред-тийнейджъри и тийнейджъри, са принадлежащи към семейства с много ограничени ресурси и възможности, с ограничено формално образование, от Ромски малцинства, живеещи в изолирани селски райони и т.н. Общо дейностите включваха 350 деца в пред-юношеска възраст и тийнейджъри, всички момичета (бенефициенти на трите проекта, както от селските, така и от градските райони).



## 12 Пожелайте си нещо чрез тялото си



### Художествена форма

Танц

### Цел на дейността

Инструментът може да помогне на участниците да се изразяват свободно чрез интелигентността на тялото, без да се тревожат твърде много дали го правят по правилен или грешен, хубав или грозен начин, а по-скоро се фокусират върху свободното си движение и върху сътрудничеството с връстниците. Целта на дейността е:

- да разсъждаваме какви са най-съкровените ни желаниа;
- да изследва способността на тялото да бъде средство за комуникация;
- да изследваме способността да изразяваме желанията и чувствата си чрез интелигентността на тялото;
- да се чувстваме по-свободни и да се движим;
- да станем по-уверени в себе си и в начина, по който общуваме чрез тялото си.

### Продължителност на дейността

Заниманието е структурирано в 2-часова сесия, но може да отнеме повече или по-малко време, според нуждите на групата и продължителността на замявката.

### Структура на дейността

Час и половина, до два и половина

### Как работи инструментът?

Дейността следва фазите:

1. Младежкият работник въвежда дейността с някои упражнения за замяване: той/тя пуска музика и започва да назовава частите на тялото една по една, като моли участниците да ги движат.
2. Младежкият работник позволява на хората да изследват свободно собственото си движение, без да го коригират или да се съдят.

3. Младежкият работник кани последователно всеки участник да избере лична комбинация от движения на частите на тялото и след това моли групата да следва тези комбинации.

4. Младежкият работник назовава 2 части на тялото заедно, а след това 3, 4 и така нататък, и всеки участник е поканен да задвижи посочените части, и така докато всеки започне да движи цялото си тяло.

5. Сега младежкият работник приканва хората да напишат името си във въздуха, като посочват частта от тялото, която ще се използва. Всеки участник може да избере с коя част на тялото да пише. Групата прекарва известно време в проучване на „движенията на имената“.

6. По подобен начин всеки трябва да избере дума, която представлява лично желание (любов, приятелство, общуване...) и да я напише във въздуха, като използва същите движения, както преди.

7. След това групата се разделя на по-малки групи, които трябва да комбинират лични композиции от движения, за да създадат една.

8. Всяка група показва работата си на останалите участници.

Ако участниците не се чувстват комфортно да работят индивидуално и да изследват движенията си сами, задръжте групата в кръг и след това я разделете на по-малки групи. Това ще ви помогне да почувствате подкрепа. Ако участниците не са готови да намерят дума, свързана с тяхното лично желание, помолете ги да работят по двойки (точка 8). Ако някой има физически затруднения и не може да се движи, можете да го поканите да работи седнал на стол.

### **Изисквания**

Дейността може да се извършва както на закрито, така и на открито. Необходима е озвучителна система.

### **Въздействие**

Тази дейност дава на участниците чувство за сила и самосъзнание.

### **Препоръчителна целева група**

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Младежи с мигрантски произход

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността

### **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за физическо здраве

Подкрепа за психично и емоционално здраве.

Този инструмент е разработен от CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo за дейност, пряко изпълнена с група хора на различна възраст (около 12 души, включително момичета, жени и хора с мигрантски произход).

## 13 Миграция, гражданство и видео

### Художествена форма

Видео и късометражни филми, които включват други форми: писане, рисуване, четене.

### Цел на дейността

Основната цел е да се ангажират участниците в колективна работа върху историята на имиграцията чрез провеждане на изследвания и разказване на истории, от различни архивни източници. Резултатът от работата е създаването на един или повече късометражни филма (около 2 минути всеки), представящи човек или група хора с миграционни истории.

### Продължителност на дейността

10 месеца

### Структура на дейността

За оптимална организация се препоръчва дейността да се раздели на основни фази:

- 2 месеца: участниците избират обект / персонаж;
- 2 месеца (и повече): търсене на архивни ресурси за избрания персонаж;
- 2 месеца: писане на сценарий и аудиоразказ;
- 1 месец: запис на гласовете на участниците-разказвачи в студио;
- 2 месеца: предложение за обработка в професионално видео студио, с подробности за намеренията за монтаж, както и желаните звукови и визуални ефекти;
- 1 месец: окончателен монтаж в професионално видео студио.

### Как работи инструментът?

За да можем да осъществим този амбициозен проект и да сме сигурни, че всички групи успяват да създадат свой собствен филм, има нужда от:

- супервизия от педагогически екипи, съставени от различни ръководители на групи, възпитатели, учители и др.;
- технически надзор от професионални режисьори-монтажисти, посветени на програмата, отговарящи за окончателния монтаж на всеки филм;
- съдействие при търсене на архиви от различни специализирани лица;
- материали и професионални умения за аудиозапис.

### Изисквания

Достъп до архиви; професионални звукозаписни студия; наемане на професионални режисьори и редактори.

### Въздействие

Тази дейност насърчава груповата работа и всеки може да намери своето подходящо място. Разбира се, много е възнаграждаващо за участниците да създадат свой собствен късометражен филм – това може да повиши самочувствието, гордостта. С публичните прожекции на късометражните филми участниците могат да станат „посланици на гражданството“, като обсъждат със зрителите важността на подчертаването на историята на имиграцията на територията, на която живеят. Помага да се покаже, че културното и езиково многообразие може да ни обединява, а не да ни разделя, може да бъде сила и източник на вдъхновение, а не пречка.

### **Препоръчителна целева група**

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Младежи с мигрантски произход  
Малцинства  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, свободно време и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Различни фази на проекта могат да се извършват дори в трудни ситуации като локдаун/затваряне: търсене на архивни ресурси, писане на сценария заедно в отдалечена класна стая. Дори нещо повече, това може да бъде проект, който обединява група и помага да се поддържат социалните връзки с общи дейности.

Този инструмент е разработен от [Rahmi](#) и ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, по време на отчетена дейност, осъществена от септември 2021 г. до май 2022 г., в градски и селски контекст, с юноши (14 до 19 години), включително момичета, младежи с мигрантски произход и в някои от приоритетни квартали: 19 училищни класа (прогимназиален и гимназиален), 15 до 25 участници на клас. Примери за късометражни филми в този плейлист [YouTube playlist](#).

## 14 Раздвижен дебат



### Художествена форма

Дебат.

### Цел на дейността

Дейността има за цел да накара младите участници да разсъждават и обменят своите гледни точки по конкретни теми, насърчавайки дебата по двойки.

### Продължителност на дейността

Около 1 час

### Структура на дейността

Дейността може да бъде структурирана в една сесия от час или повече, в зависимост от броя на предложените въпроси и продължителността на свързаните дискусии.

### Как работи инструментът?

Участниците се нареждат в кръг, а водещият застава в средата и обяснява правилата. В двете срещуположни страни на стаята са поставени два различни хартиени плаката с два противоположни отговора, написани върху тях (напр. Съгласен съм и не съм съгласен).

Дейността започва, когато фасилитаторът произнесе първото изречение или въпрос. След като изслушат въпроса, участниците трябва да се придвижат към плаката, съответстващ на отговора, който искат да дадат. Когато участниците стигнат до своите отговори, фасилитаторът насърчава дебата и обмена, като моли групата да обясни причините, поради които са избрали този отговор. След всичко това фасилитаторът задава следващите въпроси/изречения и моделът се повтаря. Отговорите, поставени от двете страни на стаята, могат да останат еднакви за всички твърдения или да се променят в зависимост от твърденията или въпросите. Може да се подготвят различни отговори, например „да“ или „не“, „Съгласен съм“ или „Не съм съгласен“, или дори по-конкретни. Ако желаете, сесията може да бъде въведена с кратко представяне на темата, за да се даде на участниците възможност за някакъв принос. За по-динамично въведение може да се използва



техниката на „облака от думи“ (една от най-разпространените е Ментиметър). Въпросите и твърденията трябва да са свързани с контекста, който трябва да бъде разгледан (като например гражданска ангажираност и социално включване) и трябва да подчертават основните му аспекти.

Възможен вариант: За да се направи дейността по-предизвикателна, може да се начертае линия в средата на стаята (с помощта на тебешир или лента), което ще позволи на участниците да се позиционират не само на един от двата полюса, но и някъде по средата. Елементът на централната линия може да бъде добавен в случай на предизвикателни твърдения, на които участниците може да поискат да изберат по-неутрален или нюансиран отговор. Например, ако двата възможни отговора за твърденията са „съгласен съм“ и „не съм съгласен“, участниците могат да решат да се поставят в зоната „съгласен“, но близо до централната линия, което показва, че са съгласни с твърдението, но не напълно.

### **Изисквания**

В зависимост от броя на участниците е необходимо по-голямо или по-малко пространство за улесняване на движението им. Таблата с отговорите трябва да бъдат подготвени предварително. Освен това са необходими поне двама фасилитатори, които да прочетат отговорите и да поставят двата панела от двете страни на стаята. Ако се добави елементът на централната линия, е необходимо тиксо или парче тебешир за визуализиране на средата.

### **Въздействие**

Дейността дава възможност на участниците да разсъждават върху конкретни теми и насърчава диалога между двойките. Групата споделя своите мнения и дискутира по въпроси, които са от значение за тях. Чрез физическо движение екипът визуализира броя на хората от двете страни на пространството и това им помага да обяснят по-добре своите гледни точки.

### **Препоръчителна целева група**

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Младежи с мигрантски произход  
Малцинства  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### **Адресирани основни нужди**

Ориентация към заетостта  
Съвети за взаимоотношения  
Дейности за култура и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Най-интересният аспект на тази дейност е физическото движение на участниците, но има няколко онлайн платформи, симулиращи движението на участниците, които могат да се използват в случай на ситуация, която изисква тяхното физическо отсъствие. Освен това тази дейност може лесно да се изпълнява навън и с използване на маски за лице.

Този инструмент е разработен от Европейската асоциация за местна демокрация ALDA, в дейност, директно реализирана през ноември 2022 г., в градския контекст на Париж. Дейността е насочена към приблизително 40 младежи (на възраст от 20 до 29 години) от цяла Европа в рамките на събитие по проект относно изменението на климата, опазването на околната среда и проблемите на пола.



## 15 Вестникарски театър

### Художествена форма

Театър

### Цел на дейността

Стимулиране на критичното мислене и критичното възприемане на медийно съдържание; за насърчаване на ангажираността и интереса към проблемите, повдигнати чрез представлението и които са свързани с потисничество.

### Продължителност на дейността

1-2 часа

### Структура на дейността

Дейността може да бъде структурирана в три сесии по 3 часа всяка за репетиране на пиесата и за организиране. Ако групата започва от нулата, може да отнеме повече сесии, за да се намери статия, с която искате да работите и да изградите играта.

### Как работи инструментът?

Работи се с основни източници на информация (които по-късно се използват в процеса), които са вестници или медийни материали (статии, реклами и др.). Те могат да се използват като вдъхновение или да осигурят основния материал за художествения резултат. Вестникарският театър е доста свободно реализируем въз основа на начина, по който вестниците вдъхновяват работния екип. Може също така да се използва черен хумор и ирония, за да се предизвика позадълбочен размисъл и дебат по различни теми. Темите, повдигнати от медийните материали, се разглеждат от алтернативни гледни точки чрез вестникарския театър, за да бъдат представени на съответната публика в различна светлина и ъгъл и да предизвикат критични рефлексии.

Практиците във вестникарския театър могат да използват различни техники за работа с избраното от тях новинарско съдържание (което може да бъде една или повече статии от един и същи или различни източници). Техниките са следните (под „История“ имаме предвид историята или събитията, описани в една статия):

- Основна история
- История извън контекста или в различен контекст
- История точно в контекста, история с липсваща информация
- История с паралелно действие
- Противоречиви истории / кръстосани истории
- История с преувеличени елементи
- История с рекламни елементи
- История с исторически подход
- История с теренно интервю
- История със съответните емоции.

Участниците могат да използват една или комбинация от различни техники, няма строго изискване в този смисъл. В процеса на подготовка те могат да използват всякакъв вид реквизит, пространство, технология и могат да бъдат конкретни или метафорични/абстрактни в подхода си. Много от изброените техники предлагат използване на хумор, ирония, сарказъм и т.н. в театралната пиеса, което може да е подходящо за някои зрители (но не за всички). Независимо

от крайната „форма“ на представлението, това е Театър на потиснатите и трябва да бъде интерактивен и включващ участие. От всеки екип зависи как ще се организира процеса; в кой момент от представлението ще се въвлече публиката в разговори и в актьорския процес; как да се структурира потока на дискусиата и да се предизвика публиката, за да се постигне целта на представлението (във връзка с потисничеството, с което трябва да се справяте).

След като групата бъде сформирана, първите сесии ще бъдат за нейното конструиране: създаване на безопасно пространство, взаимно опознаване и извършване на някои подготвителни упражнения (въвеждане на дискусиата за критичното мислене към медиите). След тези уводни и подготвителни сесии можете да продължите и да изберете статията, върху която искате да работите. Когато пиесата е готова и актьорите-доброволци също са готови, можете да започнете комуникация с публиката (ще имате нужда от Жокер - човек, който ще улесни дискусиата с нея, ще ги накара да обяснят какво са видели, ще създаде връзки с техните лични реалности и ще ги пита какво биха направили следващия път в подобна ситуация).

### **Изисквания**

Вътрешно или външно пространство за подготовка и репетиции. Също така, реквизит, озвучителна система за пиесата, ако е необходимо. Сцената трябва да е неформално място.

### **Въздействие**

Освен че повишава осведомеността по конкретен избран въпрос, Вестникарският театър повишава и критичното мислене на хората по отношение на това как медиите изобразяват конкретен проблем.

### **Препоръчителна целева група**

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Младежи с мигрантски произход  
Малцинства  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### **Адресирани основни нужди**

Съвети за взаимоотношения  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, отдих и свободно време.

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Може да се настрои за онлайн игра.

Този инструмент е разработен от A.R.T. Fusion, в дейност, изпълнявана през 2019 г. в различни контексти, по различни теми и с различни целеви групи. За по-изчерпателно ръководство за това как да организирате събития с вестникарски театър, моля, вижте ръководството за вестникарски театър [Newspaper Theatre manual](#).

## 16 Театрални упражнения за невербална комуникация

### Художествена форма

Основни театрални техники, свързани с неезикова комуникация между участниците.

### Цел на дейността

Целта на инструмента е да подобри връзката на уязвимите младежи със собственото им тяло, като им позволи да усетят връзката тяло - ум. Всеки участник има възможност в своето време да опознае себе си по-добре и в същото време да предаде идеи и ги съобщи без използването на гласа си. Това им позволява да изградят по-голяма увереност в решенията си, тъй като това, което първоначално може да изглежда като „игра“, всъщност е метод, който да ги научи как да се доверяват на собствената си интуиция. Този инструмент е полезен и когато се налага да работите с език, различен от майчиния. Всъщност чуждият език представлява пречка за някой, който владее самия език все още частично или несъвършено. Има наблюдения, че когато идея се предава чрез тялото и след това се използва глас, въпреки че произношението може да не е най-доброто, идеята или контекстът около казаното достига по-добре до слушателя. Във връзка с това целта на инструмента е също така да позволи на участниците да изразят себе си по забавен начин. Освен това, тъй като е забранено да се говори, всеки член на групата е поставен на едно и също ниво, което увеличава възможността за интегриране на участници, които идват от различен културен произход или от трудна ситуация.

### Продължителност на дейността

Всяко упражнение отнема от 5 до 10 минути. За да оцените предимствата на инструмента, семинарът, в който той се използва, трябва да има продължителност от най-малко 6 сесии от 1 или 2 часа всяка.

### Структура на дейността

Този инструмент може да се използва като част от по-голяма работилница, която може да бъде свързана с театрално четене, с използването на чужди езици или със себеизразяването като цяло. Инструментът се препоръчва в началото на всяка сесия, за да се улеснят следващите дейности, тъй като е съставен от различни упражнения, свързани с невербалната комуникация, всяко от които дава нови знания за различни техники, които могат да бъдат полезни за дейностите в по-широкия кръг на работилница. Това позволява на участниците постепенно да достигнат до по-добро разбиране за себе си, позволявайки им на свой ред да приложат все по-сложни упражнения, които изискват по-високо ниво на самосъзнание.

### Как работи инструментът?

По-долу са дадени няколко примера за упражнения, които трябва да се изпълняват по време на семинар:

- Стартов ритуал - „Движението, което ви представя“.

Оформяйки кръг и поддържайки неутрална стойка (крака отворени толкова широко, колкото раменете, ръце, висящи от страни и поглед/внимание, винаги насочени към „точката на фокус“), един по един участниците влизат със стъпка до средата на кръга; поглеждат в очите на всички останали и след това извършват малко движение, което ги характеризира. Може да е просто като жест с ръка или по-сложно движение, което изисква цялото тяло. Фасилитаторът може също така да дава задачи на групата, ако е необходимо: например той/тя може да поиска да се изпълни

определено движение, което представлява нещо, което участниците харесват или не харесват; мечта, която имат; спомен, който ценят и т.н.

- **Имитационна игра**

Оформяйки кръг и поддържайки неутрална позиция, всички участници трябва да се концентрират върху това, което прави фасилитаторът. Тази дейност се състои от две части. Първо, започвайки от неутрална позиция, фасилитаторът предлага малко движение на групата (ръкопляскане, поздрав и т.н.). Когато той завърши движението и едва след като се върне в неутрална позиция, всеки може да изпълни предложеното движение. Важно е цялата група да започва и завършва движението по едно и също време. След като концепцията бъде разбрана, фасилитаторът може да започне да предлага по-трудни движения, които изискват използване на цялото тяло и дори да добавя звуци или фрази.

- **Измислен език**

Тази дейност изисква учителят предварително да напише фраза на измислен език. Всички участници трябва да получат фразата и след като я прочетат сами за няколко минути, могат да я прочетат на глас заедно. Отново е важно всички да започнат и да завършат четенето на текста по едно и също време. Целта на изобретяването на език е да придадем на фразата какъвто и да е смисъл, който предпочитаме, чрез използването на вокални изрази (тон, темп, модулация и т.н.) и тялото. Можем да четем текста, използвайки различни емоции и да наблюдаваме колко различно предаваме тези чувства чрез жестове с ръце, стойка, промени в мускулите на лицата ни и, отново, чрез гласовете си. Кратка дискусия между участниците в края на дейността е важна, за да разберем как реагираме физически и психически на различни емоции.

Ако например работилницата е насочена към театъра или дори към театъра на чужд език, след началните упражнения всяка сесия продължава със стандартни театрални упражнения и използване на театралния текст. С всяка сесия началните упражнения могат да стават все по-сложни, както и следващите дейности. Младежният работник трябва да се увери, че неговите/нейните насоки се дават не като преценка, а като съвет. До края на работилницата пред другите участници се изиграват 1-2 сцени от театралния текст, като всеки има пълната свобода да избере как да представи героите и как да се движи на сцената. Основната грижа на младежкия работник дотогава е да даде на всеки участник предложението как да изобрази напълно това, което собствената му интуиция му казва да прави на сцената.

## **Изисквания**

Дейностите трябва да се извършват в голямо закрито пространство, за да се избегнат всякакви разсейвания и да се даде на всеки участник достатъчно пространство за движение. Необходима е озвучителна система за създаване на спокойна среда чрез музика. В зависимост от упражнението, реквизит може да се изисква, както и хартия и химикалки, ако е необходимо писане.

## **Въздействие**

С всяка среща участниците демонстрират по-добро разбиране на себе си и своите емоции и показват повече увереност в решенията си. Създава се благоприятна среда, в която хората могат да намерят място да изразят себе си, както намират за необходимо. В края на семинара участниците демонстрират, че са по-настойтелни и уверени, когато говорят пред своите връстници. Някои, които може да са били незаинтересовани в началото, са по-отворени, а други демонстрират интерес към изкуствата.

## **Препоръчителна целева група**

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Младежи с мигрантски произход

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността

### **Адресирани основни нужди**

Ориентация към заетост

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Образователна подкрепа

Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

В нормална ситуация предложените дейности изискват физическо взаимодействие между участниците, например държане един на друг за ръка или дори просто стоене в близост. Ако това не е възможно (напр. в случай на локдаун), упражненията могат да се адаптират без използване на физическо взаимодействие и сесиите могат да се извършват и онлайн.

Този инструмент е разработен от La Piccionaia s.c.s., по време на дейност, прилагана директно от юни 2021 г., в градски контекст, в училища с юноши (на възраст от 14 до 19 години); включително уязвими младежи (малцинства, младежи с мигрантски произход, невродивергентни ученици). Дейността е реализирана в различни класни стаи, до 20 ученици в семинар, фокусирани върху изучаването на испански и английски чрез театър: преди да се концентрират върху езиците, приоритет е даден на връзката на учениците със собственото им тяло.



## 17 Фотоглас



### Художествена форма

Фотографиране (Photovoice)

### Цел на дейността

**Photovoice** е метод на участие, при който участниците използват фотографиране и истории за своите снимки, за да идентифицират и представят важни за тях проблеми. Основната цел е участниците да покажат своята среда на живот/работа (или всякакъв тип тема/материя, засягаща предварително зададена тема) чрез една или повече снимки, направени от тях, без да налагат никакви граници по отношение на поверителността. На второ място, photovoice има за цел да повиши осведомеността по конкретни въпроси чрез фотографии (като условията на живот на участниците), като им се даде възможност да информират другите за своите истории и да участват активно в решения, които засягат собствения им живот и развитието на тяхната общност. Поради тази причина в края на заниманието снимките често се показват в изложба. **Photovoice** се използва често в областта на развитието на общността, общественото здравеопазване и образованието.

### Продължителност на дейността

Дейността е разпределена в различни сесии:

- въвеждаща сесия (45 минути);
- самата дейност (гъвкаво време: може да продължи няколко дни/седмици, за да позволи на участниците да направят снимките);
- сесия за обратна връзка (2 часа, повече или по-малко);
- изложба по желание (2-3 часа) + подготовка, ако има такава (например 3 сесии по 2-3 часа).

### Как работи инструментът?

Въвеждащата сесия трябва да обясни целта на дейността, да измери интереса на участниците към нея и да започне обмен на информация какво би могла да означава тази дейност за тях.



- Първо, младежкият работник може да започне, като попита участниците дали са чували за фотоглас преди или дали могат да си представят за какво може да бъде вектор фотографията, или дори дали имат някакъв личен опит с фотографията, в т.ч. технически.

- След това модераторът обяснява целта на фотогласа и темата за работа. Тя трябва да е подходяща за контекста и участниците: например може да е любимата част от техния град или ежедневието им. В тази фаза също така е от основно значение младежкият работник да учи групата на етиката във фотографията: например винаги трябва да се иска съгласието на лице, което се появява на снимка; човек винаги трябва да е наясно какво предава една картина от външна гледна точка; и т.н.

- След това младежкият работник дава инструкциите: например определя колко дни/седмици ще се отделят за правене на снимки. След извършване на същинската дейност, участниците и младежкият работник се събират отново, за да направят разбор, да си покажат снимката(ите) и да обсъдят собствения си опит.

Младежкият работник може да следва два подхода:

- или започвайки с реакцията на групата към снимката, която се представя (какво виждат, какво предизвиква у тях, коментари за цветове/ нюанси/ използване на пространството и т.н.) и след това продължава с представянето на автора на снимката (защо са я избрали, какво означава за тях, как са я заснели и т.н.)

- или обратното, започвайки с обяснението на автора и завършвайки с реакцията на групата.

И накрая, участниците и младежкият работник могат съвместно да обмислят начин за разпространение на снимките: или чрез експозиция, онлайн или лично, или чрез други начини. По време на дейността е важно да се поддържа основа на етичност и да се избягва всякакъв вид дискриминация, каквато би могло да е потенциално различие по отношение на нивото/оборудването за фотография сред участниците.

## Изисквания

Участниците трябва да имат устройство, с което да правят снимки, като телефон или по-професионални фотоапарати.

## Въздействие

Photovoice е инструмент, способен да даде силен глас на уязвими групи хора и да хвърли светлина върху трудностите на тяхното ежедневие. Той може също така да бъде овластяващо за общността, тъй като ѝ позволява по-добре да разбере и разкаже своите характеристики.

## Препоръчителна целева група

Младежи с мигрантски произход

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността

## Адресирани основни нужди

Образователна подкрепа

## Корекции в случай на предизвикателна ситуация

За тази дейност е много важно да се осигури правилният контекст и всички участници да имат подходящо мислене и да се чувстват подкрепени. Поради това би било много по-добре, ако всички



сесии са лице в лице; ако това не е възможно, първата сесия може да се направи от разстояние, докато би било важно групата (и модераторът) да се съберат отново в даден момент.

Този инструмент е разработен от ALDA European Association for Local Democracy по време на онлайн обучителна дейност, осъществена от ALDA+ в сътрудничество с PhotoReVoice през януари 2021 г.

## 18 Мечката на Поатие

### Художествена форма

Театър, по-точно театрални игри.

### Цел на дейността

Това упражнение/игра провокира точно обратната реакция спрямо целта си. Започва с една малка история: *ако дървосекачите успеят да притъпят сетивата си, ако се престорят на мъртви, мечката очевидно (по природа) няма да ги нападне*. Първото нещо, което координаторът трябва да направи, е да заповяда на участниците „да не усещат нищо“. Правейки това, той/тя ще предизвика точно обратната реакция: всички сетива на участниците ще бъдат свръхстимулирани. Те ще виждат повече, ще чуват повече, и най-малкото движение ще бъде забелязано: „страхът“ да не бъдат хванати от мечката прави участниците супер чувствителни.

### Продължителност на дейността

До 2 часа

### Структура на дейността

Тази дейност може да ангажира екипа за почти два часа. След като всяка игра приключи, групата и модераторът сядат в кръг и правят малка оценка. *„Какво очаквахме да се случи и какво наистина се случи?“*, *„Каква беше целта на играта? Постигнахме ли я?“*, *„Как можем да направим изживяването по-добро за всички?“*, *„Имаше ли нещо, което да ни накара да променим структурата на дейността?“* са някои от въпросите, които могат да помогнат при оценката..

### Как работи инструментът?

Един актьор е определен да играе мечката от Поатие (град във Франция). Обръща гръб на останалите, които играят дървосекачи. Дървосекачите се преструват, че работят. Мечката надава силен рев и всички дървосекачи падат на земята или остават неподвижни, може да стоят, сядат или дори заемат поза напълно вкаменени. Мечката се приближава до всеки един от тях и се опитва да предизвика реакция от тях. Мечката може да реве, да ги докосва или да ги гъделичка, да ги блъска (леко) и като цяло може да опитва неща, за да ги накара да се движат, да се смеят, да ги накара да покажат, че са живи. Ако това се случи, дървосекачите също стават мечки и правят същото с другите дървосекачи, докато мечките станат три, четири и т.н. За да не се чувстват неудобно участниците, двойката мечка-дървосекач може да бъде сменена (може човек от групата да е имал травматично преживяване). Друг възможен вариант е да не лежим, особено ако имаме хора с увреждания. Освен това, можем да мислим за вариации с групата, които да бъдат в техните собствени представи.

### Изисквания

Голямо вътрешно пространство, голяма стая като танцово студио.

### Въздействие

Това е интеграционна игра. Използва се, за да накара екипите да се чувстват по-комфортно с телата, движението и начина на действие на другия. След изиграването на играта групата определено трябва да направи оценка. Ако е новосформиран екип, може би е по-добре да играете игра с по-малко докосване.

## Препоръчителна целева група

Смесена група

## Адресирани основни нужди

Дейности за култура и свободно време

## Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Ако е необходимо, инструментът може да бъде разработен за Zoom Meeting, където всички участници са с отворени камери и вместо да докосват „мечката“, могат да казват вицове и забавни истории. Когато младежкият работник каже „Стой неподвижен“, „Мечката“ на случаен принцип поставя човек в режим на прожектор. Те ще се опитат да не мърдат, да се смеят и т.н. Тази промяна ще бъде възможно най-бърза и участниците най-вероятно ще бъдат стреснати и може да реагират на това.

Този инструмент е разработен от Cyclisis въз основа на отчетена дейност, реализирана в градски контекст (Тракия, Гърция) с група деца (6 до 12 години) с трудности в социалните дейности и социалното включване, както и деца с мигрантски произход. Източник: [Boal, A. \(2005\). \*Games for Actors and Non-Actors\*. In Routledge eBooks.](#)

## 19 QuedaT.com

### Художествена форма

Дейността включва посещения на музеи, спортни дейности, танцови състезания, ръчни дейности като „направи си сам“, рисуване, писане и др.

### Цел на дейността

Основната цел на тези интеграционни пространства е да се улесни интеграцията на младите хора. Има и допълнителни цели, които включват развитието на умения и нагласи за лично и групово израстване. Стремешът е да се предотвратят рискови и нездравословни ситуации, като същевременно се създават пространства за позитивна социализация. Тези дейности също така насърчават и развиват пространства за межкултурно съжителство в областите. Те имат за цел да насърчат участието, инициативността и ангажираността на младите хора и подрастващите.

### Продължителност на дейността

Зависи от дейността, която се извършва.

### Структура на дейността

Пространството е отворено в определени дни от седмицата в определени часове. Дейностите са разпределени през месеца по различно време. Има дни, в които ще има няколко дейности, и дни, в които ще има само една.

### Как работи инструментът?

Интеграционното пространство е място, където младите хора от определен квартал могат да се събират за различни дейности. Има дейности за участие, където младите хора могат да дойдат, за да представят идеи за семинари или дейности, които ги интересуват. Други включват групово рисуване, „Направи си сам“ за поддържане на интеграционното пространство, образователни семинари по специфични въпроси, засягащи младите хора, като употреба на наркотици или психично здраве, настолни игри, настолни игри на живо като *Cluedo*, *yinkana* на сетивата, групово правене на кукли, свещи и т.н. В някои интеграционни пространства винаги има динамика от емоции за всеки млад човек, за да разкаже как се е чувствал този ден или как е преминала седмицата му. В края на всяка дейност те прекарват известно време в размисъл за това как са се почувствали при извършване на дейността, как са се чувствали в началото и в края ѝ и обменят опит. Всички центрове, където младите хора да отидат за образователна подкрепа и да си пишат домашните имат място в тази дейност и са подходящи.

### Изисквания

Всяка дейност се нуждае от специфични материали. Хората се записват за дейността, която ги интересува и се създават групи. Обикновено те се опитват да извършват дейности, които могат да използват повторно материалите, използвани в други дейности, за да ги рециклират. Те често записват дейностите, така че младите хора, които не са успели да присъстват, да могат да извършват ръчните дейности у дома.

### Въздействие

Културните дейности позволяват на младите хора да се социализират и да се образуват, като ходят в музеи или в увеселителни паркове. От друга страна, ръчните дейности им позволяват да

развият нови умения и креативност. Спортните дейности им позволяват да поддържат здравословен начин на живот и да общуват с други млади хора. Дейностите с участие, като разговори и обсъждания, им позволяват да създадат безопасни пространства, където могат да споделят своите притеснения, да научат повече по определени теми и да разсъждават върху проблеми, които ги вълнуват.

### **Препоръчителна целева група**

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Съвети за взаимоотношения  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Това пространство е сложно за адаптиране в случай на локдаун, тъй като идеята е да служи като място за срещи. Някои от дейностите могат да бъдат адаптирани за онлайн, като например семинари чрез видеоконферентна връзка или запис за това как се правят определени занаяти, така че младите хора да могат да ги правят у дома

Този инструмент е разработен от SSF Solidaridad Sin Fronteras, от дейност, пряко изпълнена през 2021-2023 г. в Мадрид, с група младежи на възраст 14-20 години (включително NEETS - младежи, които не работят и не учат, младежи с мигрантски произход, малцинства). Общо дейността включва 88 966 участници в 16 различни интеграционни пространства.



## 20

## #уважение

### Художествена форма

Театър и друг изразителен език от всякакъв вид, в зависимост от способностите на участниците.

### Цел на дейността

Цел на дейността е да насърчава социалното включване на уязвимите младежи и да ги овластява в рамките на личния им живот. Помага им да открият своите умения и таланти, включително и неформални. Този инструмент е особено препоръчителен в случай, че идеята е да има финално изпълнение пред публика, с цел овластяване на участниците и включване на повече реципиенти (публиката) в процеса, за по-широко въздействие.

### Продължителност на дейността

3 дни

### Структура на дейността

Интензивен семинар (4-6 часа на ден)

### Как работи инструментът?

Инструментът се състои от 4 фази, като във всяка фаза се предлага серия от групови упражнения.

- Опис на предмети и истории за респект

Всеки пише кратка история за уважението (за случай, когато са се почувствали уважавани). Всеки записва своята история, под формата на кратко съобщение (около 120 знака). Освен това всеки избира обект, който е значим за него и който смята, че може да съпътства неговата история. Действието предвижда разказвачът да предаде обекта на някой от публиката и след това тя/той да започне да разказва своята история на собствения си език или на общ език, предварително избран от групата. В случай, че тя/той използва собствения си език (който не е познат на по-голямата част от публиката), друг човек в групата превежда историята на общия език.

- Маската, която демаскира

Групата се разделя на две: едната е съставена от „изпълнителите“, другата е „публиката“. След заниманието групите си разменят ролите. Докато музиката свири, „изпълнителите“ носят маска и започват да изпълняват ритмично общо действие. На свой ред всеки се доближава до член на публиката и го/я въвлича в игриво действие. Това действие може да се повтори много пъти, като винаги се променя. Може да включва театър, музика, пеене, танци, рисуване и всеки друг изразителен език, който участниците ще внесат в групата като свое умение или талант. Младежният работник трябва да насърчава този процес.

- Опис на предмети и истории за неуважение

Всеки пише кратка история за неуважение (за случай, когато са се почувствали неуважени). След това всеки записва своята история, под формата на кратко съобщение (около 120 знака). Освен това всеки избира предмет, който е значим за него и който смята, че може да има връзка с разказа на неговата история. Действието предвижда двама читатели, които четат истории за неуважение на общия език. Докато четенето продължава, човекът, който е написал историята, която се чете, представя своя обект и го дава на човек сред публиката. Той/тя може да постави предмета на пода, за да създаде бариера между двамата изпълнители и публиката. Сценичното действие завършва със съставянето на куп от предмети на неуважение, докато в първия случай, когато действието приключи, младежният работник казва на публиката, че който е получил предмета, ще го върне на изпълнителя, който му го е дал /тя.

- Разбийте клетката

Докато музиката свири, актьорите демонстрират действие за премахване на маската. Също така в този случай типът действие се генерира от групата и музиката и може да включва различни видове изразителни езици.

Колекцията от упражнения и нейното повторно предлагане генерират просто представление, съставено от 4 сцени. Всъщност всяка фаза на инструмента генерира възпроизводимо сценично действие, което изисква минимална подготовка и може да се играе на място, без да са необходими многократни репетиции. Сценичните действия трябва да съдържат елементи (текстове, действия, музика), генерирани от групата и които младежкият работник редактира и прави артистичен избор.

### Изисквания

Вътрешно или външно пространство, театрални маски (неутрални или не), звукова система, химикалки и хартия за писане, други материали в зависимост от използвания изразителен език.

### Въздействие

Участниците се чувстват включени и овластени. Те се чувстват комфортно да споделят своя житейски опит, което се приветства от групата. Нараства чувството за разбирателство. Техните способности и умения се подобряват. Те използват по-силен глас, за да отстояват себе си. Могат да насърчават уважението и солидарността между другите хора.

### Препоръчителна целева група

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Съвети за взаимоотношения

### Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Инструментът може да се използва онлайн, като се използват различните „прозорци“ на инструмента за конферентен разговор като лично пространство на участниците и екрана като среда за тяхното взаимодействие. Уникален прозорец може да бъде включен, когато един участник извършва самостоятелно действие, докато всички бъдат включени в групови действия. Младежкият работник ще бъде и техник за управление на използването на конферентния разговор. Крайното представление може да се изпълни и онлайн и ще възпроизведе същия процес на семинара.

Този инструмент е разработен от La Piccionaia s.c.s., в дейност, осъществена през ноември-декември 2020 г. с група младежи - мигранти и местни граждани. Изпълнението е онлайн, по време на локдаун в пандемията Covid-19. Финалното изпълнение също е представено онлайн, а записът е достъпен тук [here](#). Тази дейност е местната част от по-голям проект, наречен **ВЪЗДЕЙСТВИЕ**. *Включването има значение*: използване на сценичните изкуства към сближаване и толерантност, съфинансиран от програма Еразъм+ на Европейския съюз. Вижте указанията на [ВЪЗДЕЙСТВИЕ Guidelines](#)

## 21 Поздравете огледалото



### Художествена форма

Театър, представление. Но също така: танци, музика, рисуване.

### Цел на дейността

Целта на инструмента е да използва изкуството като средство младите хора, повлияни по някакъв начин от пандемията, да изградят умения, които могат да им помогнат в бъдеще. Чрез театъра те ще придобият умения за общуване, социализация, сътрудничество и самочувствие; ще изградят лично пространство за споделяне. Можете да изберете обща тема за работа или да свържете различни споделени истории. Целта е да се изгради краен продукт, представление, базирано на всички преживявания на участниците, без да се деконструират или подчертават техните проблеми или различни начини на живот.

### Продължителност на дейността

6 месеца

### Структура на дейността

Дейността се състои от 9 фази, които се развиват чрез сесии, провеждани два пъти седмично (например във вторник и четвъртък) и с продължителност 1 час и 30 минути/2 часа всяка. През седмицата преди представлението репетициите могат да се превърнат в ежедневни сесии с еднаква продължителност. Препоръчва се фазите да се разделят по месеци на работа: през първите 3 месеца да се работи основно върху първите 6 фази; през последните 3 месеца да се наблегне на изграждането на последните 3 фази.

### Как работи инструментът?

Деветте фази се провеждат по следния начин и със следните цели:

**Фаза 1** – Набор от упражнения за енергизиране/разчупване на леда, за да отпуснете участниците и да им позволите да се представят пред групата по креативен начин

**Фаза 2** – Набор от упражнения за развиване на екипна работа и създаване на емоционални връзки в групата. Например:

- **Групова синхронизация:** цялата група започва да върви през пространството, като в определен момент, двама души се прегръщат и остават така за 40 секунди, докато всички останали в групата трябва да спрат на мястото си и да замръзнат. С течение на времето модераторите добавят правила към упражнението, които карат участниците да си взаимодействат, за да създадат връзки помежду си.

- **Скулптурата:** групата се разделя на по-малки групи, които трябва да се опитат да създадат скулптура, използвайки съвместно телата си. По-късно модераторът може да увеличи трудността, като изиска от групата да пресъздаде конкретни скулптури, без да им позволява те да решат коя да направят.

- **Преводачът:** актьор излиза на сцената и описва цял обект на напълно измислен/непознат език. Той дава подробно обяснение. Едновременно с това имаме друг актьор, който действа като преводач и превежда всичко, което казва първият актьор. Идеята е, преводачът да се опита да разбере изражението на актьора и да се доближи възможно най-близо до описанието, което се прави.

**Фаза 3** – Създаване на пространство за споделяне, където участниците, чрез драматични упражнения и по фин начин, започват да говорят за себе си и да споделят своите положителни и отрицателни преживявания. Тази фаза е и началото на създаването на съдържание за представлението. Например:

- **Упражнение за размисъл и споделяне:** целта на това упражнение е всеки от участниците да напише нещо за себе си или за своя живот. Всички тези описания се поставят в кутия. Всеки участник тегли по един лист от кутията на случаен принцип, опитвайки се да познае кой може да го е написал. Накрая авторът трябва да изрази чувствата си относно това, което е написал.

- **Две истини и една лъжа:** всички участници сядат в кръг. Всеки от участниците трябва да каже 2 истини и 1 лъжа за себе си. Лъжата трябва да е възможно най-реалистична. Останалите участници трябва да познаят коя е лъжата в твърденията и да научат малко повече за представящия се участник.

- **Свободни писатели** - нарисувайте линия на земята или я подсилете с помощта на канап. Участниците пишат нещо лично на лист хартия, след което го прочитат на глас. Който се идентифицира с казаното от човека, прави крачка напред, приближавайки се към линията. Ако на участниците не им е удобно да споделят, същата игра може да се играе, като отговарят на някои произволни въпроси, които модераторът задава. Участниците ще разберат, че не са сами в своите преживявания и усещания.

**Фаза 4** – Разкриване на тялото, възпроизвеждане на чувства чрез движения. Използване на възможни движения за представяне на нещо. Ритмично движение. Например:

- **Изражение на тялото/слухова интерпретация:** всички участници по сигнал на модератора на играта трябва да се разпръснат в пространството и да затворят очи. Пуска се музика и целта на упражнението е да накара всеки участник да представи със затворени очи, чрез тялото и изражението на тялото си, това, което музиката го кара да чувства. След като упражнението напредне, модераторът моли участниците да отворят очи, и да създадат телесна и емоционална връзка с другите участници.

- **Училище:** всички участници, подредени като в училище, изследват различни движения и изражения на тялото според това, което чувстват. Точно както в истинско училище, всеки участник може със свое собствено темпо да се отдалечи от групата и да прави това, което чувства, като единственото правило е да се окажат отново заедно като група.

- **Змия:** един участник отива в центъра и прави движение, което представя това, което чувства, след което, един по един, участниците се присъединяват и завършват движението си, като свързват две части от тялото си. Накрая, когато всички се раздвижат, всеки участник напуска позицията си и отива да види цялата картина, която вече разказва история.

**Фаза 5** – Изграждане на емоционално пътуване чрез специфични упражнения, които помагат на участниците да намерят път на идеите и чувствата, които желаят да демонстрират и върху които работят. Например:



- Упражнение за усещане на дърпане (набръчкване на хартията): дейността започва с участници, които лежат на пода със затворени очи. Важно е модераторът да се опита да създаде правилната среда и атмосфера, за да стимулира усещанията на участниците. Всеки един от тях има в ръцете си лист хартия с написан текст, чете го и разсъждава върху него. Това упражнение е добро за групата, защото ѝ позволява да разпознае своите граници, да се бори със страховете и слабостите си. То се основава на изложението на чувства и емоции, които обикновено крием. В края на упражнението всеки участник трябва да почувства необходимост да смачка листа. Накрая групата започва да се движи в пространството. Когато модераторът им даде сигнал, те спират по двойки, гледат се в очите, докосват се или се прегръщат.

**Фаза 6** – Връзка на тялото с емоциите. Упражнения, които ви пренасят през живота на другия, чрез претворяване на чувства и чрез създаване на характер в неговата цялост. Например:

- Ролева игра, базирана на чувства и ситуации, които групата иска да проучи. В това упражнение участниците са предизвикани да създадат кратка сцена с каквото пожелаят, единственото правило е да се използват всички механизми от предишните упражнения. Те могат да включват линии, фон, други герои, могат да създадат нещо на базата на опит или на някого, идеята е да се появят динамични и креативни сцени. Първоначално създаденият спектакъл е индивидуален, а след това се развива в групов спектакъл, тестващ работните и творчески способности на всички участници едновременно.

- Слоган: всеки участник избира един от своите предмети, нещо, което носи със себе си. Предметът се превръща в един от неговите/нейните страхове и човекът трябва да го продаде на някой друг, като го убеди, че е нещо добро и полезно. Говорителят трябва да създаде слоган (кратък и забавен), за да го продаде. Ако участниците искат да го купят, те трябва да изкрещат „Купувам го“ - този участник ще бъде следващият, който ще продаде своя обект.

**Фаза 7** – Обсъждане на темата, която ще бъде разгледана след извършване на всички предишни упражнения и фази, като се използват резултатите от тях, за да се определи темата/историята за представлението.

**Фаза 8** – Начало на изграждането чрез упражнения, дадени от участниците и от младежките работници, за да се постигне краен продукт. Също така се възползвайте от техниката на импровизация, за да развиете представлението. Тази фаза е най-дългата, защото целта е да постигнем съвместно творение с това, което участниците могат да предложат/предоставят. Искаме да изградим възможно най-динамично представление с моменти на музика, интерпретация и изразяване на тялото.

**Фаза 9** – Представяне на крайния продукт.

## Изисквания

Сесиите се провеждат на закрито, напр. в зала за репетиции, но е възможно да се работи и на открито, за да се активизират творенията, постигнати по време на репетициите. Необходима е озвучителна и светлинна система за репетициите и представянето на финалния спектакъл. Необходими са различни предмети за различните упражнения, както и хартия и химикалки, грим и костюми за героите и различни декори за финалното представление.

## Въздействие

Младите хора, които участват в тази дейност, развиват умения необходими за професионалния свят, както и на емоционално ниво за ежедневието и в различни ситуации, които то носи. Това им позволява да придобият капацитет за размисъл, комуникация, сътрудничество и разбиране един към друг. Носи творческо развитие и умения за аргументация, както и социално включване. В безопасното пространство те могат да бъдат себе си и да открият своите способности, както и да открият до каква степен могат да повишат самочувствието си. Да ценим другите и техните истории и да се възползваме от тях, за да израснем като човешко същество.

### **Препоръчителна целева група**

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### **Адресирани основни нужди**

Ориентация към заетостта  
Подкрепа за физическо здраве  
Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Съвети за взаимоотношения  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура и свободно време  
Административна подкрепа

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Въпреки че е по-сложен, този проект може да бъде адаптиран и коригиран в случай на локдаун. Всички работни фази на дейността се адаптират за дистанционна работа; упражненията се адаптират към дигиталните платформи и се търси начин да се съкратят всички фази в онлайн работа, завършваща със същата крайна цел. Например, може да се проведат видео разговори, за да се обсъди дейността.

Този инструмент е разработен от Rightchallenge въз основа на отчетена дейност, осъществена през 2023 г., в градски и селски контекст, с юноши (14-19), включително момичета, младежи без работа, образование или обучение („NEET“), младежи с мигрантски произход, малцинства, младежи от LGBTIAQ+ общността.



## 22 Ушивам мандалата на моя живот



### Художествена форма

Шиене

### Цел на дейността

Този инструмент помага на участниците да обмислят къде се намират в живота си, какви цели искат да постигнат и кои вече са постигнали. Тази рефлексия се случва, докато шиете парчета плат в мандала, която е нарисувана върху платнена торба. Освен това участниците развиват своята креативност и общуват с връстниците си.

### Продължителност на дейността

Между 120 и 150 минути.

### Структура на дейността

Дейността може да се проведе в рамките на една сесия от минимум 2 часа, така че участниците да имат достатъчно време да направят своите мандали. Дейността може да продължи по-дълго в случай на въведение в шиенето и използването на шевна игла.

### Как работи инструментът?

Дейността започва с младежкия работник, който раздава платнена торба на всеки участник и им обяснява целта на дейността. Междувременно трябва да се покаже голяма мандала на живота (на цифрова бяла дъска или подобен носител); да се изложат областите, съставляващи мандалата, които ще бъдат областите, върху които участниците ще бъдат помолени да размишляват.

Ако групата не знае как да шие, ще е необходима кратка въвеждаща сесия, за да могат да научат основни техники за шиене. Тази част ще следва описанието на Мандала на живота. Мандалата е кръг, разделен на секции/области (т.е. любов, семейство, приятели, здраве, работа, обучение и т.н. Те могат да бъдат повече или по-малко, в зависимост от нуждите на целевата група). След това младежкия работник дава на участниците лист хартия, за да запишат житейските цели,

свързани с всяка област от мандалата на живота (тези мисли няма да бъдат споделяни: те ще бъдат използвани за по-късна работа с тъканите). Младежите имат 10 до 15 минути, за да обмислят и запишат целите. За да им помогнете, задайте им няколко въпроса:

- Мислили ли сте някога да си поставите цели в разглежданите области?
- Това краткосрочни или дългосрочни цели са?
- Реалистични ли са в сравнение с настоящата ви ситуация?
- Ако никога не сте мислили за това, какви цели бихте си поставили сега?
- Имате ли нужда от помощ от други хора, за да ги постигнете?

По-късно групата ще продължи да използва тъканите, които предварително са били подредени в центъра на стаята. В този момент всеки е насърчен да разсъждава върху напредъка си във всеки раздел на мандалата, като има предвид целите, които е поставил преди това. Важно е всеки да остави своята креативност да тече чрез шиенето (в допълнение към иглата и края може да се осигури лепило за плат), като се фокусира повече върху размисъла, отколкото върху качеството на работата. Участниците могат да използват толкова тъкани, колкото искат, могат да ги поставят в различни форми, да използват парчета от една и съща тъкан, да декорират други части от тъканта и т.н. Полезно е да пуснете релаксираща музика по време на сесията. Накрая се оформя кръг, за да продължите с рефлексията. Няколко въпроса можете да зададете за насочване на размисъла на групата:

- Лесно ли ви беше да обмислите целите на всяка секция?
- Лесно ли ви беше да мислите за тези цели?
- Как се чувствахте по време на процеса?
- Еквивалентна ли е вашата рефлексия във всички аспекти?
- Мислите ли за стъпките за постигане на тези цели?
- Записвате ли тези цели или те са абстрактна идея в главата ви?
- Обикновено променят ли се целите или са статични?
- Чувствате ли, че имате капацитета да предприемете необходимите стъпки, за да ги постигнете?
- Имат ли значение избраните материи и цветове?

Накрая участниците са помолени да споделят с групата своите мандали и да обяснят тяхното значение.

## Изисквания

Тази дейност може да се извършва на закрито или на открито. Необходимите материали са тъкани от всякакъв вид (щамповани, обикновени, с различни текстури и т.н.), торбички от плат, игли, конци и шаблон за мандала на живота. Ако групата не знае как да шие, може да се донесе лепило за плат. Освен това: озвучителна система; проектор или бяла дъска, за да покажете изображението на мандалата, или, алтернативно, голям лист хартия, върху който да я нарисувате.

## Въздействие

Тази дейност позволява на участниците да обмислят напредъка в живота си, къде се намират в момента, къде искат да отидат и какво са постигнали досега. Тъй като мандалата на живота може да има различни раздели в зависимост от групата (например, можем да добавим раздели като любов, семейство, работа, приятели, здраве и т.н.), това е дейност, която отговаря на това, което е най-важно за групата и фокусира върху емоционалния аспект. Освен това, тъй като тази дейност се извършва в група, участниците могат да обменят опит или идеи помежду си, могат да се свържат и да се опознаят по-добре благодарение на окончателното размишление, също така те ще развият креативност и някои хора може да се научат да шият за първи път. Ако някои участници вече знаят как да шият, те могат да помогнат на други участници да направят първите си стъпки в шиенето, което помага за създаването на връзки в групата и насърчава участието в общността.

### **Препоръчителна целева група**

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Тази дейност може да се адаптира към различни контексти. В идеалния случай това трябва да се направи в група лице в лице за обмен на опит по време на шиене. Въпреки това, може да се направи онлайн, ако ситуацията го изисква, и участниците са помолени да използват парчета плат, които имат у дома. В случай, че участниците нямат принтер за отпечатване на шаблона за мандала, те могат да го нарисуват на ръка.

Този инструмент е разработен от SSF Solidaridad Sin Fronteras, в дейност, директно реализирана през 2022-2023 г. в градския контекст на Алкоркон; с група от 7 младежи на възраст от 25 до 35 години (включително младежи с мигрантски произход, младежи от LGBTQIA+ общността, малцинства).

## 23 Улична кампания

### Художествена форма

Този инструмент може да използва различни художествени форми, като театър, визуално изкуство, интерактивни дъски, жонглиране, писане, рисуване.

### Цел на дейността

Повишаване на осведомеността и/или информиране на широката публика по отношение на конкретни теми. Целта на уличната кампания е да генерира положителна промяна по отношение на конкретен проблем.

### Продължителност на дейността

Една улична кампания може да отнеме от няколко часа (препоръчително поне 2 часа) до цял ден, няколко дни и дори цял месец. Продължителността на една кампания е силно повлияна от наличните ресурси, финансови или човешки. Влияят и целите на кампанията и броят на дейностите. Процесът на подготовка ще отнеме поне 8 часа.

### Структура на дейността

Уличната кампания е организиран процес с разнообразни действия и дейности, който е насочен към конкретен проблем, който засяга пряко или косвено хора от определена общност. Екипът, участващ в подготовката и провеждането на такива кампании, трябва да бъде мотивиран от промяната, която иска да постигне. Кампанията трябва да се извършва по улиците – на обществени места, които могат да бъдат паркове, тротоари, пазари, централни площади, търговски зони, автобусни/влакови/метро спирки/гари, кампуси, плажове, паркинги и т.н.; всяка зона, която е публична и има достатъчно добър трафик от хора.

### Как работи инструментът?

Продължителността на подготвителния процес зависи от групата хора, участващи в проекта. Целите на кампанията се определят от фасилитаторите и се основават на нуждите на целевата група.

Уличната кампания се състои от 3 фази:

1. Привличане на внимание (чрез методи като манипулиране на обекти, клоунада, енергизатори, музика и танци, моделиране с балони и др.)
2. Разпространение на посланието (чрез методи като театър, образователни игри, визуални материали, демонстрации/дегустации, флашмоб)
3. Взаимодействие (група от назначени доброволци - наречени Комуникатори - провеждат по-задълбочени разговори по темата на уличната кампания с минавачите и ги мотивират да участват в дейностите).

### Изисквания

Дейността изисква външно пространство, банери, музикален инструмент, платно, хартия за писане, маркери или бои и реквизит за процеса на подготовка.

### Въздействие

Въздействието се състои в повишаване на осведомеността по отношение на избраната тема/проблем и промяна на поведението, което хората имат.

### **Препоръчителна целева група**

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Малцинства

Младежи с мигрантски произход

Младежи от LGBTIAQ+ общността

Други: може да се използва като инструмент за повишаване на осведомеността относно проблемите, пред които са изправени най-уязвимите групи

### **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Съвети за взаимоотношения

Образователна подкрепа

Дейности за култура и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Ако времето позволява, процесът на подготовка може да се извърши и на открито. Дейностите могат да осигурят минимален физически контакт между участниците. Те може също да бъдат заменени от онлайн кампания за повишаване на осведомеността.

Този инструмент е разработен от A.R.T. Fusion, в дейност, която се прилага директно в различни контексти, по различни теми и с различни целеви групи. За по-изчерпателно ръководство как да организирате улични кампании, моля, вижте Ръководството за улични кампании [Street Campaigning Manual](#).

## 24 Направи крачка напред

### Художествена форма

Изкуството се използва в тази дейност с по-отворен подход. Инструментът заимства техники от театралната игра за изразяване на емоции и практикуване на състрадание и емпатия.

### Цел на дейността

Този инструмент се основава на идеята за разбиране на различната идентичност и за култивиране на съпричастност към малцинствата. Основната цел е участниците да се поставят на мястото на друг човек и по този начин да се придвижат към разбиране на гледната точка на малцинствата. По време на дейността се разглеждат понятия като привилегии, човешки права и недостатъци.

### Продължителност на дейността

1 час

### Структура на дейността

Инструментът се прилага в рамките на една сесия. Разделен е на две основни части:

- а) основна дейност
- б) дискусия - рефлексия

### Как работи инструментът?

Младежният работник започва с кратка препратка към идентичностите, многообразието и емпатията. След въведението участниците трябва да следват стъпките, описани по-долу:

1. Дейността се въвежда, като се питат младежите дали някога са си представяли, че са някой друг. Младежният работник пита за примери. След това той/тя моли участниците също да си представят, че играят ролята на някой друг млад човек, който вероятно е доста различен от тях самите.

2. Младежният работник обяснява, че всеки ще получи лист хартия с новата си самоличност. Те трябва да го прочетат мълчаливо и да не споменават на никого кои са.

3. В този случай младежките работници не трябва да насърчават участниците да задават въпроси: дори и да не знаят много за описания човек, те трябва да използват въображението си. За да им помогне да влязат в ролята, модераторът трябва да им зададе поредица от задачи, като например: дайте си име; направете етикет с това име, за да ви напомня кой си представяте, че сте и пр.

4. За да стимулирате въображението на участниците, можете да пуснете тиха музика. Участниците могат също да седнат, да затворят очи и да си представят новата самоличност мълчаливо. След това младежният работник задава няколко въпроса.

- Къде си роден?
- Какъв беше животът, когато беше млад?
- Какво беше вашето семейство, когато беше млад? Сега различно ли е?
- Какво е ежедневието ти сега?
- Къде живееш?
- Какво те прави щастлив?
- От какво се страхуваш?

5. Модераторът моли младежите да запазят пълна тишина и след това да застанат един до друг, като на стартова линия. Когато го направят, обяснете, че ще прочетете някои твърдения, които описват житейски ситуации, ежедневието, надежди и мечти, социален живот, богатство, емоции, начин на мислене и т.н. Ако дадено твърдение съответства на човека, който те си



представят, че възплащават, тогава трябва да направят крачка напред. В противен случай те не трябва да се движат.

6. Прочетете твърденията едно по едно. Правете пауза при всяко твърдение, за да им дадете време да пристъпят напред. Помолете ги да се огледат и да видят къде са другите.

7. В края на заниманието каним всички участници да останат на окончателната си позиция. Молим всеки по ред да опише възложената му роля. След като всеки участник идентифицира своята роля, ние ги молим да наблюдават къде се намират след завършване на дейността.

8. Преди да бъдат зададени въпроси за разбор, ролевата игра трябва да бъде ясно завършена. Участниците са помолени да затворят очи и да върнат истинската си самоличност. Трябва да се обясни, че ще броим до три и след това те ще извикат собственото си име. По този начин символично ще завършим дейността и ще се погрижим те да не заседнат в ролите си.

### Обратна връзка и оценка

Правим преглед на дейността, като задаваме въпроси като:

- Какво се случи в тази дейност?
- Опишете стъпките, следвани по време на тази дейност
- Колко лесно или трудно ви беше да изпълнявате ролята си?
- Как си представяхте лицето, което изиграхте? Познавате ли някой, който е като този човек?
- Как се почувствахте, докато си представяхте, че сте този човек? Този човек беше ли като теб?
- По-привилегировани ли са хората, които в крайна сметка са стигнали по-далеч от вас? Определете какво е привилегия. Сега променете гледната точка, като използвате термина „правилно“
- До какъв извод или осъзнаване можем да стигнем относно социалната структура?

Бележка: Интересно е да накарате участниците да свържат опита от играта със социалния контекст и неговите характеристики. Така би могъл да започне цял разговор дали играта и нейната форма са явна аналогия на социалните йерархии, където привилегированите „стъпват“ върху онези в неравностойно положение, за да спечелят повече. Дискусията може да бъде продължена със споменаването на двойствеността на „право-привилегия“ концепцията; че в нашето общество сме понижали стандартите на човешките права и сме започнали да наричаме привилегии някои основни права като подслон, храна, публично и безплатно образование и здравеопазване.

Този инструмент може да се прилага към различни групи деца, младежи или възрастни. Но е важно да се направят корекции и промени във включените писмени материали, така че те винаги да са подходящи за целевата група.

Например, по-долу можете да намерите примери за описани идентичности, използвани по време на внедряването на инструмента:

- Ти си роден/а в този град, но родителите ти са се преместили тук от Азия. Те управляват ресторант и вие живеете в стаи над ресторанта със сестра си. Ти нямаш работа.
- Ти си на 30 години. Инфлуенсър си. Имаш хубаво тяло и дрехи. Живееш в голям апартамент в Ню Йорк. Имаш множество последователи в Instagram, които ти носят много пари.
- Ти си на 30 години. Гей мъж си. Ти и партньорът ти наскоро сте били жертви на хомофобско нападение. Страхувате се да ходите заедно по улицата.
- Наскоро си излезъл/ла от програма за рехабилитация на наркомани. На 35 години си. Опитваш се да се интегрираш отново в обществото и да свикнеш с новия ритъм на ежедневието.
- Ти си ромско момиче на 14 години, наскоро си станала майка и си част от номадска ромска група.

По-долу можете да намерите и примери за твърденията, прочетени по време на изпълнението.

1. Живеете в удобна къща с телефон и телевизор
2. Винаги сте добре дошли на обществени места
3. Не се страхувате да се представите такъв, какъвто сте
4. Били сте на театър или концерт поне веднъж в живота си
5. Вашата среда е подкрепяща и разбираща, когато се занимавате с личен проблем
6. Вашите права не са нарушени
7. Имате мечти и амбиции

### Изисквания

Инструментът се прилага в закрито пространство, което е конфигурирано според нуждите на групата. Пространството трябва да бъде приятелско, уютно и способно да насърчава и улеснява изразяването. За прилагане на инструмента е необходимо да имате листове хартия в зависимост от броя на членовете на екипа с написани различни самоличности.

### Въздействие

Дейността насърчава емпатията към различните и разбирането на възможните последици от принадлежността към малцинствени групи. Разбира се, може да информира и за неравенството на възможностите в социалната структура. Основната цел на тази дейност е да накара групата от участници да разсъждава върху различни идентичности и ситуации освен техните собствени и по този начин да придобие съществено и критично разглеждане на социалната реалност.

### Препоръчителна целева група

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве

### Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Това е дейност, която може да бъде модифицирана според нуждите на групата участници. Разбира се, необходими са човешки контакт и физическо присъствие, за да може всеки участник да слуша и разбира динамиката на групата. Трябва обаче да вземем предвид настоящата ситуация и да изградим дейностите в по-приобщаваща и необидна реч. Всяко описание и изявление на самоличността не трябва да се основава на стереотипни представи, а да насърчава изграждането на безопасна среда за изразяване.

Този инструмент е разработен от Cyclisis, започнат в дейност, реализирана в градски контекст, с 20 младежи (20 до 29 години). Източник: [ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ/ STUDENTS WITHOUT BORDERS \(CONNECTING CLASSROOMS\)](#). Дейността идва от Compasito. Образователен наръчник по човешки права за децата на Съвета на Европа [Compasito. Educational Manual in Human Rights for Children of the Council of Europe](#).



### Художествена форма

Театър: работилница за театрално четене, техника на импровизация и интерпретация

### Цел на дейността

Инструментът е свързан с актьорското майсторство и театъра като начин за учене и с изкуството като начин на образование на гражданите. Неговата цел е да създаде у младежите възможност да мислят чрез действие. Този инструмент е много подходящ за новодошли студенти имигранти. За тези млади хора театърът дава възможност както за по-добро усвояване на местния език – включително нови думи, за самочувствие, внимание и взаимопомощ, така и за изучаване на културното наследство на страната домакин. Изборът на текстове за адаптиране и откриването на театрални представления им позволяват да отделят време за дискусия относно ценностите на страната домакин, да изяснят възможни недоразумения, както и да изразят собствената си култура.

### Продължителност на дейността

5 месеца

### Структура на дейността

Всяка сесия продължава приблизително 2 часа, или общо са необходими 30 часа. Първите сесии са посветени на инициране, себеоткриване, на изграждане на работна група, където всеки внася своята оригиналност, своята креативност, своя талант, собствените си ресурси. По време на втората стъпка групата се спира на тема и предлага артистични действия, за да я подхрани и да създаде заедно оригинално шоу. Последните сесии са посветени на проектирането и провеждането на спектакъла в края на годината, който учениците ще представят в театъра за своите родители и приятели, както и за голям брой други зрители.

## Как работи инструментът?

Всяка сесия започва с малко релаксиране, за да се пренасочи енергията на всеки участник. Продължава се със загрявка, свързана с избраната работна тема. Различни игри и упражнения подхранват въображението и позволяват да се подберат изразните средства, да се разкрият способностите на всеки един участник. С напредването в постановката и актьорската игра, следва конкретизиране на творбата. В края на сесията може да се възложи работа за следващия път: проучване, текст за научаване, упражнения върху героите. По време на проекта може да бъде предложен клас по танци: тези две изкуства съществуват като взаимно се допълват. Някои сесии включват театрални и танцови упражнения едновременно.

## Изисквания

Необходимо е широко вътрешно пространство, с озвучаване. В зависимост от финалното шоу, реквизит (костюми) може да бъде необходим.

## Въздействие

Стигайки до края на приключението и представяйки шоуто си на сцената в професионални условия, участниците преодоляват страховете си и се гордеят с това. Практиката на театъра е доказала своя обединяващ аспект. Тази дейност позволява да се създаде колектив и кара участниците да открият богатството и многообразието от изразни средства, с които изобилства драматургичното изкуство. Позволява им да изпробват сами, по активен начин, възможностите и трудностите на професиите актьор и цирков артист. Дейността позволява да се изградят равни възможности, които минават през изкуството и културата; да се отстранят културните неравенства; предлага обучение в себепознание и укрепване на семейните връзки. Проектът съчетава гражданско Въздействие и културно Въздействие.

## Препоръчителна целева група

Младежи с мигрантски произход  
Малцинства

## Адресирани основни нужди

Ориентация към заетостта  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, отдих и свободно време

## Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Човешкият контакт е много важен в този проект, както във всички проекти, свързани със сценичните изкуства. Ако ситуацията позволява, се предпочитат присъствените семинари, както и изяви на млади хора на професионалната сцена. Но трябва да се обмисли липсата на публика по време на представлението. То може да бъде заснето за разпространение сред млади хора, техните семейства и приятели.

Социалното дистанциране, свързано със санитарните мерки, не е напълно против изграждането на шоу с млади хора, всъщност може да създаде комични ситуации.

Този инструмент е разработен от ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, в дейност, изпълнявана директно всяка година, от януари до май, в градски контекст, с групи от юноши (14 до 19 години) с мигрантски произход - 4 или 5 училищни класа на година (25 участници в клас).



## 26 Театрални маски



### Художествена форма

Основни театрални техники, свързани с неезикова комуникация между участниците. Основни техники за използване на театрални маски.

### Цел на дейността

Инструментът е частен случай на „театрални упражнения за невербална комуникация“. Следователно целта на дейността е подобна: подобряване на осъзнаването от страна на уязвимите младежи на собственото им тяло и връзката между тялото и ума. По-специално, те осъзнават силата на тялото си, свързано с ума им, научавайки се как да предават идеи и емоции чрез тялото си. Това им позволява да изградят по-голяма увереност в своите решения, когато по-късно използват гласа си (и дори театрален текст). Това, което на пръв поглед може да изглежда като нещо като „игра“, всъщност е метод да ги научим как да слушат собствената си интуиция и да опознаят себе си по-добре. Важно е по време на този вид дейности учителят да повтаря, че няма грешни отговори, а само различни интерпретации, всяка от които идва от различния ни опит в живота. Освен това, като не може да говори, всеки член на групата е поставен на едно и също ниво, увеличавайки възможността за интегриране на участници, които идват от различен културен свят или идват от различна трудна ситуация. Промениливата, представена от използването на маската, се състои в това: маската представлява както пречка за носещия (тъй като той/тя не може да използва изражението на лицето или гласа си), така и е бариера, която го/я защитава от света, така че му/й става по-лесно да изрази себе си.

### Продължителност на дейността

Заниманието отнема от 30 до 60 минути, в зависимост от упражнението. За да оцените предимствата на инструмента, по-широкият семинар, в който се използва инструментът, трябва да има продължителност от най-малко 6 сесии от 1 или 2 часа всяка.

## Структура на дейността

Този инструмент може да се използва като част от по-голяма работилница, която може да бъде свързана с изиграването на театрален текст или със себеизразяването като цяло. По време на заниманието, на участниците се предлагат различни упражнения с театрални маски, всяко от които дава нови знания за различни техники, които ще бъдат използвани в дейността. Това позволява на участниците постепенно да достигнат до по-добро разбиране за себе си, позволявайки им на свой ред да изпитат все по-сложни упражнения, които изискват по-високо ниво на самосъзнание.

## Как работи инструментът?

По-долу ще бъдат предоставени няколко примера за упражнения, изпълнявани по време на семинар:

- Игра на интерпретация - Какво е...?

Това е интровертна дейност, при която пред огледалото, точно преди да сложат маската, участниците трябва да помислят индивидуално за дадена емоция и да я изразят както сметнат за добре (чрез тялото, гласа, изражението на лицето и т.н.). След това те трябва да носят маската и да покажат същата емоция, за която са мислили преди, но този път с ограничението, което представлява маската. След това младежкият работник трябва да им зададе поредица от точни въпроси, които изискват критично мислене от участниците и на които те трябва да отговорят само с помощта на телата си. Ето няколко примера:

Първо, започваме с лесни и познати за тях понятия, свързани с физическите проявления: *Какво е глад? Какво е болка?*

След това преминаваме към чувствата: *Какво е щастието? Какво е гняв?*

След това можем да ги помолим да играят и да използват въображението си с движения, които дори децата могат да разберат: *Какво е домашен любимец? Какво е сграда? Какво е врата?*

След това започваме да ги предизвикваме с по-субективни и дори сюрреалистични образи: *Какво е голямо? Какво е триъгълник?*

И дори отидете по-далеч, като ги накарате да поставят под въпрос последния си отговор: *Ако това е голямо, тогава какво е огромно? Ако това е триъгълник, тогава какво е пирамида? И накрая, последните въпроси, на които трябва да отговорят, са напълно субективни понятия, с които те могат или не могат да бъдат запознати, но е важно да се опитат да отговорят:*

*Какво е изкуство? Какво е мъдрост? Какво е носталгия?*

- Време е за история!

Всеки участник носи маска, така че лицето му да е покрито и скрито. Говоренето също е забранено. Младежкият работник стимулира участника, носещ маската, чрез различни вариации на упражнението, като го/я насърчава да импровизира и да мисли нестандартно. Младежкият работник ще започне да иска от него/нея да изрази прости емоции (напр. уплашен, щастлив, съмняващ се, изненадан и т.н.) и постепенно ще премине към по-артикулирани предложения: разказване на кратка история (напр. разходка в парка, шофиране към вкъщи през натоварен трафик и т.н.), които всички трябва да бъдат разбрани от останалите, или да си сътрудничат в групи от по 2, за да разкажат по-трудни кратки истории - тези по-трудни истории изискват обяснение кои са героите, къде са и какъв е проблемът, който те трябва да решат. От участниците зависи да намерят начина на пресъздаване на историята - и всичко трябва да бъде направено само с помощта на тялото, въображението и уменията им за импровизация. Ако е необходимо, за да се опрости дейността, всяка сцена може да бъде придружена от музика, внимателно подбрана от младежкият работник за всяка история. Избраната музика трябва да определя енергията, която участниците ще покажат по време на изпълнението си (спокойна музика = спокойна сцена, жизнена музика = напрегната сцена и т.н.). Други варианти са да накарате участниците да реагират чрез импровизация на звукови стимули директно (или на музика, или на звуци от



природата); на указания от младежките работници или от други участници. Дейността почти се превръща в игра, позволявайки на участниците да изразят по забавен начин своята интерпретация на различните указания, които им се дават. Продължавайки със сесиите, младежният работник ще трябва да даде на всеки участник съвети за това как да изобрази това, което собствената му интуиция му подсказва да направи, когато чете театрален текст или изобразява герой на сцената.

**Бележка:** В случаите, когато маска не може да се използва, защото индивидът я намира за трудна или физически не може да я понася, младежният работник може да придружи участника и да му помогне да продължи да участва в дейността, като същевременно се занимава да изследва и разбира себе си и се забавлява с другите.

### Изисквания

Театрално неутрални бели маски. Дейността трябва да се извършва в голямо закрито пространство, за да се избегнат разсейванията и да се позволи на всеки участник да има достатъчно пространство за движение. Необходима е звукова система и, в зависимост от упражнението, реквизит, хартия и химикалки за писане. Препоръчително е да дезинфекцирате маските след всяка употреба с подходящ продукт.

### Въздействие

Тъй като не могат да предадат идеи чрез гласа или изражението на лицето си, участниците стават все по-съзвучни с телата си. Те показват по-голяма увереност винаги, когато са на сцената и пред своите връстници: както пред колегите си от работилницата, докато „изпълняват“ своите сцени, така и пред други младежи извън работилницата, докато например просто говорят на тях. Обикновено участниците, които може да са били незаинтересовани в началото, стават по-отворени в края, а някои други демонстрират интерес към изкуствата.

### Препоръчителна целева група

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### Адресирани основни нужди

Ориентация към заетостта  
Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, отдих и свободно време

### Корекции в случай на предизвикателна ситуация

В нормална ситуация предложените дейности изискват физическо взаимодействие между участниците, например държане един на друг за ръка или дори просто стоене близо един до друг. Ако това не е възможно (например в случай на локдаун), упражненията могат да бъдат адаптирани без използване на физическо взаимодействие и сесиите могат да се извършват и онлайн.

Този инструмент е разработен от La Piccionaia s.c.s., в дейност, прилагана от 2022 г., в градски контекст, в училища, с юноши (14 до 19 години), включително уязвими младежи (малцинства, младежи с мигрантски произход, невродивергентни ученици). Реализира се в различни класни стаи, до 20 ученици наведнъж.

## 27 Ефекти от етиктирането

### Художествена форма

Писане

### Цел на дейността

Целта на дейността е участниците да разберат, че всички хора, съзнателно или несъзнателно, се категоризират един друг и какви могат да бъдат последствията от това.

### Продължителност на дейността

45 минути до 1 час, плюс обратна връзка и оценка.

### Структура на дейността

Дейността е структурирана в 2 основни момента:

1. Групата пише етикетите
2. Модераторът ръководи груповата дискусия

### Как работи инструментът?

Това е добре позната практика, която може да включва много различни групи. Идеалната група е от 10 до 20 души максимум.

#### Част 1ва

- На участниците се раздават листчета и химикалки. Всеки човек пише на две различни лепящи се бележки два етикета, които смята, че хората поставят на пръв поглед.
- Залепващите бележки се поставят на стената, така че всеки да ги вижда.

#### Част 2ра

- Обсъдете факта, че всички хора принадлежат към много различни групи. Ние избираме да принадлежим към някои от тях, но сме категоризирани в някои други, независимо дали го искаме или не. Като обмисляте към кои групи принадлежите, можете да станете по-наясно как категоризирате другите и какви са ефектите от това.

- Обяснете как групираме и категоризираме хората и как ги етиктираме като „хомо“, „чужденец“, „пенсионер“ и т.н. Когато етиктираме хората, много стереотипи излизат на повърхността. Например, човек може да избере да носи знаме с дъга, за да покаже, че е лесбийка, гей, бисексуален, транссексуален или квиър, точно както друг може да носи дизайнерски дрехи, за да покаже, че е богат. В случаите, когато външният вид на човек се различава от този на мнозинството, той често се оказва етиктиран против волята си.

- Обсъждайте един по един етикетите. Младежкият работник залепва етикет по етикет на себе си и кара групата да обмисли:

Как се определя този етикет? Как се гледа на човек с този етикет? Какво се предполага от думата? Как се възприема групата?

Различно ли е отношението към мъжете и жените в тази група?

Етикетът положително или отрицателно е зареден? Как се приема и третира тази група?

Кои етикети са едностранчиви и кои могат да съдържат почти всичко?

Кои етикети се използват много рядко? Колко често се използва етикетът „прав“ например?

Етиктират ли ви и другите против вашата воля? Кои етикети избирате да ви поставят и кои са натрапени?

В зависимост от групата, етикетите могат първо да бъдат обсъдени и коригирани, така че никой да не се чувства неудобно.

### **Изисквания**

Класна стая или просто голяма стая. Можете също да реализирате тази дейност извън класната стая.

### **Въздействие**

По време на прилагането на инструмента учениците разбират, че всички хора, съзнателно или несъзнателно, се категоризират или са категоризирани. Тази дейност е избрана като полезен пример за материал, свързан с процеса на включване. Като цяло може да помогне за насърчаване на диалога и да даде пример за училищните предмети. Препоръчително е тя да се интегрира, заедно с други дейности в учебната програма, вместо да се прилага като отделен учебен предмет, който се появява от време на време в училищната програма, така че децата да осъзнаят, че включването е свързано с ежедневието им и подобрява качеството на комуникация между тях.

### **Препоръчителна целева група**

Малцинства

### **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за психично и емоционално здраве

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Възможно е осъществяване на дейността онлайн. [Miro](#) може да се използва за свързване, с имейла и „разпределяне“ на етикетите там, вместо да се използват листчета.

Този инструмент е разработен от Cyclisis въз основа на отчетена дейност, изпълнена от 2017 до 2019 г., в градски контекст, с юноши (14 до 19 години), принадлежащи към малцинства.

## 28 Вятърът духа и отнася ...

### Художествена форма

Художествената форма, използвана за тази дейност, е представление, но може да се добави музика или танц, за да стане дейността по-интересна и предизвикателна.

### Цел на дейността

Тази дейност има за цел да помогне на група хора да открият своите прилики и да създадат микро общност. Тя може да им помогне да си прекарат добре заедно и да научат нови неща един за друг. Дейността може да бъде структурирана според различни нива на сложност, въз основа на това колко дълбоко трябва да бъдат изследвани характеристиките на участниците. Може да се предложи и в рамките на по-широки семинари, в началото на работна сесия като ледоразбивач, но също и като лека дейност след интензивна работна сесия.

### Продължителност на дейността

От 10 до 30 минути

### Структура на дейността

Дейността е замислена като уникална сесия, която може да се адаптира според нуждите: може да бъде много кратка (около 10 минути) или по-дълга (около 30 минути).

### Как работи инструментът?

В началото на сесията участниците са в кръг; те могат просто да стоят или да седят на столове. Човек застава в средата и казва: *Вятърът духа и отнася всички, които...*, като допълва изречението с характеристика, която се отнася за него. Всички, които се разпознаят в тази характеристика, трябва да напуснат мястото си и да го разменят с някой друг в кръга. Човекът в средата се опитва да заеме мястото на тези, които се движат в кръга. Накрая един човек ще остане прав без място и ще бъде в средата на кръга (тя/той може да бъде същият човек като преди). Сега човекът в средата започва отново с: *Вятърът духа и отнася всички онези, които...*, завършвайки изречението с друга характеристика и същият модел се повтаря няколко пъти. Ако твърдението не се отнася за никой участник, той/тя няма да се премести. Няколко вида характеристики могат да се използват за изреченията, например физически характеристики, характеристики на ежедневието, чувства, желания и вярвания.

Тази дейност изисква от участниците да покажат лични свои характеристики пред другите, така че е важно да се има предвид, че някои хора не могат да се чувстват комфортно с това. От съществено значение е да обясните правилата в началото на сесията и да насърчите участниците да участват в тази дейност без предразсъдъци и с уважително и неосъждащо отношение. Ако някой не иска да реагира на повикване - дори и да трябва, поради характеристиките си - той не може да бъде принуден от други да смени мястото си. Дейността трябва да се изпълнява в безопасно пространство и никой не трябва да се чувства неудобно.

### Изисквания

Не е необходим никакъв материал. Дейността трябва да се реализира в стая или на открита площ, която е достатъчно голяма, за да осигури присъствието на всички участници и тяхното движение. Участниците трябва да имат основни езикови познания.

## **Въздействие**

Тази дейност създава сплотеност между участниците, като разкрива техните прилики и различия и в същото време кара участниците да си прекарват добре заедно.

## **Препоръчителна целева група**

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

## **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Съвети за взаимоотношения  
Дейности за култура, отдих и свободно време

## **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Тази дейност може лесно да се изпълнява навън и с използване на маски за лице.

Този инструмент е разработен от Европейската асоциация за местна демокрация ALDA въз основа на отчетена дейност, реализирана през януари 2018 г. в градски контекст в Марсилия, в рамките на проекта Art 4 Act, финансиран от програма Еразъм+ на Европейския съюз. Вижте базираните на изкуство образователни практики и методологии за приобщаващо общество. Наръчник за работа с младежи: [Art-based educational practices and methodologies for an inclusive society. A guidebook for the youth workers.](#)

## 29 Везба / Бродерия



### Художествена форма

Бродиране

### Цел на дейността

Целта на дейността е предоставяне на възможност за интересно занимание, което може да се превърне от хоби в платена работа и в същото време създаване на спокойна и терапевтична атмосфера чрез фокусиране върху бродерията. Ръководието е полезно за психичното здраве: повтарящите се движения на шевовете могат да бъдат медитативни и успокояващи и могат да ви дадат увереност, затова е признат за ефективен начин за намаляване на стреса и освобождаване на тревожността, благодарение на фокусирането върху едно действие. Това също е много добър начин да се откъснете от дигиталния свят и да се свържете с вътрешното си аз. Освен това предизвиква усещане за постижение, когато дадено произведение е завършено, което може да засили психичното здраве и да подобри благосъстоянието на човека.

### Продължителност на дейността

Зависи от сложността на дизайна и желанието на участниците. Обикновено сесиите са между 2-5 дни по 4-8 часа на ден.

### Структура на дейността

Структурата на работата е разделена на:

- предварително създаване на схемите от професионалист
- въведение
- инструкции
- избор на схема
- активна работа
- предоставяне на помощ
- финализиране



1. Първа стъпка - участниците избират схема/тема, по която искат да работят, нещо, което символизира тяхната емоция в момента. Например, ще се бродира сърце.
2. Втора стъпка - демонстрация на инструмента от фасилитатора, който предварително е разработил схемите.
3. Трета стъпка - участниците започват да бродират, под постоянното ръководство на водещия, като сами избират цвета на конците.

### Как работи инструментът?

Схемите могат да бъдат символични за характера на всеки участник или за нуждите на целевата група. Например, ако човек се чувства тъжен, той/тя може да иска да използва тъмни конци, за да представи емоциите. Алтернативно, схемите могат да бъдат предварително проектирани, за да свържат нагласите на младите хора с темата, по която работят (минало, бъдеще, социална тема и т.н.). Например, ако темата е "Какви са нагласите на младите хора за бъдещето?" фасилитаторите могат да накарат участниците да изберат една от следните схеми: слънце (оптимистично), крила (свобода) или черно сърце (тъга).

### Изисквания

Заниманието може да се проведе на закрито или на открито. Необходими са плат, игли, конци в различни цветове, ножица, готова схема за работа, милиметрова хартия.

### Въздействие

Въздействието върху целевите групи е предимно емоционално, което може да бъде както положително, така и отрицателно. Бродирането се нуждае от изключително внимание поради прецизността на работата. Участниците се учат на постоянство и търпение.

### Препоръчителна целева група

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### Адресирани основни нужди

Финансова подкрепа  
Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, свободно време и свободно време

### Корекции в случай на предизвикателна ситуация

В случай на предизвикателна ситуация, включваща социално дистанциране, видео уроците по бродиране могат да бъдат заснети от младежкия работник и споделени с групата.

Този инструмент е разработен от Център за развитие на устойчиви общности, в дейност, директно реализирана през ноември 2021 г., в гр. Брезник, в рамките на работилницата [Raise Graovo](#) с група от 10 уязвими младежи на възраст 15-29 години (NEETs).

## 30 ViewN'Act

### Художествена форма

Операторско майсторство, филм

### Цел на дейността

Целта на дейността е да се използват филми, занимаващи се със социални проблеми и участниците да създадат заедно свой собствен край на историята. Те могат да използват лесни операторски техники с помощта на собствените си смартфони или оборудване, предоставено от координаторите. В края, след като дейността приключи, групата може да гледа действителния край на филма и да обсъди своите резултати във връзка с действителния филм. Като алтернатива, за по-кратки сесии, участниците могат да гледат филма заедно и да го използват като основа за обсъждане на подходящ социален въпрос, обмен на мнения и възгледи и като цяло да влязат в кръг на аргументация. Целта е да се даде пространство на всеки да говори и да добави своя принос, но и да ги накара да мислят активно за изкуството и живота.

### Продължителност на дейността

Малките дискуссионни сесии могат да продължат от 4 до 6 часа. По-големите сесии, които включват кинематография, могат да продължат една седмица.

### Структура на дейността

Фасилитаторът/обучителят избира филм с конкретен фокус и планира прожекцията. Част от подготовката е да се информират участниците за филма, който ще гледат, както и да се създаде списък с ключови въпроси, които биха могли по-добре да помогнат за улесняване на дискусиата. По време на прожекцията ролята на фасилитатора е главно да гарантира, че дискусиата напредва и да предприема действия в случаи на застой или конфликти.

### Създаване на филма

В случай, че участниците изберат да заснемат своя собствена интерпретация на напредъка на филма, учителят трябва да запази първата сесия, както вече беше описано, но трябва да изреже филма преди края. Дискусиата следва, както е предвидено. На следващия ден участниците ще започнат да работят по своя сценарий - ще им бъде дадено и въведение в техниките за създаване на сценарии. Следващият ден ще бъде посветен на изучаването на някои основи на заснемането. В четвъртия ден ще бъдат съчинските сесии за заснемане и запис, докато 5-ият ден е посветен на монтажа и окончателното експортиране на филма. Ако времето е подходящо, то може да включва и публичното гледане.

### Как работи инструментът?

Методологията следва много прост подход и се фокусира основно върху насърчаване на дискусия и обмен в разнообразна група. Основният фокус на дейността е да насърчава активното гражданство чрез използването на филми, тъй като избраните филми целят да представят конкретна ситуация или социален проблем и често показват гледни точки, които не се разглеждат лесно в публичния дискурс.

Динамиката на дейността, може да стане предизвикателство по време на дискусиите и съвместното създаване на филма, така че е важно да се предложи обща основа за всички да бъдат включени и да се подкрепи дискусиата чрез прилагане на техники за намаляване на

напрежението, където е необходимо. За да работи дейността, е необходимо активното участие и принос на всички участници. Важно е избраният филм да се занимава с тема, която е подходяща за групата, и младежките работници да могат да предадат възможни аспекти, които биха могли да бъдат отключващи или неприемливи за участниците по идеологически/религиозни/преживени причини.

### **Изисквания**

Пространство и оборудване за осъществяване на прожекцията, подходящи места за сядане, но също и пространство за придвижване, ако е необходимо. Пространството трябва да бъде лесно приспособимо, за да улесни дискусията, което означава, че участниците трябва да могат да се изправят един срещу друг и да имат усещането, че дискутират равнопоставено. Материали за писане биха били полезни. Що се отнася до аспекта на заснемане, добре е да се осигури достъп за всички, като се използват или смартфони, или рециклирани стари устройства за заснемане, които също могат да добавят „винтидж“ вид на крайния резултат.

### **Въздействие**

По време на различните изпълнения участниците се чувстват удовлетворени от процеса и дискусията. Освен това не са въведени други индикатори за оценка на дългосрочното въздействие на дейността.

### **Препоръчителна целева група**

За всяка уязвима група, с подходяща подготовка, насоки и подкрепа

### **Адресирани основни нужди**

Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Съвети за взаимоотношения  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Дейността е много лесно приспособима към предизвикателни ситуации като локдаун, ако има начин да се осигури цифров достъп за всички участници.

Този инструмент е разработен от Cyclisis в дейност, прилагана директно от 2011 г. в градски и селски контекст, с младежи (20 до 29 години), включително младежи, които не са в заетост, образование или обучение („NEET“) и възрастни (30 до 65 години). Методът е използван както с млади участници, така и с преподаватели и фасилитатори за възрастни. Участници: 4 до 8 участници в група.

## I.III Съответна литература, Проучвания и ръководства

## 1 Анимация на глобалната промяна. Наръчник за улична кампания

Този инструмент е създаден като публикация за разпространение в проекта [Animate the Global Change](#), финансиран с подкрепата на програма Еразъм+ на Европейския съюз, изпълняван от Casa do Povo de Camara de Lobos (Португалия), A.R.T. Fusion (Румъния), Innovaform (Унгария), SNRDIMU (Полша), Hopespring (Гана), ACDR (Нигерия), ACET (Того) и TAYCO (Танзания).

Уличната кампания е свързана с много предизвикателства. Това не е най-лесната методология за възприемане, защото идва с емоции, с които трябва да се справите, ситуации и реакции (на себе си и на другите), които не очаквате, или с които не искате да се справяте, или дори ако го направите, пак оставате изненадани и трябва да активирате и използвате много компетентности. Това е доста взискателна методология за работа, но е много възнаграждаваща за хората, към които се насочвате с нея, както и за вас самите (тъй като ще се развивате, както никога не сте предполагали, че можете).

Това ръководство има за цел да предложи път, който да следвате, за да станете участник в улични кампании и да проведете силни такива във вашата общност. То ще се справи с повечето от аспектите, които трябва да знаете, като ви предостави достатъчно подробности и източници за получаване на допълнителна информация. Представяме си този материал като ръководство, със стъпки, съвети, обяснения, примери и достатъчно вдъхновение или мотивация, за да започнете своя собствена улична кампания. Трябва да сте на улицата, да провеждате улична кампания, за да получите „бъга на уличната кампания“, но се надяваме, че това ръководство ще направи това да се случи по-бързо. То е предназначено за активисти, членове на различни организации с нестопанска цел или, като цяло, части от структурите на гражданското общество, заинтересовани да използват улични кампании за социална и глобална промяна в своите общности. [Animate the Global Change. Street Campaigning Manual](#)

## 2 Артистични образователни практики и методики за приобщаващо общество. Ръководство за младежки работници

Този инструмент е разработен в рамките на проект „Art4Act – Изкуство в действие за приобщаващо общество“, съфинансиран от програма Еразъм+ на Европейския съюз“, координиран от Les Têtes de l'Art (Марсилия, Франция) с партньорските организации Art Solution (Тунис, Тунис), Rock in Faches (Лил, Франция), Centro di Creazione e Cultura (Флоренция, Италия), SMouTh (Лариса, Гърция), Subjective Values Foundation (Будапеща, Унгария), Stichting ROOTS & ROUTES (Ротердам, Холандия) и ROOTS & ROUTES Кьолн е. V. (Кьолн, Германия).

Ръководството е насочено към онези, които искат да се борят с дискриминацията и расизма чрез артистични средства и се интересуват от намирането на начини да пренесат идеята си в качествен проект или представление за включване, но също така и към младежки работници и учители, които искат да извършват иновативни дейности със своята група.

Включени са следните теми:

- Глава 1: Дискриминация, разнообразие и изкуство

Тук са представени контекстът и теоретичната рамка на проекта Art4Act

- Глава 2: Art4Act – Арт практики за приобщаващо общество

Изкуството е инструмент за социална трансформация! Избрахме набор от енергизатори/практики, които вярваме, че могат да бъдат приложени във вашата младежка работа. За всяка представена дейност можете да намерите ясни инструкции, практически съвети и практическа информация

- Глава 3: Ресурси за антидискриминационни проекти чрез изкуство

За тези, които искат да проучат някои от проблемите по-задълбочено, вмъкнахме връзки към други проекти, които показват разнообразието от ефективни подходи, основани на изкуството, за борба с дискриминацията и расизма в различни контексти на ЕС.

- Глава 4: Art4Act – Проектът

Включва рамката, в която предложените практики са тествани и валидирани във всяка страна, както и участващите партньори. Основани на изкуството образователни практики и методологии за приобщаващо общество.

[Art-based educational practices and methodologies for an inclusive society. A Guide Book for youth workers.](#)



## 3 Желанията на децата и младите след пандемията

### Източник

Le stelle dei desideri (Звездите на желанията), от Carlo Presotto, 2023 г., Pensa Multimedia

### Описание

След изследването, проведено през 1997 г. от 21 артисти, занимаващи се с театър за деца и младежи, в различни италиански реалности, и събрани в мрежа от региона на Пиемонт: the Osservatorio dell'Immaginario (*Le stelle nascoste, mappa del desiderio nell'immaginario infantile*, cured by Mafrà Gagliardi, Marsilio), ново изследване по темата за желанията на децата и младите хора, започна в рамките на Салезианския университетски институт във Венеция (Италия) през 2021 г. и се разви в продължение на около две години, след почти година изключителни мерки за физическо дистанциране поради извънредната здравна ситуация, причинена от пандемията Covid19. Състояние, което вече започваше да провокира проявата на лични и релационни неудобства и преди всичко промяна във времевия и пространствен хоризонт на живота на хората. На фона на затворени къщи в очакване на обществени мерки, свързани със статистиката за хода на заразата, няколко елемента, които досега са придружавали по-младите поколения в процеса на растеж, внезапно изпаднаха в криза: невербалното взаимодействие, опита на групата от връстници, прекарване на голяма част от времето в училищната общност, телесните практики на спорт, игра и общуване.

Има ли връзка между формулирането на най-съкровени желания от децата и младежите и културните и социални промени в контекста, в който живеят?



Даването на изява на въображението на децата и младите хора също е начин да дадете принос за отварянето на артистичен, културен и образователен поглед към идеята за бъдещето. Засилва се значението на творческите изяви в рамките на тези процеси на споделяне на реалността, които са в основата както на ученето, така и на способността човек да се проектира чрез желание в бъдещето.

Тази книга е създадена, за да документираща тази нова качествена изследователска работа относно желанията на децата и младите хора, в рамките на Института на Салезианския университет във Венеция през 2021-2022 г. Всяка от различните глави е редактирана от различен автор и е разделена на две големи части. В първата част научният екип разказва за различните фази на проекта и дава анализ и коментар на резултатите от изследването от различни гледни точки. Carlo Presotto представя дизайна на изследването и обобщава хронологията на извършените действия, като се започне от изследователския въпрос: има ли връзка между формулирането на най-дълбоките желания на децата и младите хора и културните и социални трансформации на контекста в които живеят? Клаудия Пуцовио разсъждава върху темата за желанието за образование, как изследванията разкриват разликата между желанията на децата и това, което те си представят, че са очакванията на възрастните към тях. Федерика Санети прави равностметка на театралната дейност като пространство за взаимоотношения между възрастни и деца, връзката между театър и образование, между култура и гражданство... С Лаура Елия се навлиза в планирането на театралната работилница, която придружава колекцията от детски текстове. Пиеранджело Бординьон и Алесия Анело съответно правят анализ и коментар върху събраните текстове и рисунки.

Втората част съдържа поредица от коментари, събрани в кулоарите на конференцията, представяща резултатите от изследването, придружени от театрален текст, създаден, за да фокусира резултатите от изследването върху участващите деца и младежи. Театрологът Паола Роси разказва историческия ход на един от семинарите от 1997 г., което ни позволява да разчетем общата нишка между двата изследователски проекта. Коментарите на тримата студенти от областта на психологията, които придружиха работата по анализа на Алесия Анело и Пиеранджело Бординьон, се занимават с един аспект от събрания материал. Те се занимават съответно с това как децата смятат, че могат да реализират желанията си във връзка с родителите си (Никълас Русо); сценариите на възможните светове, предначертани от интервюираните (Сара Мазаро) и необходимостта от признание, която възниква (Сара Манфреди). Накрая поздравът от драматурга и режисьора Силвано Антонели - един от бащите на италианския детски театър, и текстописецът на пиесата Stelle от Антонели и Carlo Presotto, връща резултатите от курса в поетична форма.



## 4 Социална работа в общността/социална активност в общността

### Източник и автор

[Marco Marchioni, \*Trabajo comunitario y democracia participativa\* \(Community work and participatory democracy\)](#)

### Описание

Чрез принципите на тази методология могат да се използват много различни техники. Работата в общността, предложена от Марко Маркиони, е насочена към подобряване на условията на живот

на населението, което може да бъде определено като намеса в общността, където общността (нейната територия, нейното население, нейните ресурси, нейните лидери и др. ) е центърът. Той отразява реалността чрез слушане на общността, което винаги е свързано с история, традиции, опит, ценности и начин на съществуване, започвайки от това, което вече съществува - никога не започва от нулата, и прави видимо това, което е скрито от доминиращата култура. Работата в общността се фокусира върху изграждането на съвместни решения и нов разказ, който подобрява идентичностите и уникалната стойност на всеки човек и най-вече на всяка общност в изграждането на техния път, култура, знания и история. По този начин, следвайки предложенията на Марко, в процеса на намеса на общността, историите на гражданите се изслушват без каквито и да било ограничения или предварително измислени схеми; разказите са събрани в монография на общността; историите се споделят на срещи на общността, където изкуството може да играе важна роля (културни и артистични събития, направени от хората, за да споделят, например, техните различни култури и произход).

Основните методологични елементи са:

- Екип на общността. Професионалисти, отговорни за укрепване на участието и асоциативната мрежа, за улесняване на срещи, обмен, сътрудничество на всички в процеси и проекти от общ интерес, за да допринесат за по-добро и по-споделяно познаване на реалността и да насърчат процесите на подобрене.
- Пространства за взаимоотношения в общността. Технически релационни пространства, граждански релационни пространства, институционални пространства за взаимоотношения и пространства за общностни взаимоотношения от интегрираща гледна точка, които приемат формата на срещи на общността.
- Трите кръга на социално участие и техните различни нива на участие. Не всеки иска и може да участва във всичко, но винаги трябва да има условия за участие на желаещите.
- Трите вида участници: граждани, професионалисти и лица, вземащи институционални и социални решения. Ако някой от тези участници не присъства, напредъкът на общността не е възможен. Всичко това е от междусекторна, междуинституционална и трансдисциплинарна гледна точка.

При прилагането на процес на социална работа в Общността, конкретните дейности, които ще бъдат изпълнени, възникват от гласа на общността. Това означава, че инструментът е напълно гъвкав и адаптивен към съдържанието и конкретните целеви групи и нужди. Важното е да се вземат под внимание основните елементи, като процеси на слушане, монография на общността и срещи на общността.

Необходимо е този процес да се осъществи „на улицата“. Обществените дейности трябва да се реализират на разпознаваеми и популярни местни места, като площад, обществен театър или парк. Някои междинни процеси могат да се извършват онлайн (разработване на монографията, някои онлайн семинари) между тях, докато се възстанови нормалността.

## Целева група

Цялата общност, включително уязвимите младежи. Следвайки тази методология, младите хора имат шанса да говорят за себе си като личности, като младежи и като членове на общността. Те са част от изграждането на демокрация и решенията за подобряване на живота им. Търси се тяхното овластяване, така че да се чувстват членове на обществото и общността, а не просто получатели на услуги или помощ.

## Въздействие върху целевата група

Тази методология има за цел да улесни комуникацията, диалога, сътрудничеството и положителното взаимодействие между съседи от различен произход, да подобри отношенията,

да насърчи межкултурното съжителство в кварталите и общините и да предотврати конфликти. Този вид проекти насърчават установяването на връзки на ниво общност и по някакъв начин предполагат възникването на чувство за разпознаване на проектите като нещо, което принадлежи на всички, а не само на един човек. По-конкретно, тези процеси позволяват уязвимите млади хора да се разпознаят като равноправни членове на общността, да взаимодействат с други съседни, местни институции и асоциации, да научат за съществуващите ресурси и да увеличат своето гражданско участие.

### Препоръчителна целева група

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Дейности за култура, отдих и свободно време

## 5 Танцово-двигателна терапия (DMT)

### Източник и автор

Mira, A. M., & Neto, C. (2019). *Терапия с танцово движение за младежи в риск от социално изключване в Португалия: Качествено проучване. Изкуството в психотерапията* 63, 84-92.  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.004>

### Описание

Това е форма на психотерапия, която използва движение и танц за насърчаване на емоционална, социална, когнитивна и физическа интеграция и благополучие. Подходът се основава на убеждението, че движението и танцът могат да служат като мощни инструменти за себеизразяване, комуникация и личностно израстване и могат да бъдат използвани за справяне с широк спектър от психологически, емоционални и социални проблеми. По този начин фокусът не е върху качеството на самото движение или танц, а върху субективното преживяване на индивида и смисъла на неговите движения и танцови изрази. Целта е да се насърчи холистично изцеление и уелнес чрез интегриране на ума, тялото и духа

### Целева група

Младежи (12 to 18 г.)

### Въздействие върху целевата група

Проучване доказва, че DMT може да бъде ценен инструмент за насърчаване на социалното включване и благополучие сред младежите, изложени на риск от социално изключване в Португалия. Осигурявайки безопасна и подкрепяща среда за движение и емоционално

изразяване, програмата успя да насърчи личностното израстване, комуникацията и социалната свързаност между участниците.

### Препоръчителна целева група

Момичета  
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

### Адресирани основни нужди

Ориентация към заетост  
Подкрепа за физическо здраве  
Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Съвети за взаимоотношения  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, отдих и свободно време

### Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Въпреки че липсата на физическо присъствие може да затрудни терапевтите да осигурят адекватна подкрепа и да изградят доверие, в случай на локдаун можем да коригираме инструмента чрез:

- онлайн групови сесии чрез използване на софтуер за видеоконференции за провеждане на групови сесии, където участниците могат да се занимават с движение и танцови дейности, да изразяват себе си и да взаимодействат с другите в подкрепяща среда
- практика за соло движение, където участниците могат да изследват движението и да танцуват сами, като същевременно се придържат към ограниченията на локдаун. Това може да включва импровизирано движение, внимателно дишане или ръководени медитации.



## 6 Терапия чрез драма

### Източник и автор

Leite, P., & Almeida, A. (2019). Драма терапия с деца и младежи в риск: качествено проучване в Португалия. *Изкуството в психотерапията*, 62, 61-68. [Вижте повече.](#)

### Описание

Този инструмент е форма на психотерапия, която използва театрални и драматични техники за насърчаване на емоционалното изразяване, комуникацията и личностното израстване. Според проучване драма терапията се основава на идеята, че използването на театър и драматични техники може да осигури безопасна и подкрепяща среда за участниците да изследват и изразяват своите емоции и преживявания и да развият социални и междуличностни умения. Може да се използва в различни среди, като училища, обществени центрове и клинични среди, и може да се адаптира към различни възрастови групи и културен произход. Терапията може да включва редица дейности, като импровизация, ролеви игри, разказване на истории и театрални игри, и може да се провежда в индивидуална или групова среда.

## Целева група

Деца и младежи

### Въздействие върху целевата група

Както предполага проучването в Португалия, драма терапията е ефективен инструмент за насърчаване на социалното включване на деца и младежи в риск. Като предоставя възможности за емоционално изразяване, комуникация и социално взаимодействие, драма терапията може да помогне за справяне със социалните, емоционални и психологически нужди на уязвимите младежи и да насърчи цялостното им благосъстояние.

### Адресирани основни нужди

Ориентация към заетост  
Подкрепа за физическо здраве  
Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Съвети за взаимоотношения  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, отдих и свободно време  
Административна подкрепа

### Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Въпреки че адаптирането на драма терапията по време на локдаун представлява предизвикателство като технически трудности, липса на физическо присъствие, трудност при изграждане на доверие и ограничено пространство, използването на онлайн платформи и други творчески подходи може да помогне за преодоляване на тези предизвикателства и да продължи да насърчава социалното включване и благополучие.

## 7 Ръководство за Форум театър и Театър на изображенията

Този инструмент е създаден като публикация за разпространение в проекта [Animate the Global Change](#), финансиран от програма Еразъм+ на Европейския съюз, изпълняван от Casa do Povo de Samara de Lobos (Португалия), A.R.T. Fusion (Румъния), Innovaform (Унгария), SNRDIMU (Полша), Hopespring (Гана), ACDR (Нигерия), ACET (Того) и TAYCO (Танзания).

Ръководство: [Image and Forum Theatre manual](#)

Базиран е на дългогодишен опит на A.R.T. Fusion Association (Румъния) в работата с методите на Театъра на потиснатите, но е вдъхновен от първия проект за младежко сътрудничество между Африка и Европа, фокусиран върху Форум театър: „Действай за това, в което вярваш“.

Реалността е, че в света има огромен брой практикуващи в областта на Театър на потиснатите и може би дори по-голям брой различни институции, представители на организации или отделни активисти, които желаят да работят с методите му. Това, което липсва на тази огромна невидима мрежа са стандартизация и общ методологичен подход, който лесно да бъде споделен и

представен на новодошлите в тази област. Тези методи са възпроизведени, коригирани и адаптирани по множество начини навсякъде по света през последните 30 години.

Във всеки проект за изграждане на капацитет (фокусиран върху Forum или Image Theatre), изпълняван от A.R.T. Fusion се сблъскахме с искания (въз основа на истински нужди) за по-конкретни насоки и инструменти, които биха могли да осигурят повече подкрепа за това да станем независими мултипликатори.

В това ръководство читателят ще се запознае подробно със следното:

- Описание на методологията за Форум театър и Театър на изображенията (Forum и Image Theater), както е разработена и приложена през последните години от A.R.T. Фюжън групи
- Конкретни примери за по-задълбочено разбиране на това как изглежда методологията на практика
- Подробни учебни програми за работа с Forum и Image Theater (със специфични инструкции за начинаещи в областта)
- Подробни насоки за ролята на Жокера
- Данни за контакт с опитни мултипликатори от Европа и Африка, които могат да предоставят безплатни консултации при работа с начинаещи чрез тези методи. Това представлява амбициозна инициатива не само защото е първата от този вид, която ще бъде свободно споделена с всеки, който се интересува, но и защото включва съображения, свързани с различни култури, където методите могат да бъдат използвани.

Кои са лицата, към които е адресиран този инструментариум?

- Практици в областта на „Театър на потиснатите“ (за да обогатят набора от инструменти, да разнообразят разбирането си за тези методи, да задълбочат своите методологични компетенции, да се вдъхновят)
- Начинаещи в тази област (да разполагат с конкретно практическо ръководство, което да ги напътства в работата им, да запълни празнините в тяхното разбиране и подход, да изострят уменията си за фасилитиране, да допринесе за тяхната независимост като потребители)
- Хора, които се интересуват от работа с тези методи (това ще осигури почти пълно разбиране за това как авторите работят с методите, подробни учебни програми, предназначени да помогнат и на новодошлите в областта, както и възможност за безплатна консултация)
- Любопитни хора (може да ги вдъхнови да започнат да работят с тези методи, НО трябва да се спомене: това не е роман, това е доста технически материал и не е опция за четене преди сън). Читателите са поканени и насърчавани да споделят своите възгледи, мнения, обратна връзка, коментари, критика и т.н., след като проучат всичко, което включва този инструментариум, и ние ви благодарим предварително, че отделихте време за това.

## 8 Насоки за ВЪЗДЕЙСТВИЕ

**Източник и автор** La Piccionaia и партньори, в рамките на проекта [IMPACT project](#).  
Запознайте се с [IMPACT Guideline](#).

### Описание

Това ръководство включва резултатите от проекта ВЪЗДЕЙСТВИЕ. Включването има значение! използвайки проекта „Сценични изкуства за сближаване и толерантност“ и има за цел да позволи



проектирането и изпълнението на семинари за социална интеграция на мигранти и местни граждани, използвайки театър и сценични изкуства. Проектът направи възможно разработването и тестването в различен местен контекст на иновативна методология, родена от приноса на артисти и активисти в областта на социалното включване чрез изкуство, идващи от седем различни страни: Босна и Херцеговина, Дания, Италия, Северна Македония, Черна гора, Сърбия и Словения.

Предизвикателството на проекта ВЪЗДЕЙСТВИЕ беше да се разработи иновативна и ефективна методология, която да отговори на четири основни нужди:

- обединяване на мигранти и местни граждани за себеизразяване, медирано от перформативни езици;
- изработване на смислено представление в рамките на много малко срещи, за да може да се представи дори в транзитен контекст, който понякога е пътя на миграцията в балканските страни;
- да бъде представено на публиката и да е способно да повиши осведомеността сред по широка аудитория от местни граждани и по този начин да умножи въздействието на действието;
- приспособимост към всеки местен контекст, както в региона на Западните Балкани, така и на европейско ниво.

Проектът ВЪЗДЕЙСТВИЕ е финансиран по програма Еразъм+ и се изпълнява от VIFIN – Videnscenter for Integration – Дания като водещ партньор, в сътрудничество с Коалицията на младежките организации SEGA – Северна Македония, Европейската асоциация за местна демокрация – Франция, La Piccionaiia Center за театрална продукция – Италия, Агенция за местна демокрация Никшич – Черна гора, Агенция за местна демокрация Мостар – Босна и Херцеговина, Асоциация за развитие на доброволческия труд, Ново Место – Словения и Център за градско развитие – Сърбия.

## 9 Наръчник за фасилитатори, социално включване и изключване и свързващи ги теми

### Източник

A.R.T. Fusion предоставя на своя уебсайт онлайн ресурси и образователни материали [online resources and educational materials](#) (за множество области на интерес - Театър на потиснатите, Жива библиотека, Улична кампания, Глобално образование, Разнообразие и развитие на общността).

### Описание

Това ръководство е подходящо за всеки работещ с младежи, неформален обучител и т.н., защото предоставя предложения за техники, които може да използват (напр. ТОП методи - форум, вестник, законодателен театър), а също така и упражнения, които да правите в групи, където искате да се справите с теми като социално включване или ако вече работите с уязвими групи. Прилага се с юноши (14 до 19 години), младежи (20 до 29 години), възрастни (30 до 65 години), възрастни хора (над 65 години).

## Целева група

Момичета  
Малцинства  
Младежи с мигрантски произход  
Младежи от LGBTIAQ+ общността

# 10 Направете играта равностойна, планирайте така училищните пространства, че да включват всички деца

## Източник и автор

Edith MARUEJOULS, [\*Faire je\(u\) égal, penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants\*](#), Double Ponctuation, 2022

## Описание

Реалните публични пространства и детските площадки са мястото на първите неравенства – особено между момичета и момчета. Процесът често се благоприятства от тяхната конфигурация и вида на предлаганите там дейности. Като анализира тези училищни места и взаимоотношенията, които се формират там, Edith Maruéjols помага на училищата да се борят срещу дискриминацията, основана на пола. Тя ни кани да открием тези „дискриминационни по пол училищни географии“ и с нейния метод на работа и решения, да направим училището по-приобщаващо. Използваният метод се състои в извършване на диагностика чрез наблюдение и анализ (мобилност на момичета и момчета и смесено използване на пространства), за да могат да се формулират препоръки за развиване за училищни пространства.

Edith Maruéjols е доктор по география, специализирана в проблемите на пола и многообразието, експерт по преустройство на обществени пространства. Тя е генерален мениджър на изследователски офис L'ARObE. Тя подкрепя местните власти, дизайнери, строителни професии, образователни екипи и учители при дефинирането на егалитарни училищни (или обществени) пространства, ориентирани към деца (3 до 5 години) и (6 до 12 години) .

Тази книга дава възможност да се разсъждава върху отношенията между момичета и момчета, както и върху отношенията на доминация и върху мястото на малцинствата в колективните пространства. Работата върху смесени пространства може да бъде придружена от артистично творчество (театър, танц, пеене и т.н.) на същата тема за отношенията момиче/момче, което води до създаването на шоу, представено в края на годината от училищния театър в присъствието на родители и възпитатели.

# 11 Игрова терапия. Психотерапевтична интервенция за деца и юноши

## Източник и автор

Tatiana Robertson, *Play Therapy. Psychotherapeutic intervention for children and adolescents*

## Описание

Игровата терапия е психотерапевтичен подход, основан на естествената потребност на децата от игра. Той набляга на функцията и ролята, която играта играе в подготовката на детето за живота. Играта е естественото средство за комуникация и изразяване, чрез което децата се учат да изследват и откриват своя свят. В игровата терапия децата използват играта със свое собствено темпо и според собствените си нужди, за да изразят символично своите притеснения, желаниа и страхове. Този процес позволява на детето да изрази своите чувства, да ги приеме и разбере. Книгата обсъжда различни проблеми и трудности на децата, като агресивно поведение, травматични преживявания, самооценка, селективно слюноотделяне, разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност, злоупотреба, развод, и представя начина, по който те са третирани с игрова терапия. Книгата е насочена към психотерапевти, педагози, родители и всеки, който се интересува от развиване на знанията си по въпроси, свързани с деца и юноши.

1во ниво	2ро ниво	3то ниво
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кратък исторически преглед</li> <li>• Модели на игрова терапия</li> <li>• Терапевтичният процес на игровата терапия</li> <li>• Справяне с гнева и агресията на детето</li> <li>• Травма и как се лекува</li> <li>• Култивиране на здравословна представа за себе си и самочувствие</li> <li>• Разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD)</li> <li>• Прилагане на игрова терапия при малтретирани деца</li> <li>• Справяне с развода</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Терапевтична приказка</li> <li>• Лечебен пъськ</li> <li>• Терапевтично рисуване</li> <li>• Изправяне пред мъката на детето</li> <li>• Работа с осиновени деца</li> <li>• Работа със самотното дете</li> <li>• Справяне с психосоматичните симптоми</li> <li>• Справяне с фобиите</li> <li>• Работа с деца от аутистичния спектър (синдром на Аспергер)</li> <li>• Справяне с детската депресия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как групата работи терапевтично в игровата терапия. Как игровата терапия може да работи в училищен контекст</li> <li>• Приложението на игровата терапия в болничен контекст</li> <li>• Детска тревожност</li> <li>• Хранителни разстройства при деца</li> <li>• Разстройство от аутистичния спектър (ASD)</li> <li>• Интровертност в детството</li> <li>• Биполярно разстройство при деца и юноши</li> <li>• Обсесивно-компулсивно разстройство в детска и юношеска възраст</li> <li>• Проява на полово нестандартно поведение</li> </ul>

## 12 Библиотека за училищни дейности Rainbow

### Източник

<https://rainbowschool.gr/library/>  
<https://rainbowschool.gr/educational-material/>

### Описание

Rainbow School е доброволческа организация с нестопанска цел, съставена от хора, които организират приобщаващо училище за ЛГБТК+ деца в Гърция. Тяхната цел са училища, в които всеки човек да се чувства свободен и в безопасност, като се представя извън стереотипите, дискриминацията и изключването. Училище, което ще пасне на всички ни без изключение! Тяхната мисия е да допринесат за включване на пола, сексуалността и взаимоотношенията в по-широк план, с акцент върху гръцкия образователен контекст. Те се фокусират върху премахването на дискриминацията по въпросите на сексуалната ориентация, половата идентичност, половото изразяване и половите характеристики. В тази библиотека можете да намерите полезни статии, публикации, насоки и семинари за сексуално, емоционално и приобщаващо образование.

## 13 Ролева игра

### Описание

Ролевата игра е симулация, вид драматизация, при която участниците са поставени в реална ситуация, всеки в определена роля, с ясни инструкции за действие и търсен резултат. Ролевата игра може да се приложи като тестване и преживяване на ситуация (напр. реч на омразата; социална кампания; спор с местното правителство и т.н.).

Основните стъпки, които трябва да предприемете, когато създавате такава задача, са:

- Определяне ясно на целта на ролевата игра
- Дефиниране на всички възможни проблеми, които могат да възникнат или външни пречки (местоположение или брой участници)
- Внимателно обмисляне на времето на организиране
- Дефиниране и описание на различните роли
- Разпределение между участниците
- Подробно описание на ситуацията
- Ясни инструкции за останалата част (наблюдение и даване на обратна връзка и когато времето и целите позволяват - повторение на ситуацията от наблюдаващите)
- Представяне на ситуацията
- Обсъждане на ситуацията.

За тази стратегия е добре да имате предвид, че:

- Целите трябва да бъдат много добре дефинирани преди самата игра

- Крайният резултат и подробностите в профилите на участниците също са от съществено значение
- Не се дават готови диалози, а само насоки, профили на участниците и краен резултат
- Участниците преценяват собственото си поведение и стратегия
- Рефлексията и дискусиата са задължителни
- Участниците, които са в публиката, трябва да имат точно дефинирана задача.

Ролевите игри развиват комуникативните умения на участниците и са подходящи за всяка възраст.

### Целева група

Ролевата игра потапя участниците в реална среда, поставяйки ги на мястото на друг човек. Този процес им дава увереност, че контролират решенията на героя. Уменията, които се развиват са артистични, творчески, критични, социални и комуникативни.

### Въздействие върху целевата група

Като начало съберете истории на участниците, които те са преживели, които са свързани с учебната цел на дейността. Насърчете участниците да споделят спомени, които са лични и значими за тях. След като съберете историите, идентифицирайте основните теми, които възникват. Това ще ви помогне да структурирате ролевата игра и да се съсредоточите върху най-важните учебни цели. Използвайте историите и ключовите теми, за да разработите сценарии за упражнението за ролева игра. Тези сценарии трябва да са реалистични и подходящи за личния опит на участника. Разпределете им роли въз основа на сценариите, които сте разработили. Насърчете младежите да поемат роли, които са като техния собствен опит, тъй като това ще им помогне да се свържат по-дълбоко с упражнението. След заниманието проведете дискусия с групата, за да обсъдите техните емоции и какво са научили. Насърчете ги да помислят как упражнението е свързано с техните собствени истории и как могат да приложат наученото в бъдеще.

### Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Тъй като личните срещи може да бъдат ограничени или преустановени по време на пандемия, можете да използвате инструменти за видеоконференции като Zoom, Google Meet или Microsoft Teams, за да провеждате ролеви игри. Участниците ще могат да влизат в различни роли и да взаимодействат помежду си виртуално. В зависимост от естеството на упражнението за ролева игра, може да се наложи да промените сценариите, за да отчетете пандемичната ситуация. За илюстрация, ако упражнението включва сценарий на обществено място, може да се наложи да го промените, за да отчетете социалното дистанциране и носенето на маска.



## 14 Ролята на тялото в образователните и в терапевтичните отношения

**Източник и автор** Carlo Presotto, конференция [\*In presenza. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica\*](#), проведена в Милано, Италия на 12 декември 2022 г.  
Университет на Милано



## Описание

Пандемичният опит ни позволи да експериментираме в голям мащаб с хипотези, вече формулирани през годините, за това как представлението на театралната работилница се променя, когато се извършва в дигитален контекст.

Задаването на въпроса кои аспекти остават активни и кои се губят, ни позволява да задълбочим разбирането си за това как преживяването действа сред индивиди и групи. И в същото време ни показва някои възможни начини да действаме в съвременната реалност, характеризираща се с нарастваща хибридность между реално и виртуално в нашето преживяване на света.

Интервенцията поставя под въпрос три обекта: работилницата за уеб камера-театър от Jakomo Verde през 2005 г., спектакълът за уеб камера-театър Zoom от Tereza Dobiasova и Davide Venturini през 2020 г. и изграждането на домашното кино през 2020 г. от студентите от работилницата Театрални техники в педагогиката на IUSVE. Около централния въпрос на присъствието/отсъствието на тела се сравняват три емпирични изследвания, които се опитват да изградят състояние, в отсъствието на това, което според интерпретативните рамки на участващите хора съставлява същността на театралния факт: съвместното присъствие на тела в едно и също пространство-време, което е силен момент за емоционално активиране, особено при младите хора на чувство за принадлежност и за споделяне, силно зависимо от общия размер на изолацията. Размисълът завършва с въпроса до каква степен този тип опит може да пусне корени, да генерира трансформации, за да остане в историята на участващите хора и групи. Доколко е в състояние да се структурира в памет.

- Дистанционна връзка

През юни 2001г. в Ресци Museum в Прато, видео артистът Jakomo Verde предлага кратки представления чрез движение на малки обекти, рамкирани от уеб камера. На уеб страницата на събитието човек вижда видеото, чува гласа на артиста, докато чете текстовете, които няколко дистанционно свързани драматурзи създават в реално време и му изпращат в чат. Грийн поставя тялото на изпълнителя пред малка група живи зрители и друга група „свързани“ зрители. Събитие за малцина фенове на технологиите и съвременния театър, то генерира силно чувство за принадлежност към малката артистична общност, която следва работата и политическия активизъм на Jakomo Verde. Още тогава той идентифицира артистичната и политическа необходимост от активиране на зрителя чрез когнитивния скок, произведен от дигиталните технологии. Verde пише, а това е 2003 г., три години преди раждането на Facebook: *„Днес с разпространението на технологиите за „интерактивност“ [...] сме изправени пред когнитивен скок, при който разделението между производител и потребител, автор и потребител, става все по-замъглено. [...] усещането за отговорно „взаимодействие“ със света се проявява чрез безкрайност от индивидуални избори, които се сблъскват и контрастират с противоположния процес на масовизация, [...] причинявайки [...] рискован медиен консенсус“*. В този нов контекст разделението между актьор и зрител трябва да бъде преосмислено. Все по-малко възможно е да си представим ефективни творби, които не са в състояние да накарат зрителя да се почувства „необходим“ на събитието. Днес говорим за живостта на едно виртуално преживяване, измервайки възможността зрителят да възприема виртуалните обекти като живи чрез отговорите, които дават на нашето взаимодействие. Но централният въпрос остава този за намерението, с което се преследва връзката.

- Домашно кино

Театрална работилница на бакалавър по образование от Салезиански университетски институт, февруари 2020 г., като дистанционно обучение. Като резултат от породеното от локдауна безпокойство, човек бързо осъзнава необходимостта да се грижи и за тялото си; да разпознава и да не игнорира нуждите, които то изразява. Използват се уеб камери; грижим се за визуалната

обстановка, чрез която общуваме с другите. Четирите учебни часа са разделени на периоди, прекъснати по ритуален начин от общи междучасия, по време на които има задължение за ставане, движение и изключване на камерата. От ръководените физически тренировъчни дейности, които всеки прави на собствена постелка в собствената си стая, водени от гласа на модератора, идва идеята всяка къща да се превърне в сцена, да се свържат всички заедно и да се създаде общо физическо действие

#### • Zoom-Неподготвени сърца

Третият опит също произтича от театрална работилница на тема тялото и неговите трансформации и как се проявяват емоциите и отношенията в срещата с другия в юношеството. През февруари 2020 г. уъркшопът беше прекъснат, но двамата артисти Давиде Вентурини и Тереза Добиасова решиха да продължат да развиват материала и да създадат танцов спектакъл, винаги насочен към публиката от млади хора чрез платформата zoom. Броят на зрителите позволява всички участници да бъдат показани в скрининга на програмата. От всеки се иска само да държи близо до себе си козметика за гримиране на лицето, молив, червило, сенки за очи.

Двамата танцьори са свързани от домовете си, един в Италия, другият в Чехия. Хореографията ги доближава до екрана, раздалечава ги, поставя ги в диалог, докато смущение във връзката не наруши синхрона им. Те прекъсват представлението, обръщат се към зрителите. Молят за помощ. Извикват зрител по име, и му предлагат игра на имитация. Пред екрана като пред огледало те предлагат да изпълняват заедно жестове, предизвиквайки се. Резултатът е танц, всеки път различен според групата, понякога меланхоличен, понякога пълен с енергия или гняв. Започвайки с жеста на гримиране на лицата си, танцьорите и участниците рисуват маска върху лицата си и след това започват да движат ръцете си, телата си, да се движат в пространството пред екрана. Накрая танцьорите и техният режисьор разговарят със зрителите. В отговорите често се повтаря осъзнаването, че човек никога не би изпълнил определени жестове, ако не се чувстваше „защитен“ от разстоянието. Цифровата технология функционира като маска, позволяваща различно ниво на взаимоотношения от това на ежедневните социални роли.

Всяка от четири групи студенти проектира сцена: баня, всекидневна, кухня, спалня. Четири места, в които зрители/актьори, свързани чрез стрийминг и водени само от глас, идващ от слушалките на смартфоните им, извършват различни физически действия в синхрон.

Последвалата дискусия подчертава как обстановката, осигурена от извънредната ситуация, е допринесла за превръщането на представлението в емоционално ангажиращо. Справянето с телата от двете страни на екраните е ключът към успеха на експеримента.

Тези три преживявания разказват как онлайн можем да предадем информация, можем да събудим емоции, можем да генерираме значително ниво на съпричастност. Видяхме, че е необходимо да се ангажират както тялото, така и ума, за да се повиши степента на взаимодействие, дигиталната жизненост. Какво ни липсва тогава? Преживяването на театралната работилница (като това на представлението) ни позволява да преживеем пространство с голям терапевтичен и трансформиращ капацитет.

## 15 Заедно в ...

Този инструмент е внедрен от Cyclisis в периода ноември 2014 – юни 2015 г. в градски и селски контекст с юноши (на възраст от 14 до 19 години), младежи (на възраст от 20 до 29 години) и възрастни (на възраст от 30 до 65 години). Постигнатата цел е с младежи, които нито учат, нито работят („NEET“), младежи с мигрантски произход и малцинства. Проектът включва 10 до 15 непридружени непълнолетни, живеещи в Патра, 20 семейства от ромската общност на Vrahneika (селски), 8 до 11 безработни възрастни (по-млади и по-възрастни). Вижте уебсайта на проекта [See the project website](#).

Въпреки че дейностите са базирани на наставничество и езикови уроци, по време на проекта има дни, посветени на общи дейности в групата, които включват няколко артистични и културни средства. Тези дейности бяха следните:

- участие в театрални постановки с интерактивни елементи (куфар театър);
- създаване на антични маски (работа с емоция);
- рисуване;
- културни посещения на музеи (Патра и Атина);
- гледане на филми (нямо кино и масови филми);
- фотографски сесии в ромската общност;
- фестивал на изкуствата, организиран от млади и по-възрастни безработни художници, където те представят своите творби и провеждат работилници за посетителите;
- межкултурна радиосесия за споделяне на музика и езици.

### Цел на дейността

Целта на предложения проект е да увеличи социалните услуги за членове на уязвими социални групи в община Патра. Използвайки техники за наставничество, както и такива за овластяване и придобиване на самочувствие, проектът има за цел да улесни социализацията. С културни комуникационни дейности е създадено ядро от ментори за лайф коучинг в общността. С оглед стимулиране на межкултурното разбирателство и жизнеспособно съжителство, то има за цел да укрепи самочувствието на 30 млади безработни (млади майки, роми, имигранти и др.), както и да ги накара да се почувстват членове на общността.

### Продължителност на дейността

8 месеца

### Структура на дейността

Основните дейности са планирани два пъти седмично, с продължителност 3 часа. Допълнителните сесии продължават от 2 часа (индивидуални работилници на фестивала) до 15 часа (културно посещение в Атина), в зависимост от вида дейност. Средната продължителност е 4 часа.

### Как работи инструментът?

Проектът „Заедно в...“ е фокусиран върху личността с предоставянето на културни и неформални дейности, които помагат за изграждането на чувство за общност. Всички участници имат възможността да обсъждат и предлагат промени, допълнения, както и повече подкрепа, когато е необходимо. Като цяло, това е много пряк процес, включващ всички участващи лица и позволяващ пространство както за участие, така и за неучастие, когато хората избират да не участват поради лични или психични причини.

Като координатор винаги е важно да присъствате и да разбирате кога нещата може да не работят, особено спрямо енергията на групата и цялостния график и да правите корекции, когато е възможно.

### **Изисквания**

Повечето дейности се провеждаха на закрито, но фактът, че имаше открито пространство, наистина помагаше за поддържане на усещането за свобода и почивка. Повечето дейности не изискват специфична инфраструктура, но е полезно да имате основни неща, като писалка, хартия и място за сядане. В пространството винаги имаше налични канцеларски принадлежности, които наистина помагаша за изразяването и свързването по време на заниманията и по време на почивките.

### **Въздействие**

Въпреки че различните групи участваха в различни дейности по едно и също време (поради езиковите бариери и по-специфичните програми), общите часове и общото пространство за кафе и социализация наистина помогнаха за създаването на идеята за общност и за тези, които останаха в града, днес все още има случаи, когато те се срещат и обменят някои случки от живота. Като цяло, това беше наистина възнаграждаващо преживяване и всички хора, които споделиха своя опит, споменаха, че това е било незабравимо време, за което често си мислят. Особено в случая с младите неприсъединени непълнолетни, техните настойници споменават, че са били много нетърпеливи да се присъединят всеки път и са чакали дните на семинарите да дойдат и да се срещнат с всички останали хора.

### **Препоръчителна целева група**

Всеки, който има нужда от такива пространства за обучение и социализация

### **Адресирани основни нужди**

Ориентация към заетост  
Подкрепа за психично и емоционално здраве  
Образователна подкрепа  
Дейности за култура, отдих и свободно време

### **Корекции в случай на предизвикателна ситуация**

Като цяло би било предизвикателство в случай на локдаун за онлайн дейности, тъй като достъпът до функционираща технологична инфраструктура не е даденост за всеки, особено в социални среди, които са изправени пред предизвикателства с ресурсите. В този случай бихме се съсредоточили повече върху двустранни срещи за справяне с чувствата на самота и насоки за самообучение.



## **16 ВНЕ СТАРТИРАТЕ!**

**Източник и автор** <https://yourestart.arcsculturesolidali.org/>

### **Описание**

ВНЕ СТАРТИРАТЕ! е проект, създаден и замислен от младежи в подкрепа на работата на младежки и културни работници в периода на Covid19 и след Covid19! Тази програма има за цел

да засили взаимодействието между младежки работници в областта на културата, изкуството и творчеството. Това може да се постигне чрез създаването на платформа, която ще улесни обмена на идеи, методологии, личен опит и различни културни събития. Платформата също така разполага с „Набор от инструменти“ и „Хранилище“, които са области на споделени умения и практики за овластяване на предприемачески инициативи в същите тези области и предоставят иновативно използване на цифрови технологии. Общо 40 младежи работеха за цялото начинание, като си сътрудничиха с партньорите, участващи в този проект. Тези партньори са: Cyclisis от Патра, Гърция, Arcs от Казерта, Италия, Arrabal-Aid от Мадрид, Испания, PFE от София, България и DRPDNM от Ново Место, Словения.

# СЕКЦИЯ II

## МЕТОДОЛОГИЯ (неформално обучение)



## II.1 Съвместно творчество

## 1 Група, тема, език. Три ключови елемента за съвместно създаване на артистичен продукт

За да дефинираме процеса на съвместно артистично творчество, трябва да дефинираме и да работим върху три елемента:

1. Група > за изграждане на идентичността на „представлението“. Ние и представлението
2. Тема > да дефинираме и обработим темата, с която искаме да се занимаваме и нейната необходимост.
3. Език > върху който да се съсредоточим и да тренираме с комуникативни инструменти, адаптирани за групата и темата.

### Група

#### Кой съм аз / кои сме ние?

Дейности за изграждане на временен екип

#### Каква е тяхната нужда?

Първото нещо, което трябва да направим, когато работим с хора в неравностойно социално положение, е да се запитаме: „Какви са техните нужди сега?“. Всеки мигрант или семейство има свои собствени специфични нужди, но трябва да се съсредоточим и върху приемащата страна, нейната имиграционна политика, близостта ѝ до страната в спешен случай: всички тези елементи създават колективни нужди, които е важно да вземем предвид за проекта ни. Имиграционната политика в Дания не е същата като в Сърбия или Северна Македония. Нуждите на хората в извънредно положение и нуждите на някой, който чака одобрение за политическо убежище, не са еднакви. За да запомним тази диференциация по отношение на нуждите, намираме важен инструмент в пирамидата на потребностите на Маслоу.



Това не е математическа формула, но може да ни помогне да помислим за нуждите на групата, с която работим.

## Безопасно пространство

Малката група хора е временна среда, в която могат да се създадат условия за процес на осъзнаване и изява на отделната личност. За да създадем тези условия, трябва да изградим среда на доверие и взаимна подкрепа. Трябва да установим правила, които гарантират взаимно изслушване и уважение.

При прехода от „аз“ към „ние“ всеки човек дава на групата част от себе си: приказки, жестове, които не е правил от детството, емоции... Чрез това отдаване всеки допринася за затвърждаването на „нас“ и в същото време осъзнава това, което дава на групата. Личната ни идентичност се определя от взаимовръзката с другите. Малката група позволява тези преговори в **защитено, безопасно пространство**.

**За да се гарантира, че се насърчава безопасно пространство, трябва да се обърне внимание на различни контекстуални фактори:**

- Физическа и психологическа безопасност
- Ясна и последователна структура и подходящ надзор
- Подкрепящи взаимоотношения
- Възможност за принадлежност
- Положителни социални норми
- Възможност за развитие на умения
- Етична практика
- Анонимност
- Процедури за управление на поведението

За да се осигури безопасно пространство по време на провеждането на семинарите се препоръчва да се създаде „групов договор“. Този „договор“ е общоприета рамка за сътрудничество, която е изградена въз основа на личността, емоциите и нуждите на всеки член и се използва за разбиране на ангажиментите в групата. Помага на екипа да разработи кодове за ефективна комуникация с цел вземане на решения.

Договорът е форма на диалог между членовете на екипа, който гарантира, че разнообразното представяне и различните области и нива на експертиза, езикът, полът и положителното визуално представяне са оценени. Основната цел е да се създаде видима таблица, на която да се показват взаимно договорените правила на групата.

## Пазител на ритуала

При създаването на групата **лидерът** трябва да прояви изключително внимание към обстановката в работилницата и нейното опазване. Пространството и времето са първите територии, в които се преговаря на срещата. Много е важно **пространство-времето**, посветено на работилницата да стъпи на ритуал. След това става възможно да се действа по интензивен начин. За да стане това, е необходимо да се маркират пространствено-времеви граници, а също така е необходимо да се установи колективен начин на действие в случай, че те бъдат нарушени (напр. при забавяне или при влизане на непознат).

## Доверие

Доверието се генерира чрез процес, който включва мисли, емоции и тяло, с различни ценности според различните култури. Основното ниво на доверие е, когато съм сигурен, че няма да бъда подиграван, ако представя част от себе си, която не излагам в ежедневието си. Това ми позволява да се „включая“ в дейността на групата.

## Групов договор

За да създадете група, е необходимо да декларирате и споделите „груповия договор“, в който личните и общите цели на дейностите са изрично посочени.

Фасилитаторът не принадлежи към групата. Той принадлежи към проекта, към социалната интервенция, към референтната организация и т.н., която включва групата. Връзката между фасилитатор и група протича върху тази асиметрия. Фасилитаторът играе своята роля, като установява правилната дистанция: той/тя не може да действа вместо членовете на групата, които са главните герои. Вместо това той/тя ги придружава и в много ситуации може да отстъпи назад, за да им отвори място в действието.

Първата цел на фасилитатора е участниците да стават все по-овластени, за да могат да направят следващата стъпка. Те трябва да участват активно в работата. Фасилитаторът, който работи в съответствие с този подход, се опитва да бъде все по-малко необходим на групата, до момента, когато няма да имат вече нужда от него. Фасилитаторът работи, за да направи групата способна да ходи със собствените си крака. От друга страна, фасилитаторът трябва да завърши и затвори преживяването, така че ехото от работата да отекне във всеки, който е участвал.

## Четири фази

Четири фази на пътуването „от аз към нас“ чрез участие в артистичното творчество са:

1. Познание (за себе си, за другите, за пространството и времето)
2. Социализация (процесът на себеразкриване и среща с другите)
3. Изразяване (на себе си и представяне на мисли, емоции, жестове)
4. Комуникация (общият процес на предоставяне на групови активи на другите).

## Тема

### Интерес

Интересът е основният инструмент на твореца и той заема територията на личната несигурност: „*нямаш отговорите и си провокиран от въпросите...*“. Когато сме любопитни - в този прекрасен момент - ние живеем по средата, ние пътуваме навън с питане. Интересът е чувство, насочено навън, към обект, човек, субект, тема, пиеса (Bogart 2001, 131).

За да се активира този процес на питане, е необходимо споделено ниво на интерес. Говорейки за началния въпрос за една продукция, режисьорът Катрин Нун казва: „*Това е частта от процеса, в която казвам на членовете на компанията: Това е, което ме интересува. Интересувате ли се и вие?*“ (Богарт 2001).

По време на своите работилници италианската актриса и режисьор Лаура Курино говори за **драматургичното съответствие** като условие, което е изпълнено, когато избраната тема „съответства“ на групата, на нейния морфологичен характер, на нейното обективно състояние (напр. *Ромео и Жулиета*, чието действие се развива в Йерусалим с израелско момче и палестинско момиче, или *Вишнева градина* от Чехов, чието действие се развива в окупиран социален център преди изселването, или *Бурята*, играеща се на остров Лампедуза). Когато има драматургично съответствие между групата и текста, работата върви от само себе си. Създаването на ниво на споделен интерес е фундаментално за запазване на смисъла на театралната намеса.

## Препятствия пред споделената тема

Има обаче пречки:

- Стереотип: хората често имат представа за театъра, която е изкривена от телевизията или киното, особено в някои култури. Важно е да споделите с участниците възможността да избират между жанрове. Това позволява намирането на жанра, който най-добре отговаря на темата и характеристиката на групата.
- Културни очаквания от страна на артиста-режисьор: човекът, който предприема артистична дейност с група, често има вече предвиден резултат. Обратно, той трябва да има предвид процес, на който е гарант, но не знае къде ще стигне.
- Не само разказването на истории: важно е да се преодолее автобиографичният разказ като убежище и да се трансформира в предефиниране на идентичността.

## Събиране и смесване

След като темата е избрана, идва ред за планиране на дейности, които да я артикулират. Трябва да създадем колекция от материали от всякакъв вид по темата (истории, жестове, предмети, музика, визии и т.н.)

Трябва да ги изследваме чрез „*страничен поглед*“ (De Vono 1990), който се състои в „*свободно асоцииране на идеи [за стимулиране] на колективен образ на пиесата и [генериране] на нови и вълнуващи идеи за това какво може да се случи на тази сцена*”.

## Език

Кои езици можем да използваме **автентично**?

Вътре в групата има **ресурси**: знания, които вече са съществували преди нейното създаване, и ресурси, които се раждат в рамките на дейността. Има хора, които знаят как да свирят на инструмент, хора, които могат да пеят, хора, които могат да танцуват. И следователно има режисьор, музикант, визуален артист, диригент на семинара.

Актьорът не се крие зад темата: той играе ролята си с цялото си знание и опит, поемайки отговорността за формалното качество на резултата. Но тя/той може да гарантира, че резултатът принадлежи на всеки участник.

## Взаимозависимост

Самостоятелността не означава приблизителност или повърхностност. Тя означава споделено конструиране на смисъл, т.е. означава взаимозависимост. Когато актьорът прави нещо неавтентично, режисьорът е отговорен да му каже. Дори ако актьорът е бежанец, с увреждане, от малцинство. Режисьорът трябва да намери начин да предостави на актьора правилните инструменти, тоест инструментите, които актьорът може да овладее, за да изрази себе си. Това е въпрос на уважение. Уважение към себе си, към хората, с които работим, към изкуството.

## Работа и рефлексия

Трябва да редуваме:

- композицията, в която актьорите тестват идеи (възникнали от предишните фази) чрез създаване и изпълнение на кратки пиеси;
- размишление върху композициите, в което цялата група „разпознава(т) всички рискове, които са разгледани [и] изброява(т) възникналите клопки и приветства(т) откритията за това какво да избягваме, докато сглобяваме продукцията“ (Богарт и Ландау 2005, 156–160).

## Съвместна работа в екип

Много е важно да се създаде работна група, която да проверява дейността стъпка по стъпка. **Работата в екип** е важна, за да поддържате творческия процес фокусиран върху основните цели

на проекта. Емоционалната среда има решаваща роля в творческата работа. Следователно работата в екип също е важна за сравняване на различни субективни възгледи, за да се получи по-балансирано представяне на случващото се. За да бъде работната група ефективна, е необходимо да се изяснят механизмите за вземане на решения в нея, установявайки ясни правила, към които всички се придържат.

## 2 Списък на ключови моменти

**Автобиографични практики.** Рискът да останеш в сегашното състояние, съсипе всичко останало. Човек трябва да може да поддържа проекта си жизнен за цял живот. Отворен към бъдещето. Става важно да се проектира автобиографията към перспектива на либерализация, на желано бъдеще, което - както казва Аугусто Боал - е едновременно освобождаване от външно и вътрешно потисничество. Днес, след пандемията, в работата с млади хора често се сблъскваме със страхове, несигурност и безпокойство, които генерират у тях постоянно чувство за неадекватност. Един от ефектите на претърпяната колективна травма е активирането на много "ченгета в главата". Творческата практика подтиква човек да се освободи от страха, че няма да успее; от самоосъждането; от затвора на навиците; да прекомпозира елементите на своята сетивна и емоционална памет в нови форми, давайки форма и глас на своето желание.

**Различен културен произход.** Зачитането на личната история и корени са необходими елементи за изграждане на взаимоотношения. Въпреки че това е ключов фактор в межкултурната работа, то може също да се превърне в работно пространство между хора, които привидно споделят една и съща културна среда. В днешно време, в общество на постмодерност, за което ни говори Бауман, всъщност има множество субкултури, които се срещат, сблъскват и смесват една с друга през цялото време. Музикалните предпочитания, филмите или телевизионните сериали, видеоигрите генерират общности, които въз основа на взаимно уважение могат да водят диалог помежду си.

**Нищо за нас без нас не е за нас.** Важно е споделянето на изграждането на опита с всички участници. Тази максима, която идва от борбата за равни права на хората с увреждания в САЩ, се разпространи във всички граждански битки, включващи малцинства, и е много актуална днес в образователната работа с по-младото поколение. Сътрудничеството и кооперирането са измерения, доказано най-ефективни дори в училище, както и обучението през целия живот.

**Неразбиране.** Неразбирането не винаги е негативен фактор, който създава пречка за общуване. Ако се управлява, той може да бъде двигател за срещи между различни култури и понякога става причина за нови решения в работилницата или дейността по художествено творчество. Идеята, че указанията на режисьора могат да бъдат преработени по непредвидени пътища от участниците, несъмнено е интересна. При режисирането става важно да се посочат творчески ограничения и правила и да се спазват с точност и грижа. Но важи и правилото: „*всичко, което не е забранено, е позволено*“.

„Креативността е предизвикателство. Тя изисква поставяне под съмнение на нашите вярвания и преодоляване на нашите ограничения. Ограниченията са основата, върху която човек може да предизвика и преодолее себе си. Те са силата, която ни кара да намираме иновативни и изненадващи решения. Когато работим в рамките на ограничения, имаме силата да



трансформираме творческото напрежение в продуктивна енергия. Ограниченията са горивото на творчеството».

Тарп, Т., Творческият навик: научете го и го използвайте цял живот, Саймън и Шустър, 2003 г. (Tharp, T., *The creative habit: learn it and use it for life*, Simon & Schuster, 2003).

**Предразсъдъци и стереотипи. Кой ги създава?** Човешките същества са склонни да създават категории, за да разберат реалността. Когато тези категории станат прекалено устойчиви, те се превръщат в генерализации или стават симптом на социално безпокойство, страх и активират колективна динамика, която може да доведе до сериозни моменти на криза. Предразсъдъците и стереотипите се разпространяват чрез разкази, чиито носители често са фалшиви новини, градски легенди и вицове. Това са разкази, с които твърде често се шегуват, но ако им бъде позволено да действат свободно, те са способни да издигнат солидни стени, които се превръщат в ограничение за хората, които стават тяхна жертва. И често са съзнателно манипулирани от групи с икономически или политически интереси. Проверката на фактите и разобличаването на слухове е образователно начинание. По-трудно е да играеш комедия, тъй като стереотипите са основна част от нея. Всички се смеем, за да облекчим напрежението от срам, от облекчение, че не сме тези, които са набелязани. И все пак дори в този контекст образователните усилия за създаване на контекст на уважение трябва да постигнат правилния баланс. Човек може да бъде уважителен, без да изпада в мания за политическа коректност. Един от инструментите на стендъп комедиантите е самоиронията и сатирата – дори яростната сатира върху себе си.

**Споделяне на трудности и проблеми с екипа. Фасилитаторът не бива сам да посреща трудностите.** От голямо значение е винаги да работим в екип, поне от двама души и да имаме възможност да ангажираме човек с опит, когато имаме нужда. Образователната работа е социална работа и самото ѝ вършене рискува да изкриви нейния смисъл. При работата в екип е важно да се подобри практиката за наблюдение и описание на явленията. И за да направим това, трябва да преодолеем идеята, че има само една реалност; да приемем, че това, което виждаме, винаги се трансформира от нашата точка на наблюдение.

„И най-опасната заблуда от всички е, че има само една реалност. Това, което всъщност има, са много различни версии на реалността, някои от които са противоречиви, но всички те са резултат от комуникация, а не отражение на вечни, обективни истини».

Watzlawick, P., Колко реално е реално? Комуникация-Дезинформация-Объркване, стр. 8, Random House, 1976 (Watzlawick, P., *How Real is Real? Communication-Disinformation-Confusion*, p. 8, Random House, 1976)

Нека използваме дневник, в който наблюдателят отговаря на два въпроса:

- Какво се случи? (като се описва какви подходящи жестове са направени, какви думи са казани, какви реакции са проявени, както на лично, така и на групово ниво)
- Как се почувствах? (описване на емоционалните реакции и мисли въз основа на случилото се).

Този подход обучава човек да изгражда своя точка на наблюдение във връзка с различни явления в търсене на подходяща дистанция.

## II.II Обучителни методологии

# 1

## Самостоятелно обучение и други ангажиращи стратегии

Това е извадка от статията на Кевин Году „Посрещане на ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО: Стратегии за преподаване за възрастни обучаеми“, публикувана в списанието „Kappa delta Pi Record – октомври/декември 2012 г.“ (стр.169 и следващите).

Статията се занимава със стратегии за обучение на възрастни и представя интересен казус в нашия контекст, тъй като разглежда среща, между две различни културни състояния (на ветерана от войната във Виетнам Dan и на млад учител по история), които могат да си сътрудничат в изграждането на общ смисъл, да се взаимно изключат или да станат силно конфликтни. Предизвикателството, пред което сме изправени, се занимава с генерирането на ситуации, в които режисьорът насърчава способността на участниците за самонасочване и самомотивация.

Тук има три различни модела, които се сливат в идеята за провеждането като дейност:

- ориентиран към фигурата на фасилитатора, а не към „есето на сцената“ (**самостоятелно обучение**);
- позволяване на участниците да внесат своите собствени преживявания (език, култура, история, емоции, физика) в споделената работа (**учене чрез преживяване**);
- способен да върне на всички участници повишено самосъзнание (**наративно обучение**).

### Самостоятелно обучение

Brookfield (1985) пише: „Най-пълната форма на самостоятелно/самоориентирано учене възниква, когато процесът и рефлексията са съчетани в стремежа на възрастния да намери смисъл“. Самоориентирането е техника за прехвърляне на контрола върху ученето към възрастния обучаем (Merriam et al. 2007, 122). Елементите, включени в този процес са независимостта, способността да се прави избор, способността да се формулират нормите и ограниченията на обществото и личните ценности и вярвания (Candy 1991). С нарастването на знанията на обучаемия относно уменията и ресурсите, той/тя престава да бъде пасивен получател на информация и поема отговорност за ученето и резултатите (Robotham 1995). Инструкторът вече не поема водещата роля, а става фасилитатор на ученето и „източник, който да бъде използван, както се изисква от обучаемия“ (Robotham 1995, пар. 7).

Когато инструкторът поеме ролята на фасилитатор, а не на „мъдрец на сцената“, възрастният обучаем е свободен да приложи своя житейски опит към всеки урок. Този подход на преподаване дава възможност на възрастния обучаем да бъде ориентиран към себе си и да е вътрешно мотивиран в учебния опит. Използвайки този подход, възрастният обучаем се превръща в предимство за инструктора. Приносът с нейния/неговия житейски опит може да подобри процеса на обучение за всички в групата. Разказът на „очевидец“ осигурява дълбочина както на лекцията, така и на необходимите материали за курса. От практическа гледна точка Dr. Steve трябва да насърчи Dan да сподели личните си преживявания от 60-те години на миналия век: израстване през това време, живот в гимназията, тренировъчен лагер, Виетнам, завръщане от войната. От тези лични преживявания Dr. Steve може да предостави възможност на Dan, да представи пред класа устна история за периода или да напише документ, описващ определено събитие, което си спомня. По този начин както възрастният обучаем, така и инструкторът споделят опит – тоест възрастният обучаем споделя своя личен опит от времето с класа в някаква формална или

неформална презентация, а инструкторът поема ролята на фасилитатор в заданието и обучаем, когато се представя информацията.

## Учене чрез преживяване

Повечето преподаватели във висшето образование се чувстват комфортно с формата на лекция. За съжаление, този формат, доминиран от учителите, не позволява на възрастния обучаем да внесе житейски опит в урока. Ситуативното или чрез преживяване обучение обаче осигурява „контекст, който отразява начина, по който знанията ще бъдат използвани в реалния живот“ (Herrington and Oliver 1995, 4). Използвайки ролеви игри или симулирани проблеми, например, възрастен обучаем прилага на практика знанията и ги прилага по подходящ начин, за да разреши критична ситуация. Друг пример за ситуативно обучение е методът котва. Чрез този метод преподавателят създава ситуации, в които учениците интерпретират и анализират първоизточници, подобно на това, което историците правят в своята практика.

Учителите по история могат да използват различни устройства и дейности, които позволяват на възрастните учащи се да участват в историческо изследване и да научат неговите основни методи. Например, Dr. Steve може да възложи на Dan да създаде музейна експозиция за неговия опит в битка като почит към неговите другари. Изграждането на експоната включва много умения, които са същите, като писането на добре изградено есе. Dan ще трябва да конструира случая, да избере представителни първични документи и да обясни документите, които разказват историята.

Holyoke и Larson (2009, 18) обясняват, че „вътрешната мотивация може да включва подобряване на самочувствието на индивида, подпомагане на индивида да придобие самоувереност или чувство за постижение, да спечели признание или да доведе до по-добро качество на живот“. Lieb (1991) отбелязва, че възрастните, които се записват в образователни програми, вече имат представа за целите си и се нуждаят от учител, който да им помогне да организират и изтеглят съответната информация, която ще доведе до постигане на целите им. Тъй като мотивацията е вътрешна за Dan, Dr. Steve трябва да разпалва пламъците на проучването в курса и да продължи да подхранва огъня чрез смислени задачи и дискусии.

## Наративно обучение

За обучението по история използването на наративно обучение – разказване на истории (Merriam et al. 2007) – е обичайно в учебната програма. Този подход помага на възрастния обучаем да осмисли миналите култури и цивилизации (Merriam et al. 2007), както и да разсъждава върху собствения си житейски опит.

Хората са използвали автобиографии, за да разкажат история за това, което са научили, или за да оставят след себе си своето наследство. Както Merriam et al. (2007, 210) отбелязва: „Историите под формата на случаи са добра образователна техника за преподаване на умения за решаване на проблеми.“ Историята зависи от разкази, които са ретроспективни, обработени и разгръщащи се, и които отразяват пристрастията и значенията на преживяванията (Merriam et al. 2007). Разказите също се влияят от социални контексти, като раса, пол и социално-икономически статус (Merriam et al. 2007). Когато възрастен разсъждава върху своята житейска история или автобиография, тези контексти оформят историята, давайки й референтни рамки, вземайки предвид гледната точка на човека и оказвайки влияние върху ученето.

Resources: <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-qreep/>

Наративното обучение дава представа за значението на минал живот и често повдига нови интерпретации на миналото. Кагріак (2000, 34) обобщава това, което се смята за важно за изучаването на автобиографични истории: „[Можем да идентифицираме] модели и смисъл на нашия живот, може би дори да изградим теория за нашия живот или за живота като цяло“. Разглеждането на биографии на известни за времето си граждани е опция. Друг вариант е възрастни ученици да споделят собствените си истории. Презентацията на Dan и музейната изложба демонстрират автобиографията му пред неговия учител и съученици. Докато изгражда физическо представяне на своя опит, той преживява и разказва тази част от живота си, която е както положителна, така и отрицателна. Алтернативни проекти, които Dr. Steve може да възложи, за да разкрие личния опит на Dan, са записи в дневника и автобиографията му дните му в гимназията, музика и преживявания в армията. Тези задачи позволяват на Dan да разсъждава върху значението на своите преживявания през 60-те години.

Ресурси: <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-greep/>

## 2 Различията

### Всеки е различен, всеки е уникален

Всеки е различен, всеки е уникален.

Това изобщо не е проблематично; това не е отрицателно или положително.

Това е просто факт.

Има разлики в нужди, предразположения, вкусове, навици, дейности и т.н.

*Примери:*

*Един човек е висок, друг е нисък.*

*Един е жена, друг е мъж.*

*Един е стар, друг е млад.*

*Има черни и бели хора.*

*Някои харесват тиха музика, други предпочитат да слушат силна ритмична музика. Някои хора се нуждаят от повече сън от други. Не всеки обича да чете. Някои трябва да се движат много, други по-малко. Някои обичат сладко, други – солено. Някои харесват винаги всичко да е чисто, други не го смятат за важно.*

Всички тези различия могат да се прилагат между възрастните, но също така, между възрастен и дете или тийнейджър. И не е задължително всички деца да показват едни и същи черти, а и всички възрастни няма да споделят останалите.

*Примери:*

*Когато разглеждаме дете и възрастен, не винаги детето предпочита да слуша силна ритмична музика, а възрастният - тиха музика; или детето е разхвърляно, а възрастният обича реда; или детето се нуждае от повече сън от възрастния ... Може да е точно обратното. В резултат на тези разлики в характеристиките, мненията и възгледите на хората често също ще бъдат различни.*

**Примери:**

*Стефано е по-висок от Карла. Къде на рафтовете искат да сложат пакет? Те може да имат различна гледна точка по въпроса: Стефано иска да го постави на върха на рафтовете, а Карла на дъното.*

*Джовани и Дария искат да слушат музика заедно. Джовани предпочита силна музика, а Дария тиха. И така, той иска да слуша Rolling Stones, докато тя иска да слуша класическа опера.*

**Максималистичен-минималистичен модел (или М-м модел)**

Някои хора слагат собствените си характеристики или гледни точки над характеристиките или гледната точка на другия. Те (опитват се да) се поставят на максималистична позиция (или М-позиция), което означава, че са прави, добри, по-добри, превъзхождащи, те управляват, те печелят, а другите са на минималистична позиция (или м-позиция), което означава, че грешат, лоши са, най-лоши, по-ниски, губят).

В някои случаи хората се чувстват поставени в м-позиция от трети страни. Или те сами са се поставили в м-позиция, защото много често са били поставяни в м-позиция преди. Това не винаги се случва по съзнателен и умишлен начин.

**Примери:**

*Стефано заявява, че е по-добре да поставите пакета на горния рафт, защото е по-логично и по-лесно да го поставите там. Напротив, Карла казва, че е по-добре да го сложите на долния рафт, защото е по-удобно и по-добре.*

*Дария описва музиката, избрана от Джовани, като глупава и незряла и казва, че нейната музика е много по-красива и е истинска музика. Джовани казва, че музиката ѝ кара хората да заспиват и това не е добре.*

Чувството, че сте на/заемате основна или второстепенна позиция, може да възникне по много различни начини:

- Невидими или емоционални средства:
  - невербални (поглед, изражение на лицето, саркастична усмивка, жестове, отношение, обръщане на гръб и др.);
  - думи (отрицателна критика, осъждане, етикетиране, обида, заповед, снизхождение, унижение и т.н.).
  
- Видими или физически средства:
  - телесен контакт (удряне, блъскане, поемане на удар, ухапване, сексуално престъпление и др.);
  - използване на обекти (както обикновени предмети като книга или бутилка, така и предмети, създадени нарочно, за да поставят други в м-позиция, т.е. оръжия).

И все пак никой не обича да е в позиция м. Следователно, когато човешките същества почувстват, че са поставени в позиция м, те развиват енергия, за да излязат от нея. Тази енергия се генерира от нашия инстинкт за самосъхранение. Този инстинкт е заложен в човешката природа. Това ни кара да се защитаваме. Това е нашият инстинкт за оцеляване: да оцелеем както физически, така и психологически. Следователно тази реакция е здравословна и нормална.



### 3 Възстановяване от социалната травма

Този материал се основава на увода към книгата „Stelle. Mappe dei desideri di bambini e ragazzi dopo il Covid-19“ (Звезди. Карти на желанията на децата и младите хора след Covid-19) под редакцията на Carlo Presotto, която предлага резултати от университетско изследване, проведено в Италия между 2020 и 2022 г.

От гледна точка на физическото здраве, децата и младежите са сред възрастовите групи, най-малко пряко засегнати от Covid-19. Но докато е вярно, че те са били по-малко заразени от вируса и когато това се е случило, са били предимно в леки форми, други важни аспекти, свързани с тази извънредна ситуация, не са правилно отчетени. Особено в юношеството, възраст, характеризираща се с търсене на нови преживявания и изследване на външния свят в опит да се изградят смислени взаимоотношения извън родното им семейство [...] млади хора, лишени от своите пространства - образователни и училищни, както и от такива за развлечение и спорт - са претърпели прекъсване в пътя си на растеж от физическа, емоционална и релационна гледна точка / S. Vicari, M. Pontillo, *Gli adolescenti e il Covid-19: l'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi*, LSWR, Milano 2022/.

В присъствието на хипотетичната устойчивост на децата и младежите, широко разпространеният израз „всичко ще бъде наред“, ефектът от фазите на локдаун и въздействието на несигурността и страха, генериран от разпространението и устойчивостта на пандемията, се проявява в широко разпространена нестабилност чрез различни симптоми, с които работещите в образователната сфера не могат да се справят. Малките деца не могат да се концентрират и да бъдат тихи дори за няколко минути. Дори простото седене на пода в кръг понякога се оказва невероятно сложно занимание: много деца не могат да запазят една и съща позиция за повече от няколко минути, всяко тяхно движение е свързано с речта и най-вече се борят за внимание към случващото се, когато не са главните герои на действието. Това не е само проблем на безпокойство или апатичност: последиците от неспособността да мълчиш и да наблюдаваш обуславят цялото съществуване на всеки, защото включват невъзможността за положителен контакт с всички останали живи същества, като се започне с приятелските човешки същества /R.T. Bruno, *Educare al pensiero ecologico, Topipittori, Milano 2020, p. 39./*.

Някои ранни данни ни показват как качеството на учене в училище, важно измерение на живота за повечето момичета и момчета, се е променило значително. Според италианско изследване през 2021 г. почти един на всеки 10 ученика е завършил средно училище (на възраст 14/18 години) с неадекватни основни умения: 2,5 точки повече, отколкото през 2019 г. И широко разпространеното мнение сред учителите и преподавателите е, че пандемията е засегнала значително неравенствата в училищните класни стаи, което допълнително отваря пропастта между деца със семеен произход, благоприятен за учене, и деца в образователна бедност /Source: *Openopolis - Con i Bambini on ISTAT (Italian National Institute of Statistics) data (BES, Equitable and Sustainable Well-being)*, last update June 14th, 2022/.

Децата и малчуганите, които преминаха през двете години на пандемия, и можеха да разчитат на по-стимулиращ семеен контекст, имат повече възможности. Един от критичните елементи на дистанционното обучение, например, е наличието на стабилна Интернет връзка, компютър или лаптоп, изолирана стая, от която да се следват уроците. Но дори в ситуации на икономическо благополучие и наличие на инструменти за комуникация, липсата на подкрепа и на съжителстващи възрастни генерира отпадане от училище.

Друг аспект, в който се проявява тази широко разпространена нестабилност, е този на психичното здраве: психологическото състояние на по-младите хора е засегнато от извънредната ситуация толкова много, колкото и това на възрастните. Състояние, което произтича например от показателите на индекса на психичното здраве, разработен от Италианския статистически институт ISTAT в рамките на показателите за справедливо и устойчиво благосъстояние (на италиански: Benessere Equo e Sostenibile - BES). Това е начин за измерване на психологическия дистрес, получен чрез анализиране на отговорите на стандартен въпросник, предложен на населението на възраст 14 и повече години. Въпросите се отнасят до четири основни измерения на психичното здраве: тревожност, депресия, загуба на поведенчески или емоционален контрол и психологическо благополучие. Индексът, обработен от отговорите е число от 0 до 100: колкото по-високо е то, толкова по-добро е състоянието на психологическото благополучие. Между 2020 г. и 2021 г. спадът в индекса на психичното здраве беше много отчетлив сред подрастващите, преминавайки от 73,9 до 70,3 за една година. Въпреки че остава възрастовата група с най-високи стойности, това намаление не бива да се подценява. В допълнение, влошаването на психичното благополучие се проявява различно по отношение на пола. При момчетата в юношеска възраст спадът в индекса е много по-рязък, преминавайки от 71,2 до 66,6 за една година. При момчетата също има влошаване, макар и по-малко: от 76,5 на 74,1.

Тогава е интересно да сравним отговорите на нашето изследване с индикатора, свързан с *личната удовлетвореност*, аспект в който разказът за въображаемите желания позволява на човек да назове собствената си представа за желано бъдеще, към което се стреми.

Докато средната стойност за цялото население от различни възрасти се е подобрила между 2020 г. и 2021 г. (46% от хората съобщават за високо удовлетворение от живота си през 2021 г., число, което се е увеличило спрямо първата година на пандемията), това не е така при по-младите хора, при които има спад с повече от 3 пункта. И дори тук през 2021 г. 11,4 процента от момчетата на възраст 14-17 години казват, че са малко или изобщо не са доволни от живота си. При момчетата на същата възраст делът спада до 7,5 на сто. Налична е голяма сива зона от момчета, разочаровани от шансовете си да реализират мечтите си, борещи се да възвърнат съдбата си като житейски проект и идея за бъдещето.

Нашите деца и тийнейджъри са преминали през „перфектната буря“, която е довела до:

- преживяване на домашна изолация, в близък контакт с членове на семейството, от които в юношеска възраст човек би искал да се еманципира. Преживяване на принудителна близост, което често намира изход в измерението на инфосферата;
- умора от образователни фигури, които при липса на физическа близост са успели да предадат информация и по някакъв начин да активират емпатия;
- ускоряващо се изместване на центъра на тежестта на емоционалното преживяване от физическия свят към инфосферата, където човек търче символната (и ценностна) тъкан на своя живот с трансмедийно действие, което не е лесно за възрастни и преподаватели да дешифрират.

Ако след това добавим към тези характерни елементи на мерките за ограничаване на заразата други съпътстващи фактори, вече съществуващи, или непредвидими, като например:

- *широко разпространеният катастрофален разказ за изменението на климата и екологичната криза*, който генерира и усилва фрустрацията и еко-безпокойството. Най-честата стратегия при децата, юношите и младите за справяне с този разказ е емоционалното дистанциране: „човек се отървава от негативните чувства, породени от проблема, като намалява акцента върху опасността, отрича я, дистанцира се от нея чрез отвличане на вниманието и избягване, търсене на социална подкрепа или свръхактивиращи емоции” /Т. Léger-Goodes, С. Malboeuf-Hurtubise, Т. Mastine, М. Génereux, Р.-О. Paradis, С. Camden, *Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change*, in *Frontiers in Psychology*, 13, 2022. Translation by Francesca Nicola. In *La Ricerca*, 05/23, n. 24, Loescher, Bologna 2022.

- *разказът за войната в Украйна като война, която ни включва пряко*, както в конкретни изражения (цената на газа, украински познати, живеещи в нашата страна), така и в символични

термини чрез социалните медии: „Всичко е спектакъл и всеки иска да участва на този спектакъл, което от своя страна им позволява да поставят на сцената не толкова собствените си идеи, колкото собствените си емоции: възмущение, страх, омраза, солидарност /C. Moroni, *Lo “spettacolo” della guerra: il conflitto pop nelle società emotive*, in *Rivista di Politica*, n. 2 April-June 2022, Rubattino, Perugia 2022, p. 70-74/.

В някои изследвания за въздействието на пандемията върху по-младото поколение в Италия (редактирано от Unicef и Toniolo Institute - F. Viola, M.R. Centrone, G. Rees, *Vite a Colori. Esperienze, percezioni e opinioni di bambinè e ragazzè sulla pandemia di Covid-19 in Italia*, Innocenti Research Report, UNICEF Office of Research - Innocenti, Firenze 2021. И VV.AA., *Giovani ai tempi del coronavirus, Quaderni Rapporto Giovani n.8, Vita e Pensiero*, Milano 2020) се предполага, че обстоятелствата, създадени от тази колективна травма, са отворили пространства за това, което се нарича *посттравматичен растеж*.

Преживяването на положителни психологически промени след събитието и започване на процес на реконструкция на житейския смисъл, може да доведат до промени в пет различни области: признателност за живота, взаимоотношения с другите, нови възможности и промяна на приоритетите, лична сила и духовност /R. G. Tedeschi, J. Shakespeare-Finch, K. Taku, L.G. Calhoun, *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*, Routledge, New York 2018/.

Контекстът, в който децата и младите хора растат става много важен, за да позволи на тези случаи да се появят, да намерят пространство и да бъдат подхранвани. От друга страна, контекст, който отрича и/или премахва преживяното, не го взема насериозно или дори се опитва да се върне към предполагаемото равновесие преди колективната травма, рискува да подхрани състояние на дискомфорт и самота, които не водят до лично и социално благополучие.

Пред лицето на всичко това възниква необходимостта от преразглеждане на практиката на грижа в образованието със съзнанието, че ще трябва да признаем колективното състояние на нестабилност, което вече не е лесно да се ограничи /VV.AA., *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi. Documento di studio e di proposta, Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza*, Roma 2022/. Състояние, което е вероятно да възникне, дори неочаквано, по време на дейности, които в миналото смятахме, че са в зона на комфорт, споделяно от огромното мнозинство деца, младежи или млади възрастни. И това следователно изисква отношение на изслушване и грижа, преминаване от себе си към другия, което връща образованието към най-дълбокия му смисъл.

Грижата предполага способност да виждаме състоянието на другия като набор от възможности, чакащи да бъдат реализирани, и разглеждане на това осъзнаване като наша отговорност; когато се окажем в този вид връзка с другия, т.е. когато неговата реалност стане реална възможност и за мен, ние се поставяме в обгрижваща връзка /L. Mortari. *Educazione ecologica*, Laterza, Bari 2020, p. 147/. Отношение, което трябва да бъде тренирано на практика и просветлено чрез размисъл, което е едновременно антропологично, педагогическо и етично. Това е трансдисциплинарно усилие, което прави възможно да можем да разберем раждането на нов наратив да изградим бъдещето в настоящето.

В този контекст практикуването на изкуство, танц, музика, визуално изкуство, театър; местата, където се свързваме с настоящето и с другите чрез актьорска игра; пространствата за игра; ритуалите и празнуването на *общността*, се превръщат във важни измерения, в които обгрижващата връзка може да се оформи в приобщаващи условия.

Друг изключително важен елемент е ангажирането на младежите и младите хора като субекти на дейност. Участие, което им връща протагонизма, който твърде често им е отказван. Работна схема, която може да се използва, може да бъде тази на осигуряване на участие, при което

експертният опит на професионалния артист се предоставя на групата; подпомага я да идентифицира своя важна тема, като отрази собствените си нужди и ѝ помага да усвои необходимите езици, с които да я артикулира навън. Това е път на овластяване, в който аниматорът/фасилитаторът е професионалист, който работи за преодоляване на своята роля, и който създава условия групата постепенно да придобива все повече и повече автономия.

**7 ключови думи за развитие на качеството на артистичната и творческа работа като област за възстановяване след пандемията на приобщаващи пространства:**

**ЗАЕДНОСТ   БЕЗОПАСНОСТ   ОСЪЗНАТОСТ   РАЗНООБРАЗИЕ**

**ВЪОБРАЖЕНИЕ   ОБОГАТЯВАНЕ   БЕЗ СПИРАЧКИ**

## Секция III

# ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ

## III.1 Допълващи дейности



# 1

## Дейности за разчупване на леда, упражнения за изграждане на екип, енергизатори

Това са забавни дейности, използвани като екипна загревка в началото на всяка сесия с младежите. Те са предназначени да ангажират участниците, да ободрят групите, да повишат нивата на енергия и да подобрят фокуса от „аз“ към „нас“; и от „тях“ към „нас“.

### 1. Всеки е като ...

Членовете на групата стоят в кръг. Един от тях прави крачка напред, казва името си, прави крачка назад. Когато той/тя се върне на мястото си, всички останали правят крачка напред и повтарят името му, опитвайки се да копират тона и отношението. Забавно е да се видите в огледалото, представете си, че виждате кръг от огледала... Младежкият работник е първият, който опитва, след това започват останалите.

### 2. Харесвам / Не харесвам

Всеки участник се редува в кръга като казва нещо, което харесва или не. Позволено е да се повтаря нещо, което вече е казано от друг. Ако тя/той каже „Харесва ми...“, обиколката продължава в същата посока, но ако тя/той каже „Не ми харесва...“, обиколката променя посоката.

### 3. Смяна на местата с втречен поглед

Групата се подрежда в кръг. Всички присъстват в настоящето с отворени очи. Един отива в центъра. Тя/той избира другото от кръга, отива при него/нея и се премества на нейно/негово място, без да сваля очи от него/нея. Когато си разменят местата, новият човек в центъра прави малък поклон в знак на благодарност и тръгва да избере друг.

*Бележка:* погледът е чувствително поле на среща между хора от различни култури. Има култури, в които гледането в очите на друг човек има агресивни конотации или пряко значение на съблазняване. Важно е да определите в началото границите на общия поглед. Това е първата стъпка в изграждането на езика на тялото, нещо като диалект, който позволява комуникация в групата.

### 4. Общият ритъм: име, цвят, животно, природен феномен

Начин да се разчупи ледът е да се започне, като участниците в групата се представят. В кръг младежкият работник моли всеки да каже името си. Първият път е срамежлив: всеки говори с половин глас, сякаш стои зад собствената си стена или маска. След това младежкият работник моли участниците да застанат в неутрална позиция и да повторят името си, като застанат в центъра на групата. След това младежкият работник ги моли да кажат името си, като застанат пред един от другите участници и го погледнат в очите. След това младежкият работник моли участниците на свой ред да направят крачка напред и да кажат името си, като изненадат групата, придружавайки го с жест, отношение, придавайки му неочакван звук.

След това младежкият работник моли всеки да каже какво мисли, че се е променило, с кой от трите начина се е почувствал по-комфортно и кой от тези начини на представяне може да се използва в представление. Очевидно няма един единствен отговор: всеки участник и всяка група имат неповторима уникалност. Изготвянето на модели е единственият инструмент, който ни позволява да избираме разумно, без да изключваме априори нова, неочаквана възможност. Сега задаваме ритъм, като пляскаме с ръце. Последователно всеки пее собственото си име. В края на първия кръг младежкият работник моли участниците свободно да асоциират цвят към името си. В

края на следващия кръг – с животно. В края на последния кръг – с естествен елемент като въздух, вода, земя и огън.

## 5. **Аз харесвам съседите си**

Групата седи в кръг на столове. Един участник е в центъра. Тя/той избира един от седящите и го пита: *Харесваш ли съседите си?*

Въпросното лице може да отговори с „да“ или „не“.

Ако отговорът е „да“, двамата седящи един до друг сменят местата си и този в центъра трябва да се опита да седне на стола на един от тях.

Ако отговорът е „не“, лицето, което е в центъра, задава втори въпрос: *Е, кого харесваш?* Разпитаното лице отговаря например: *Всички с руси коси*, или *Всички момчета*, или *Всички нигерийци*.

Хората, които отговарят на описанието, сменят местата си, а този по средата се опитва да седне на стола на един от тях.

## 6. **Огледален кръг**

Цялата група стои в кръг. Един участник прави крачка напред, казва името си, прави крачка назад. Всички останали заедно правят крачка напред и повтарят нейното/неговото име, опитвайки се да схванат тона и начина, по който тя/той го произнася, нейната/неговата поза, нейното/неговото напрежение. Играта продължава, завършвайки кръга.

## 7. **Един по един**

Участниците седят в кръг с лице към центъра, доста близо един до друг. Без предварително споразумение един от участниците казва „номер едно“, докато седи на земята. Друг ще каже числото „две“ и така нататък, докато завърши целият кръг. Ако двама участници стартират по едно и също време, групата трябва да започне отново от номер „едно“. Когато групата достигне състояние на достатъчна концентрация и слушане, е възможно да се премине през по-сложни фази на същата задача:

- вместо номера казвате името си;
- кажете изречение от добре познат текст;
- импровизирайте изречение, което се свързва с предишното, създавайки история, развивайки тема (в този случай арбитърът може да започне отново отначало, ако изминат повече от три секунди между един участник и следващия);
- участниците започват упражнението с лице към центъра на кръга, но вместо да седнат, те се обръщат навън. Когато всички са обърнати навън, серията продължава и след това се обръщат отново към центъра. Може да изглежда много трудно, но всъщност е било успешно с много групи, дори с деца и млади хора, когато има добро ниво на слушане и общо усещане за група.

## 8. **Моето име означава...**

Помолете всички да отговорят последователно на въпросите:

- Как е името ти?
- Знаеш ли значението му?
- Кой ти го даде? Мама, татко, други? И защо?
- Харесва ли ти? Ако не, кое би предпочел?
- Имаш ли псевдоним? Кой е той?
- Спомняш ли си епизод, свързан с твоето име?
- Къде би искал да видиш името си написано или гравирано?

## 9. Предай движението

Групата е в кръг.

1. Участник извършва повтарящо се движение, а човекът от дясната му страна го имитира. Когато този, който е генерирал движението реши, че то е имитирано по подходящ начин, той/тя спира. Следващият човек в кръга започва да имитира този, който се движи. Продължава се по ред.

2. Ръководителят на играта започва повтарящо се движение, всеки го копира. Когато той реши, движението се променя и всеки се адаптира.

3. Вмъкнете музика в един от предишните варианти.

4. Разчупваме кръга и експериментираме с други форми или се движим свободно в пространството.

## 10. Движение по въжета

Групата се разделя на по-малки групи от 10 души. Всяка група има въже и всеки трябва да го държи здраво с една ръка. Всички са със затворени очи. Групите трябва да се състезават, като се движат към свой човек, който показва позицията си само с гласа си. Победител е този, който пръв стигне до финала.

## 11. Тъмна нощ

Оформят се двойки. Всеки спътник изпраща призив към другия да се намерят през нощта, но не словесно. След това членовете на групата се смесват, затварят очи и след това всеки търси партньора си.

## 12. Взаимно представяне

Разделени по двойки участниците имат по 3 минути, за да се представят един на друг. След това на свой ред всеки представя партньора си на цялата група, стояща зад него/нея.

## 13. Нещо важно за мен

Всеки участник пише нещо за себе си на картонче, но не и името си. Младежкия работник разбърква картите и подава тестето. Всеки чете първата карта и се опитва да разпознае за кого е.

## 14. Движеш се стол

Разделете групата на по-малки групи от по 4 души всяка. Всеки член на групата държи крак на стол. Групите трябва да изминат определен път за възможно най-кратко време.

## 15. Кой печели и кой губи

Оформете участниците в две линии една срещу друга. Всеки докосва с длан ръцете на партньора си. Дватамата упражняват лек натиск и след това започват да натискат. Целта на играта е да създаде диалог без думи, който позволява на двойката да се движи напред и назад. По сигнал на младежкия работник всеки сменя партньора си.

## 16. Колумбийска хипноза

По двойки единият от двамата затваря очите си. Другият поставя отворената си ръка на няколко инча от лицето на другаря си, като го/я държи на това разстояние, се опитва да я/го води, като се движи из работното пространство.

## 17. Рисуваме щъркел със затворени очи

Младежният работник разказва нещо за щъркел: това може да бъде история, описание, спомен. Важното е да не използвате никакво изображение. Младежният работник дава на всеки участник лист хартия и цветен инструмент за рисуване (маркери с голям връх, восъчни пастели). По време на музика участниците със затворени очи трябва първо да си представят щъркел, а след това да го нарисуват върху листа. Накрая творбите се сравняват, опитвайки се да се види какво разказват отвъд формата. Упражнението принуждава когнитивния контрол да бъде изоставен в полза на слушането на собственото въображение и играта на тялото. Ясно е, че възпроизвеждането на формата на щъркела не е важно, но всяка рисунка казва нещо за настроението на човека, който я е нарисувал. Младежният работник помага на участниците да разчетат рисунките според този поглед, изваждайки скрити емоции и мисли.

## 18. Рисуване чрез две ръце

Двама души един пред друг. Двамата държат един и същ маркер с дясната си ръка. Имат лист пред себе си. Те не могат да свалят ръцете си от маркера до края на играта. Задачата им е да нарисуват две различни неща (напр. къща и дърво).

## 19. Баланс

Двама души държат пръчка в баланс помежду си, без да си помагат с ръце, и се движат в пространството. С дланта, челото, слънчевия сплит, раменете, бедрата.

## 20. Драскулки и думи

Това е вербална дейност, за да започне да се стимулира въображението, свързано с дадена тема. Избира се поредица от въпроси, подходящи за броя на участниците (по един въпрос на всеки 5 или 6 души). За всеки въпрос се избира по един човек, който ще поеме ролята на разказвача. Той/тя получава голям лист хартия и избира място, където да го постави. Всеки разказвач записва въпроса си в средата на листа. Толкова маркери, колкото участници има, се разпределят по равно между разказвачите. По сигнал на младежния работник участниците трябва да изберат въпрос, около който ще работят и да вземат маркер от съответния разказвач. Във всяка група/въпрос могат да участват само хора, получили маркер. Когато всички маркери са разпределени, всеки пише дума на листа или рисува нещо свързано с въпроса. Когато всички са готови, разказвачът стартира обиколка, в която всеки обяснява какво е написал и защо. По време на историите хората могат да напишат други думи или да направят други рисунки, а разказвачът улеснява разговора, като се опитва да накара всички да говорят. По сигнал на младежния работник (около 10 минути по-късно) всеки връща маркерите на своя разказвач и се променя въпроса. Играта протича на етапи, докато всички не отговорят на всички въпроси. В този момент всеки разказвач разказва на цялата група какво е чул, предоставяйки общ поглед върху това как хората от различните кръгове са участвали в разговора, илюстрирайки картата с драскулки и думи.

## 21. Маската, която демаскира

На пода има неутрална маска и пръчка. Групата е подредена в полукръг. В центъра има стол. Маската и пръчката са пред стола. Подред всеки участник взема маската, обръща се към групата и я слага. От този момент нататък тя/той трябва винаги да държи погледа си върху групата и да не може да се обърне до края. Докато винаги държи очите си върху всички членове на групата (за да направи това, тя/той ще трябва да движи главата си, тъй като дупките за очи на маската не са много големи), тя/той ще трябва:

1. да вземе пръчката;
2. отиде до стола и да седне;
3. когато тя/той иска, може да стане от стола и се върне назад, докато докосне стената;
4. обърнете се към стената и махнете маската.

След като участникът се върне на мястото си, всеки от членовете на групата може да каже дума или прилагателно, което определя какво са си представяли, докато са гледали действието (напр. тъжен, ядосан, сам, майка, войник, човек който не знае къде отива...). Ако запишете по една дума за всеки участник, който е сложил маската, в крайна сметка думите, които сте написали, ще кажат нещо за вас (но режисьорът трябва да разкрие тази тайна едва накрая).

Маската има специфична функция: тя подчертава невербалния език на тялото, замразява образа на лицето и го деперсонифицира. Тялото е склонно да се изразява без твърде много начини: нашите желания, нашите импулси, нашите страхове, с някои от които може би не сме наясно. И преди всичко, такава игра позволява на хората, които я гледат, да отразяват вътрешния си свят в това, което виждат. Следователно това може да бъде начин да опознаете себе си, да почувствате емоции, да се запитате, да размишлявате върху себе си. Според древните гърци функцията на този вид театър е да пречиства душата и за тази функция те използвали специална дума: катарзис.

## 22. Море от емоции

Тази дейност е за отразяване и откриване на емоции. Младежкият работник събира разнообразни емоции, изписани на листчета. Частите се залепват върху равна повърхност (напр. стена), която се вижда от всички и така образуват „море от емоции“. Всеки участник трябва да направи оригами лодка от хартия (вижте как: [How to make a Paper Boat](#)) и да напише името си върху нея. Това ще бъде тяхната лична лодка, придружаваща тяхното „пътуване“.

Тази дейност за изграждане на екип може да се направи преди основната планирана дейност, както и в края, в процеса на оценка и рефлексия.

Първо, всеки участник трябва да постави и залепи своята хартиена лодка близо до емоцията, която е по-близка до неговото усещане, веднага щом започне дейността и без да знае какво следва. В края на основните планирани дейности екипът се връща в „морето от емоции“. Сега участниците могат да променят позицията на лодката си според опита си по време на дейностите. Важно е да ги насърчите да разсъждават върху чувствата си, за да осъзнаят дали са преживели емоционални движения. Тази дейност може да допринесе за общата оценка и оценка на всяка програма (вижте Раздел III – ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ > III.1 Странични дейности към инструментите > 3. Дейности за оценка).

## 23. Огледалото

Участниците застават по двойки един срещу друг. Единият е „огледалото“, а другият е оглеждащият се. Огледалото трябва да започне да прави движения и изражения на лицето, а „оглеждащият се“ трябва да се опита да възпроизведе тези движения по най-добрия възможен начин. Двойките трябва да поддържат зрителния си контакт, да се опитват да общуват невербално

и да продължат упражнението мълчаливо. След известно време двойките сменят позицията и ролята си. В края на заниманието има дискусия за конкретния опит.

#### **24. Автоматичен танц**

Младежният работник пуска танцова музика по техен вкус. Участниците сами започват да танцуват според музиката. Те могат или да затворят очи, или не. В този танц участниците не трябва да правят известни движения, които са част от вид танц. Вместо това те трябва да оставят тялото си да танцува, както то иска, без да се притесняват за естетическия резултат или за танца на някой друг. На всеки 2-3 минути младежният работник спира музиката и извиква „СТОП“. Всеки трябва да остане неподвижен за минута, като запази позицията си и наблюдава тялото и дишането си.

#### **25. Лъвът**

На сцената има столове, повече от участниците в упражнението. Един от участниците е Лъвът и неговата/нейната цел е да намери място, където да седне: ако той/тя успее да го направи, той/тя печели играта. Целта на останалите участници е да организират и защитят всички празни места, като сменят местата им няколко пъти по бърз и ловък начин, така че Лъвът да не превземе празните места.

#### **26. Сляпо рисуване**

Участниците сядат в кръг и получават празен лист хартия. Всеки записва името си отгоре и придвижва листа към съседа си. Всеки член в кръга на свой ред добавя някаква характеристика към портрета на наименования участник и подава листа напред в кръга. Крайната цел е всички участници да получат обратно своята „карикура“ с чертите, които другите виждат у него/нея.

#### **27. Шефът**

Участниците застават в кръг, като се избира един, който пръв започва играта. Той/тя е шефът и предлага начин на ходене: скачане, пълзене, накуцване и т.н. Всички в кръга го/я имитират, възпроизвеждайки предложеното движение и по предварително уговорен сигнал от младежния работник (напр. свирка), следващият участник в кръга става шеф и предлага нов начин на ходене. Играта приключва едва когато всички участници преминат през ролята на шеф.

#### **28. 3 истини и 1 лъжа**

Участниците са настанени в кръг. Всеки от тях трябва да изкаже 3 истини и 1 лъжа за себе си. Лъжата трябва да е възможно най-реалистична. Останалите участници трябва да познаят лъжата и да научат малко повече за изказващия се.

#### **29. Танци на доверието**

Тази дейност развива доверие между членовете на групата, помага на участниците да разширят личните си граници и да се отпуснат в групата. Добре е, ако можете да слушате музика, но бихте могли да я изпълнявате и в тишина. Обяснете на групата, че в това упражнение могат да бъдат тествани техните граници, но в безопасна среда и насърчете всички да се грижат един за друг по време на тази дейност. Те имат роли – със затворени или с отворени очи – и когато имат отворени очи, трябва да действат отговорно към групата. Разделете групата на двойки – различни от тези в предишната дейност. Във всяка двойка един човек отваря дланта на ръката си и държи само



показалеца на втория. След това този човек затваря очите си - това е човек А. Ако имате превръзки на очите, ще бъде още по-добре. Другият човек (лице Б) поставя собствения си показалец върху първия човек (това е единственият контакт между двойката). Не им е позволено да говорят по време на упражнението. Ако имате музика, включете я (трябва да е по-спокойна). Лице Б трябва да води другия човек из пространството – той/тя може да танцува с човека или просто да се разхожда. В един момент фасилитаторът спира музиката и моли А-ите да държат очите си затворени, а Б-ите да отидат при друг А. Те трябва да мълчат, за да не разберат А-ите кои са новите им партньори. Дейността продължава и новите двойки получават време за своя танц/разходка. Прави се друга промяна, така че в крайна сметка всеки А човек да има 3 Б души като партньори (ако искате, можете да го направите 4 пъти). След последния кръг можете да позволите на А-те да отворят очите си и да видят кой е техният партньор. След това ролите се сменят и сега В-те стават А-ти, а А-те стават В-ти, и дейността продължава по същия начин. Можете да промените песента за втори кръг. След тази конкретна дейност е важно да проведете анализ (защото е много лично и някои хора може да са предизвикали своите граници). Предложени въпроси:

- Как се чувствахте по време на упражнението като човек А?
- Кой беше най-предизвикателният аспект?
- Какво ви накара да се почувствате сигурни?
- Как промяната на партньорите повлия на това как се чувствате в упражнението? Имаше ли промяна?
- Как се чувствахте като човек Б?
- С какво от реалния живот можете да свържете опита, който имахте в тази дейност?
- Как това упражнение може да помогне на вашата групова работа/динамика?

### 30. Танц в гръб

Тази дейност развива груповата сплотеност, синхронизация и ритъм; улеснява близкия физически контакт между участниците; предизвиква личните ограничения на участниците. Групата стои в кръг. Участниците са помолени да погледнат в средата на кръга и младежкия работник брои до 3. След това те трябва да погледнат някого в групата (само един човек). Ако човекът върне погледа, тогава и двамата участници стават двойка в следващото упражнение (и излизат от кръга). Играта продължава, докато всички не станат по двойки. „Танцуване с гръб“ може да се направи и по 3 (така че ако имате нечетен брой хора, една група може да бъде от трима). Те ще трябва да стоят гръб до гръб и да танцуват. Ще има различни стилове, обявени от фасилитатора. Няма да има музика - всяка двойка ще трябва да намери своя собствен път в танците. От време на време можете да ги помолите да намерят друга двойка, с която да танцуват. Въз основа на това колко се забавляват и колко спокойна е групата, можете да коригирате времето за всеки танц. Препоръчителни стилове за танци: салса, валс, хип-хоп, свободен стил, съвременни, етнически танци (ако е подходящо за вашата група), боливудски танци, хард рок и др.

### 31. Квадрат на сляпо

Тази дейност стимулира групата да разсъждава и да разбира какви са техните инстинктивни/естествени начини на комуникация в групата и какво е необходимо за тяхното подобряване. Групата застава в кръг. Младежкия работник подава въже, което ще се държи от всеки член на групата (въжетото има формата на кръг вътре в кръга от хора - така че младежкия работник завързва краищата на въжетото). Младежкия работник не участва в упражнението. На

групата се обяснява, че трябва да изпълняват задача със затворени очи, но им е позволено да говорят помежду си. По време на задачата всички трябва да са в контакт с въжето. След това се задава задачата: „*поставете въжето във формата на идеален квадрат*“. Младежният работник трябва да е сигурен, че са със затворени очи през цялото време (ако можете да използвате превръзки на очите за всички, ще бъде още по-добре). Няма ограничение във времето, но ако те отнемат много дълго време, можете да въведете ограничение във времето в даден момент. Напомнете на участниците, че първо трябва да се уверят, че имат перфектен квадрат, преди да могат да отворят очи - така че можете да ги попитате дали са сигурни, че са готови. Не е необходимо друго участие или принос от страна на фасилитатора. След като са готови, те могат да отворят очи и да видят резултата. На този етап е важно да обобщите тази част от дейността. Предложения за въпроси:

- Как се почувствахте в дейността?
- Какво се случи? Как стигнахте до този резултат?
- Кои бяха ключовите аспекти, които ви помогнаха в процеса?
- Какви бяха основните трудности, които срещнахте при тази задача?
- Как решихте да изберете конкретна стратегия?
- Как се уверихте, че всички са включени в решението?
- Какво можеше да се направи по различен начин?

### 32. Ръкостискане

Тази дейност стимулира участниците да влязат в пряк контакт един с друг. Всеки участник има задачата да се ръкува с всички в групата. Когато направят това, те трябва да кажат името си (и още нещо от следните: откъде идват, дали е международна или национална група/тяхната професия/какво учат/защо са тук/ и т.н.) . Трикът е, че след като срещнат човек и се ръкуват с него, те не могат да махнат ръката си, докато не се свържат с другата ръка в друго ръкостискане с друг човек - само тогава могат да освободят първия човек от ръката си. Те продължават докато не се срещнат с всеки от групата.

### 33. Принцесата и мечката

Тази дейност подготвя групата за влизане в различни роли (с различни емоции); загрява тялото и гласа; отпуска членовете на групата от гледна точка на поведение; също така развива фокусирането и концентрацията. В зависимост от страната, в която правите това упражнение, можете да смените ролите с по-подходящи, особено по отношение на приказките от вашата култура или от културата на хората, с които ще работите.

Това упражнение трябва да бъде обяснено много внимателно в началото – за да може да има правилно стартиране (трудно е да се изясни, след като започнете). Групата е разделена на двойки, които се държат под ръка. Ако има някой в групата, който знае упражнението, той може доброволно да помогне на младежкия работник в обяснението; ако не, младежният работник може да поиска доброволец от групата. Ако групата е равностойна и младежният работник също иска да играе, двойката може да бъде трио и средният човек се държи за всяка ръка.

**Обяснение:** Двойките са в магическа гора (това е обстановката) и те стоят произволно в това пространство. Една двойка (която доброволно започва) няма да стои. Следващата част трябва да бъде демонстрирана от младежкия работник и доброволеца, за да може групата да получи адекватно разбиране. Би било добре да се демонстрира на забавен каданс и да се спира на моменти, за да се обясни защо е така. Единият човек е мечката (която трябва да издава звуци и жестове като страховита мечка). Другият човек е невинна принцеса (която също трябва да

издава звуци и жестове според ролята си). Мечката тича след принцесата в гората, а принцесата се опитва да избяга от мечката.

Има 2 варианта какво може да се случи след това:

- Мечката хваща принцесата (докосва я). Ако това се случи, тъй като сме във вълшебна гора, принцесата внезапно се превръща в мечка и мечката става принцеса (и се опитва да избяга от мечката): те си разменят ролите и играта продължава по същия начин.
- Принцесата избягва, като се прикрепя към една от двойките, които стоят в кръга (тя/той трябва да държи ръката на един човек). Сега тя/той е в безопасност, но другият човек от двойката се превръща в ядосана мечка, а предишната мечка изведнъж се превръща в принцеса, която трябва да избяга от тази нова мечка (и бягането продължава).

Винаги ще има мечка, която тича след принцеса (следвайки „правилата“, обяснени по-рано). Обикновено участниците се объркват, така че младежкият работник трябва да наблегне на тези аспекти: на смяната на ролите, когато мечката докосне принцесата, и на разделянето на ролите, когато принцесата се прикрепя към двойка. Важно е двойките да стоят в гората не в кръг, а възможно най-случайно и да няма други предмети или препятствия по пътя – както виждате, това е доста подвижна дейност. Ако групата много се наслаждава на дейността, младежкият работник може да отдели повече време за нея. За напреднала група (или на по-късни етапи от процеса) – младежкият работник може да даде различни емоции/настроения за мечката или принцесата (и да ги промени по време на упражнението): пияна, плачеща, отчаяна, луда дипломатична, учтива, мила, робот, извънземна мечка/принцеса и др.

#### 34. Позиции

Координаторът на играта илюстрира някои позиции по двойки, които участниците трябва да изпълнят, като „пиле в кокошарника“, „мост“, „куче в колибата“ и т.н. След това, след демонстрацията на позициите, участниците трябва да вървят разпръснати около пространството, а когато координаторът каже името на една от позициите, то трябва да се изпълни от участниците с човека, който е най-близо до тях в пространството.

#### 35. Аз ще отида с влак, Аз ще отида с автобус, Аз също!

Участниците са настанени на столове в кръг, близо един до друг. Доброволец отива в средата на кръга и стои прав. Така че сега имаме празен стол в кръга. Целта на човека, който е в средата, е да заеме място на един от столовете. Играта започва така - един човек, който е седнал до празния стол, ще се премести на този стол и ще каже „Аз ще отида с влак“. След това идва съседът, който ще каже „Аз ще отида с автобус“ и ще заеме мястото, което е останало празно (след като първият се е сменил). Идва вторият съсед, заема празното място и казва: „И аз!“. Четвъртият трябва да внимава и веднага щом вторият съсед напусне първоначалното място, този участник трябва незабавно да постави ръката си върху празното място и да извика друг участник по име, който трябва да дойде и да заеме място, където е бил извикан. Ако например Мария е била извикана и тя е напуснала мястото си, сега това място е празно. За да не заеме това място човекът в средата, всички участници трябва да внимават и да започнат играта отначало, бързо, от мястото, където е празното. Така че отново трима души вървят един след друг, заемат празните места до тях и казват „Аз ще отида с влак“, „Аз ще отида с автобус“, „И аз!“. И тогава четвъртият вика друг участник и така нататък. Ако в даден момент участниците не са достатъчно бързи или ако направят грешка, човекът в средата може, разбира се, да дойде и да заеме празното място. След това участникът, който е сбъркал и не е бил достатъчно бърз (забравил е реда или името на колега) трябва да застане в средата на кръга. След това играта започва с новия човек в средата

и продължава така, докато фасилитаторът затвори дейността. Трябва да споменем, че движението трябва да е винаги еднопосочно (празният стол трябва да е отляво на участника, който инициира движението). Тази дейност е предназначена да бъде енергизираща, не трябва да продължава повече от 10 минути и също така е добра игра за запомняне на имената на другите участници.

## 2 Разбор, успокояване и релаксиращи упражнения

Това е списък от упражнения за разбор, успокояване и релаксиращи упражнения. Те са второстепенни дейности, използвани в края на работната сесия с младежите или по време на работната сесия, между две основни дейности. Те са насочени към успокояване от преживяното по време на сесията или основната дейност, засилване на емпатията и възвръщане на спокойно, отпуснато състояние на тялото и ума.

### 1. Невидимата стена

Бягане със затворени очи към плат, държан от спътниците.

### 2. Обиколка и сбогуване

Участниците се събират по двойки. Упражнението започва с прегръдка, разделят се и се отдалечават. Те бавно се събират отново, но след това отново се отдалечават. Споглеждат се, тичат, прегръщат се отново и си тръгват. В края на упражнението те просто се споглеждат от разстояние и не се доближават отново. В това упражнение двойките се сменят.

### 3. Сляпа редица

Разделете групата на две редици. В едната са членове със затворени очи. Тази редица се опитва да опипа с ръцете си лицето и ръцете на хората от другата редица (които остават с отворени очи). Накрая двете редици се разделят и "слепите" трябва да се опитат да разберат кой е бил пред тях, като по този начин се насърчава груповата работа и груповото разпознаване.

### 4. Ръкопляскане

В кръг всеки участник държи ръцете си пред себе си на около 40 сантиметра. Всички трябва да плясат заедно в унисон. При първите няколко опита младежкият работник започва да пляска. Когато механизмът е ясен и всички слушат, той/тя спира да дава знак. Тези от участниците, които искат, могат да се опитат да започнат аплодисментите. Без думи или кимване.

## 5. Бомбата

Това е игра за предаване на предмет в кръга. Един от участниците е извън кръга и е с гръб към него. Когато той извиква „БУМ“, този в когото е предметът излиза извън кръга и си разменят местата.

## 6. Фокусиране върху дъха

Участниците лежат по гръб с длани, опрени на земята близо до тялото им, а краката им са отпуснати. Те се концентрират върху дишането си:

- вдишване и издишване;
- вземете няколко секунди почивка с тяло в очакване;
- повторете същото.

При вдишване въздухът влиза през носа и се спуска в гърдите и корема. При издишване въздухът излиза от устата.

## 7. Слушай сърцето си

В отпуснато легнало положение участниците се концентрират върху сърдечния си ритъм. Те поставят дясната си ръка на мястото на сърцето и се опитват да го "чуят" чрез докосване.

## 8. Масаж по двойки

Групата се разделя по двойки. Единият (А) седи със свити крака, отпуснати в седнало положение, а другият (Б) коленичи зад него/нея и започвайки от врата, масажира гърба, кръста и ръцете му. След това сменят позициите си.

## 9. Съобщение

Групата стои в кръг със събрани ръце. Фасилитаторът инструктира групата да затвори очи. След това той обявява, че ще изпрати съобщение, което трябва да "премине" през цялата група и да се върне там, откъдето са започнали. Посланието е леко стискане на дланта на човека до тях. Това разклащане трябва да се предава от единия на другия, докато стигне отново до началото. Това е пренос на енергията на групата.

## 10. Тишина

Водещият поставя запалена свещ в центъра на кръга и гаси светлините. Пуска тиха музика с ниска сила на звука и кани групата да седне и да помълчи няколко минути, гледайки пламъка на свещта.

# 3

## Дейности за оценка

Това е списък от дейности, които могат да се използват в края на работната сесия с младежите или – в случай на работилници, съставени от множество сесии – в края на работилницата. Те са насочени към рефлексия/оценка на извършената дейност. В известен смисъл ние стоим извън извършваната дейност и я наблюдаваме, за да генерираме допълнително съдържание. В този смисъл тези дейности имат за цел да улеснят споделянето в групата на емоции и размисли,

свързани с извършваната дейност, с оглед на взаимно обогатяване, както и споделено уточняване, което може да доведе до смислени заключения, окончателни съображения или ценна оценка на наученото.

### **1. Какво взимам със себе си?**

"Нека всички застанем в кръг, държейки се за ръце. Внимателно затворете очи и поемете дълбоко въздух. Повторете мислено всичко, което преживяхме в групата. Изберете нещо, което е било важно за вас, нещо, което сте научили за себе си, нещо, което бихте искали да вземете със себе си, когато си тръгнете. Винаги, когато сте готови, можете да отворите очи."

Тогава хората могат да споделят това, което са избрали.

### **2. Моят път в екипа**

„Нарисувайте път, който символизира пътуването ви в групата от началото до днес. Добавете рисунки, символи или думи за важните моменти, които сте преживели. Също така си представете къде ще доведе този път сега, когато работата в групата свършва и го нарисуйте.“

### **3. Филмът**

„Нека седнем в кръг, хванати за ръце. Затворете очи и си спомнете какви бяхте и какви бяха чувствата ви, когато пристигнахте тук. Във вашето въображение изживейте отново пътуването на нашия екип като на филм, от началото до края. Когато сте готови, отворете очи. Това е моментът да споделите вашите мисли и чувства относно вашите преживявания“.

### **4. Подаръци**

Осигурете на екипа материали за рисуване, за ръкоделие и парчета хартия.

„Предлагам всички да нарисуваме подарък за всеки и да напишем посвещение. Можем да използваме каквито материали искаме. Имаме един свободен час. Когато приключим, ще разменим подаръците заедно с нашите мисли и чувства към групата и тогава ще се сбогуваме. Тези подаръци са символични и отразяват взаимната признателност, която изпитваме към членовете на нашия екип.“

### **5. Първата дума**

Фасилитаторът кара участниците да застанат в кръг. След като подаде сигнал, например думата „ДАВАЙТЕ“ или с пляскане, всеки човек на свой ред трябва да каже дума, която описва преживяването, което е имал в групата. Важно е да поддържате бързо темпо и да не оставяте много място за размисъл и анализ.



## 6. Метод на 7-те думи



Това е дейност, изпробвана няколко пъти, за да се отговори на проблем с участието, достигайки до окончателен вариант чрез приноса на всеки.

- Подготовка – Започнете с обща тема, предварително избрана съвместно или предложена от фасилитатора. От голямо значение е формулирането на точен въпрос, разбираем за всички. Може да е полезно да отделите време за увод, за да изложите този въпрос, причините, които са го предизвикали, и какво ще се направи след това с отговора, който групата ще даде.

Пример: започнахме с въпроса: „Кои са важните характеристики на предложена арт дейност, насочена към младежите, за възстановяване на приобщаването след пандемията?“ Въпросът възникна от общ размисъл в края на ReCAP Обучението на обучители (вижте Раздел III – ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ > III.I Странични дейности към инструментите > 4. Обучение на обучители). Целта беше да се направи синтез на съответните умения за провеждане и фасилитиране на дейности с уязвими младежи.

- Дейност:

Стъпка 1: всеки участник пише на лист хартия списък от 7 думи, за да отговори на общия въпрос. Договорено е да се използват отделни думи, а не изречения. Глаголи, прилагателни, съществителни могат да се използват свободно. Приемат се сложни думи.

Стъпка 2: Всеки участник се среща с друг човек от групата. Всяка двойка има определено време (5 минути), за да сподели двата си списъка, да ги обсъди и да се договори за 7 общи думи, които ще генерират нов списък. Следователно ще има нов списък от 7 думи за всяка двойка. В тази и следващите стъпки, в допълнение към думите от оригиналните списъци, могат да се избират и нови думи.

Стъпка 3: всяка двойка се среща с друга двойка. Както в предишната стъпка, в определено време (5 минути) списъците се сравняват и обсъждат, за да се постигне общ резултат: списък от 7 думи за всяка четворка.

Стъпка 4: всеки квартет среща друг квартет и повторете процеса. Сега времето е увеличено до 10 минути.

Стъпка 5: групите от 8 души сравняват своите списъци и обсъждат, за да стигнат до общ резултат.

Стъпка 6 и след това: продължаваме чрез последователни агрегирания, докато стигнем до 2 списъка, които да сравним един с друг. Според нашия опит това е довело до работа с група от повече от 30 души.

Последна стъпка: групата на пленарна среща записва 2-та списъка върху табло. Избират се двама говорители, които да представят значенията на избраните думи. След това в центъра на кръга се поставя мек предмет (плюшено животно, шал, топка и др.), който ще бъде палката. Човекът, който желае да говори, поема палката и я държи по време на изказването си, след което я предава на

следващия. Фасилитаторът следи за правилото, като помага, ако е необходимо да предаде щафетата.

- **Необходимо време.**

За успеха на дейността е важно фасилитаторът да спазва времетово ограничение на всяка стъпка от процеса, спирайки дейността, когато зададеното време изтече. Това времево ограничение е творчески стимул за съвместно търсене на решение на общата задача. В зависимост от нуждите на групата ограничението може да бъде повече или по-малко строго. Във всеки случай, след като се стигне до края на зададеното време, водещият спира дейността. Ако дадена група се нуждае от допълнително време, трябва да го поиска и да посочи от колко минути се нуждае. Фасилитаторът поддържа нуждите на "по-бавните" групи заедно с тези на "по-бързите" групи. В ранните етапи, обикновено 5 минути, може да има удължения с още 2 или 3 минути. В последната стъпка, от друга страна, когато цялата група е заедно, фасилитаторът преговаря с групата за необходимото време. В нашия пример групата поиска 20 минути. По-късно поиска удължаване с още 10 минути и накрая още 10 минути.

- **Проверка.**

В края на дейността е важно да има време за проверка, което позволява да се установи какво се е случило, как са се чувствали различните участници и въз основа на тези елементи да се определи в коя посока на развитие може да продължи групата. В зависимост от контекста, човек може да бъде по-заинтересован от размисъл върху резултата (7-те думи, избрани от групата) или върху процеса (как се е развила дискусиата, дали е била успешна; в сътрудничеството или не). Ако интересът е фокусиран върху резултата, важно е да се свърже с това какви думи са били посочени на различни етапи от процеса на синтез. В някои случаи, например, фасилитаторите рисуват облак от думи (облак от думи, в който размерът на шрифта на всяка дума е пропорционален на броя на срещанията: думите, избрани от повече хора, изглеждат по-големи от други) за всяка стъпка в процеса. Чрез сравняване на облаците от думи може да се реконструира колективният път на работа по темата. От друга страна, когато интересът е съсредоточен върху процеса, може да е полезно да се разгледа възприятието на всеки участник за съвместната работа: по-специално дали човек винаги се е чувствал чут и свободен да изрази мнението си, тъй като групата за вземане на решения расте на брой. Може да е интересно да се опитаме да реконструираме по какви критерии е решено да се изберат или изтрият определени думи, дали дискусиата е била интересна или уморителна, възникнали ли са проблеми във взаимоотношенията.

## 4 Обучение на обучители

**Сборникът с инструменти** има за цел не само да подпомогне работата на младежките работници от партньорските организации на проекта ReCAP, но и да бъде разпространен **в цяла Европа и извън нея**, за да е в помощ на работата на всички младежки работници, които искат да научат иновативни инструменти за насърчаване социалното включване на уязвими младежи след пандемията. Тази нужда всъщност е широко разпространена в цяла Европа и извън нея и следователно необходимостта от възпроизвеждане на тези инструменти е много висока. За да подпомогнем разпространението, тук предоставяме някои насоки, които ще помогнат на младежките работници да обучат колеги и партньори за работа със Сборника с инструменти.

За тази цел предлагаме като модел, който да се използва и адаптира към специфичните нужди в съответния контекст, дейността **Обучение на обучители**, проведена в рамките на проекта **ReCAP**. Тази дейност беше специално предназначена да обучи младежките работници от партньорските организации. Това беше съществена част от проекта, тъй като позволи на участващите младежки работници да тестват инструментите като група и да ги усъвършенстват, преди да бъдат включени в Сборника с инструменти. Следователно инструментите, които ще откриете, описани в предходните страници, са резултат от тази практическа експериментална работа.

### Обучение на обучители ReCAP

Обучението на обучители се проведе от **25 юни до 2 юли 2023 г. във Виченца (Италия)**, под координацията на **La Piccionaia S.c.s.**: в рамките на **8 дни**, през които **20 младежки работници** от 10-те партньорски организации на ReCAP от Франция, Испания, Португалия, Гърция, Италия, България и Румъния се събраха, за да се обучат взаимно на гореспоменатите инструменти и да ги тестват. Използваният подход за учене беше партньорски: младежките работници представиха своите инструменти на другите участници, прилагайки ги като група и следователно тествайки тяхната ефективност и усъвършенствайки работата им. За младежките работници на ReCAP това беше и поводът да започнат планирането на местните дейности в своите местни общности, които да бъдат изпълнени в последната фаза на проекта. Следователно, по време на Обучението на обучители, участващите младежки работници имаха възможността да преразгледат и адаптират инструментите от Сборника, адресирайки специфичните нужди на своята територия и съвместно проектирайки специфичен път, който включва целевите младежи с по-малко възможности (водещ до резултат PR3 > [Пътна карта за социално включване PR3 > Roadmap for social inclusion](#)).

### Програма

Часове на работа: от 9:30 to 12:30 ч. и от 13.30 до 17:00 ч.

Обедна почивка: от 12:30 до 13:30 ч.

Кафе паузи: 15 мин. сутрин и 15 мин. следобяд

**Ден 1-ви** беше посветен на взаимно опознаване чрез различни дейности за разчупване на леда и изграждане на екип (вижте Раздел III – ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ > III.1 Странични дейности към инструментите > 1. Дейности за разчупване на леда, упражнения за изграждане на екип, енергизатори), осеян с моменти на диалог, за да се подчертаят някои ключови елементи на младежката работа. Денят беше ръководен от г-н Carlo Presotto (La Piccionaia s.c.s., режисьор, драматург и театрален актьор, както и обучител и университетски преподавател в областта на педагогика чрез театър).

**Ден 2-ри** започна с презентациите (и тестването) на различните инструменти предложени от младежките работници, които продължиха и през дните 3, 4, 5 и 6. Два до три часа беше времето, запазено за младежките работници на всеки партньор, за да представят своя инструмент(и) и да ръководят изпълнението им с групата, за да тестват тяхната ефективност.

След представянето на инструмента бяха осигурени около 30 минути за устно споделяне, за да могат режисьорите и участниците да изразят своите коментари относно дейността, която току-що са завършили, или да предложат някакви подобрения на самия инструмент. Всяко представяне и прилагане на инструмент беше предшествано от една или две дейности за енергизиране, разчупване на леда или изграждане на екип и последвано от поне едно упражнение за разбор и релаксация.

**Ден 7-ми** беше посветен на оценка на дейността по обучението на обучители от групата. Денят отново беше ръководен от Carlo Presotto, който използва метода със 7 думи (вижте Раздел III – ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ > III.I Странични дейности към инструментите > 3. Дейности за оценка).

И накрая, **ден 8-ми** беше посветен на планиране на местните дейности, като всяка двойка младежки работници състави проект на програмата, която да бъде изпълнена през следващите месеци на местно ниво (целева група, избрани инструменти, приблизителна продължителност и т.н.) , и го сподели с колегите си.



2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Risultato di Progetto 2

# TOOLBOX artistica e culturale per operatori giovanili

**Sviluppato da La Piccionaia S.c.s.**

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

<b>Numero del progetto</b>	2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250
<b>Titolo del progetto</b>	Recovering inclusion through Creativity After Pandemic
<b>Acronimo del progetto</b>	ReCAP
<b>Data di inizio</b>	01/03/2022
<b>Data di fine</b>	29/02/2024
<b>Titolo del Risultato di Progetto (PR)</b>	PR2: Toolbox artistica e culturale per youth worker
<b>Data di pubblicazione</b>	10/09/2023
<b>Livello di disseminazione</b>	Public
<b>Responsabile del Risultato di Progetto e collaboratori</b>	Responsabile: LA PICCIONAIA Collaboratori: ALDA, RIGHTCHALLENGE, CESIE, SSF, CSCD, ART FUSION, ALIFS, CYCLISIS, CPE
<b>Sintesi del Risultato di Progetto</b>	<p>Il secondo risultato del progetto ReCAP consiste in una <i>Toolbox</i>, una “cassetta degli attrezzi”, artistica e culturale per operatori giovanili (<i>youth worker</i>). Si tratta di un insieme innovativo di strumenti da utilizzare per l'inclusione sociale e l'<i>empowerment</i> di giovani svantaggiati: un risultato nuovo e specifico per il lavoro con i giovani nel contesto post-pandemico.</p> <p>A questo proposito, la Toolbox si basa sul primo risultato del progetto (PR1: <i>Analisi dei bisogni e del contesto locale</i>) attraverso il quale è stata effettuata un'analisi della situazione post-pandemica, sia a livello locale tramite questionari somministrati nelle comunità di riferimento di ciascun partner, che e a livello nazionale attraverso un'analisi documentale riferita a ciascuno dei Paesi in cui hanno sede i partner del progetto, ed un'identificazione dei bisogni più urgenti dei giovani vulnerabili nel contesto post-pandemico. Il PR1 ha inoltre confermato che la maggior parte degli operatori giovanili considera gli strumenti artistici e culturali utili e motivanti per i giovani.</p> <p>La <i>Toolbox</i> è stata quindi progettata con il contributo di ogni partner del consorzio ReCAP (10 organizzazioni di 7 Paesi europei, tutte ONG che lavorano direttamente o indirettamente con i giovani, in ambito culturale o artistico), per intervenire in modo specifico nel contesto post-pandemico e rispondere alle esigenze specifiche dei giovani emerse dal PR1.</p> <p>La Piccionaia, responsabile del Risultato di Progetto, ha</p>



	<p>coordinato il processo di creazione della <i>Toolbox</i> attraverso due fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raccolta da parte di ciascun partner, attraverso i propri operatori giovanili, di una serie di strumenti culturali, artistici, creativi e teatrali esistenti, utilizzati o utilizzabili con giovani vulnerabili. I criteri per la selezione degli strumenti da raccogliere sono stati precedentemente concordati tra tutti i partner. Inoltre, ai partner è stato chiesto di fornire diversi tipi di contributi (esperienza diretta e conoscenze, teorie rilevanti e letteratura nel campo specifico).</li> <li>• Adattamento degli strumenti raccolti alle esigenze specifiche dei giovani vulnerabili nel contesto post-pandemico emerso dal PR1, e individuazione di possibili soluzioni per la loro attuazione in caso di situazioni difficili (come ad esempio il <i>lockdown</i>).</li> </ul> <p>La <i>Toolbox</i> rappresenta quindi un'innovazione non solo nel campo del lavoro con i giovani in generale, ma anche per le stesse organizzazioni giovanili che sono partner del progetto ReCAP e che già utilizzano l'arte e la cultura come metodi per promuovere l'inclusione sociale, dal momento che l'applicazione di questi strumenti per le esigenze specifiche del contesto post-pandemico è qualcosa di completamente nuovo per tutti.</p> <p>La creazione della <i>Toolbox</i> a partire dalla solida analisi preliminare del PR1 ci permette di garantire che questo strumento avrà un impatto effettivo e positivo sulla qualità del lavoro con i giovani portato avanti dai partner. Gli operatori giovanili stessi saranno inoltre formati sull'uso della <i>Toolbox</i> attraverso una specifica attività di <i>Training of Trainers</i>, in modo da poter progettare una specifica "Tabella di marcia (<i>Roadmap</i>) per l'inclusione sociale" (PR3), che permetterà loro di intervenire nelle proprie comunità locali e di diventare moltiplicatori della <i>Toolbox</i>, al di là del consorzio di progetto.</p>
--	---

### Cronologia delle revisioni

<b>Versione</b>	V.1
<b>Data</b>	10/06/2023
<b>Versione</b>	V.2
<b>Data</b>	11/09/2023
<b>Versione</b>	V.3
<b>Data</b>	29/11/2023

# Indice

Introduzione .....	p. 6
--------------------	------

## Sezione I – STRUMENTI

I.I	Panoramica .....	p. 10
I.II	Inventario degli strumenti .....	p. 15
1.	Crea un'immagine col tuo corpo .....	p. 16
2.	CYT ( <i>Covid-19 Youth Theatre</i> ) .....	p. 18
3.	Bagaglio culturale .....	p. 20
4.	Danza ed espressione corporea .....	p. 22
5.	Attività con Dixit .....	p. 24
6.	Disegna il mio ritratto! .....	p. 26
7.	Etno-arte .....	p. 28
8.	Teatro Forum .....	p. 31
9.	Guida per l'orientamento all'occupazione e all'inclusione sociale .....	p. 34
10.	Calco delle mani .....	p. 37
11.	Letteratura e scrittura creativa .....	p. 39
12.	Esprimi un desiderio attraverso il corpo .....	p. 43
13.	Migrazioni, cittadinanza e video .....	p. 45
14.	Dibattito in movimento .....	p. 47
15.	Teatro-Giornale .....	p. 49
16.	Esercizi teatrali di comunicazione non-verbale .....	p. 51
17.	Photovoice .....	p. 54
18.	L'orso di Poitiers .....	p. 57
19.	RestaQui.com .....	p. 59
20.	#respect .....	p. 61
21.	Saluta lo specchio .....	p. 64
22.	Cucire il mandala della mia vita .....	p. 68
23.	Campagna di strada .....	p. 71
24.	Fai un passo avanti .....	p. 73
25.	Educazione teatrale .....	p. 76
26.	Maschere teatrali .....	p. 78
27.	Gli effetti dell'etichettare .....	p. 81
28.	Il vento soffia e porta via... ..	p. 83
29.	Vežba/ Ricamo .....	p. 85
30.	ViewN'Act .....	p. 87

<b>I.III Letteratura, studi e manuali .....</b>	<b>p. 89</b>
1. Animare il cambiamento globale .....	p. 90
2. Pratiche e metodologie educative basate sull'arte per una società inclusiva. Una Guida per operatori giovanili .....	p. 91
3. I desideri di bambini e giovani dopo la pandemia .....	p. 92
4. Lavoro sociale di comunità/ Azione sociale di comunità .....	p. 94
5. Danza Movimento Terapia (DMT) .....	p. 96
6. Drammaterapia .....	p. 98
7. Manuale del Teatro Forum e del Teatro Immagine .....	p. 100
8. IMPACT .....	p. 102
9. <i>Inclusi-off</i> . Riaccendiamo l'inclusione.....	p. 103
10. Rendiamo il gioco eguale. Progettazione di spazi scolastici per l'inclusione di tutti i bambini .....	p. 104
11. Giocoterapia. Intervento psicoterapeutico per bambini e adolescenti .....	p. 105
12. La Biblioteca delle Attività della Rainbow School .....	p. 106
13. Il gioco di ruolo .....	p. 107
14. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica .....	p. 109
15. Together Within .....	p. 112
16. YOUreSTART! .....	p. 114

## Sezione II – METODOLOGIA (educazione non-formale)

<b>II.I La creazione partecipata .....</b>	<b>p. 116</b>
1. Gruppo, tema, linguaggio. Tre elementi chiave per un lavoro partecipato di creazione artistica .....	p. 117
2. Un inventario dei punti chiave .....	p. 118
<b>II.II Metodologie di apprendimento .....</b>	<b>p. 124</b>
1. Apprendimento autonomo e altre strategie di coinvolgimento .....	p. 125
2. Sulla differenza .....	p. 128
3. Guarire il/dal trauma sociale .....	p. 130

## Sezione III – ATTIVITÀ AGGIUNTIVE

<b>III.I Attività collaterali agli strumenti .....</b>	<b>p. 135</b>
1. Attività di <i>ice-breaking</i> , esercizi di <i>team-building</i> , esercizi energizzanti .....	p. 136
2. Esercizi di rilassamento, defaticamento, <i>debriefing</i> .....	p. 145
3. Attività di valutazione .....	p. 147
4. Formazione dei formatori .....	p. 150

# Introduzione

## La *Toolbox* artistica e culturale per operatori giovanili

La *Toolbox* artistica e culturale per operatori giovanili è il secondo Risultato di Progetto (PR2) di ReCAP. Si tratta di un insieme innovativo di strumenti che gli operatori giovanili possono utilizzare per l'inclusione sociale e l'*empowerment* dei giovani svantaggiati nel contesto post-pandemico. La *Toolbox* è stata co-progettata con il contributo di tutti i partner del consorzio ReCAP: 10 organizzazioni di 7 Paesi europei, tutte ONG che lavorano direttamente o indirettamente con i giovani, in ambito culturale o artistico.

La *Toolbox* si basa sul [PR1 Analisi dei bisogni e del contesto locale](#) con cui il consorzio ReCAP ha indagato (attraverso una ricerca documentale a livello nazionale e un questionario a livello locale realizzato da ciascun partner) i problemi sociali relativi ai giovani che la pandemia ha causato o aggravato, e ha identificato i loro bisogni più urgenti dei giovani vulnerabili dopo la pandemia.

La *Toolbox* è disponibile in bulgaro, inglese, francese, greco, italiano, portoghese, rumeno e spagnolo.

## Ambiti di implementazione

La *Toolbox* è uno strumento sviluppato per intervenire sugli effetti negativi della pandemia COVID-19 sulla salute psicologica e sul benessere emotivo dei giovani. In particolare, si concentra sugli effetti negativi che coinvolgono:

- la socializzazione
- la vita culturale
- le relazioni (con l'ambiente educativo, con se stessi e con la propria comunità)
- l'istruzione, gli studi e la formazione
- la prospettiva sul futuro

Come confermato dal PR1, la maggior parte degli operatori giovanili ritiene che gli strumenti artistici e culturali siano utili e motivanti per i giovani. Per questo motivo la *Toolbox* si basa sull'uso di strumenti artistici, creativi e culturali, progettati specificamente per rispondere alle esigenze del contesto post-pandemico e quindi per potenziare i giovani vulnerabili promuovendone l'inclusione sociale.

## Progettazione della *Toolbox*

La progettazione della *Toolbox* è stata coordinata da La Piccionaia sulla base delle sue specifiche competenze. La Piccionaia è una Cooperativa Sociale, la cui attività è incentrata sull'educazione culturale, sociale e relazionale delle giovani generazioni attraverso il teatro e le arti performative, in un'ottica di "teatro applicato" che utilizza una serie di linguaggi teatrali, performativi e artistici diversi, combinati con le tecniche delle scienze sociali e la pedagogia, come strumento di inclusione sociale.

Tutti gli altri partner, che utilizzano allo stesso modo strumenti creativi per promuovere l'inclusione sociale, hanno contribuito al processo dal proprio punto di vista dal proprio ambito di competenza, partecipando attivamente alla produzione di questo risultato.

Fasi principali del processo di progettazione:

1. Raccolta da parte di ciascun partner, attraverso i propri operatori giovanili, di una serie di strumenti culturali, artistici, creativi e teatrali esistenti, utilizzati o utilizzabili con giovani vulnerabili. I criteri per la selezione degli strumenti da raccogliere, precedentemente concordati da tutti i partner, sono stati:
  - replicabilità
  - adattabilità a diversi contesti e necessità
  - combinazione di elementi di creatività e di forme d'arte differenti
  - considerazione degli elementi sensibili, dal punto di vista sociale e psicologico, e delle risposte emotive che queste tecniche possono generare nei beneficiari
  - possibilità di adattare queste tecniche in caso di ulteriori situazioni problematiche
  - economicità e analisi costo-efficacia

Attraverso un modello comune sviluppato da La Piccionaia, ai partner è stato chiesto di fornire diversi tipi di contributi, in base alle loro esperienze e competenze:

- Strumenti già utilizzati dai loro operatori giovanili (esperienza diretta degli operatori giovanili)
- Strumenti conosciuti dagli operatori giovanili, ma non utilizzati direttamente (esperienza indiretta degli operatori giovanili)
- Teorie e letteratura rilevanti nel campo specifico, a livello nazionale e internazionale (conoscenza degli operatori giovanili)

Ogni partner ha quindi fornito un kit di strumenti con istruzioni, esempi e casi di studio sugli strumenti da includere nella *toolbox*.

2. Adattamento dei kit di strumenti raccolti ai bisogni specifici dei giovani vulnerabili dopo la pandemia emersi dal PR1, e individuazione di possibili soluzioni per la loro implementazione nel caso di nuove ondate COVID o di altre situazioni difficili.
3. Sviluppo di una sezione riguardante la cornice concettuale della metodologia e degli approcci di apprendimento non-formale.
4. Sviluppo di una sezione dedicata alle attività aggiuntive:
  - esercizi di *ice-breaking*, attività di *team building*, energizzanti
  - esercizi di rilassamento, defaticamento e *debriefing*
  - attività di valutazione
  - formazione dei formatori

Queste attività hanno lo scopo di supportare l'uso, la replica e la moltiplicazione dei contenuti della Toolbox, su due livelli:

- supportare gli operatori giovanili nella progettazione di un ciclo completo di lavoro con i giovani
- supportare la formazione di altri formatori, oltre agli operatori giovanili dei partner di ReCAP.

Queste fasi permetteranno alla Toolbox di includere gli strumenti per la sua stessa replicabilità e la moltiplicazione del suo impatto, al di là del consorzio di ReCAP e degli operatori giovanili direttamente coinvolti nel progetto.

*Buon lavoro, youth workers!*





*Gli operatori giovanili di ReCAP durante la Formazione dei Formatori a Vicenza (Italia).*

### ***Il consorzio di ReCAP***

Capofila

*ALDA European Association for Local Democracy (Strasbourg, Francia)*

Partner

*Rightchallenge Associação (Porto, Portogallo)*

*CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo (Palermo, Italia)*

*La Piccionaia s.c.s. Centro di Produzione Teatrale (Vicenza, Italia)*

*SSF Solidaridad sin Fronteras (Madrid, Spagna)*

*CSCD Center for Sustainable Communities Development (Sofia, Bulgaria)*

*Asociatia A.R.T. Fusion (Bucarest, Romania)*

*CPE Fundatia Centrala Parteneriat pentru Egalitate (Bucarest, Romania)*

*ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social (Bordeaux, Francia)*

*Cyclisis - astiki mi kerdoskopiki etaireia (Patrasso, Grecia)*



# Sezione I

# STRUMENTI

## I.1 Panoramica

## Tipi di strumenti

Attraverso il processo descritto nell'Introduzione di questo documento (vedi [Introduzione, p. 6](#)), è stato sviluppato un Inventario degli strumenti (vedi [Sezione I – STRUMENTI > I. Il Inventario degli strumenti, p. 15](#)) con il contributo di tutte le organizzazioni partner del progetto ReCAP, sulla base delle loro diverse competenze ed esperienze. Complessivamente, l'inventario è composto da **43 strumenti**, appartenenti a **2 tipologie** diverse:

- **30 strumenti** che consistono in **esercizi, attività, workshop o percorsi replicabili**. Sono stati sviluppati a partire da attività precedenti realizzate direttamente dagli operatori giovanili delle organizzazioni partner, oppure da altre esperienze a livello locale o nazionale, attuate da un'organizzazione diversa e segnalate dall'organizzazione partner come significative nel contesto di questo progetto. In entrambi i casi, gli strumenti sono stati sviluppati a partire dalle attività esistenti per rispondere alle esigenze specifiche dei giovani vulnerabili nel contesto post-pandemico.
- **16 strumenti** costituiti da **letteratura e studi rilevanti** relativi all'ambito specifico del progetto ReCAP, da cui gli operatori giovanili possono trarre ispirazione per approfondire le proprie conoscenze e sviluppare nuovi percorsi personali.

## Bisogni affrontati

Gli strumenti rispondono a tutte le **esigenze individuate nel [PR1 Analisi dei bisogni e del contesto locale](#)**, in particolare:

- orientamento al lavoro
- sostegno alla salute fisica
- sostegno alla salute mentale ed emotiva
- consulenza sulle relazioni
- supporto all'educazione/ istruzione
- cultura, svago e attività per il tempo libero
- supporto amministrativo
- sostegno finanziario

## Gruppi target

Gli strumenti sono rivolti ad un'ampia gamma di possibili **target di giovani vulnerabili** (dai 14 ai 29 anni) tra cui:

- ragazze / donne
- Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")
- giovani con *background* migratorio
- minoranze
- comunità LGBTIAQ+
- rifugiati
- giovani colpiti dalla guerra
- giovani appartenenti a famiglie con risorse e opportunità limitate o con scarsa istruzione formale
- giovani che vivono in aree rurali marginali
- giovani con difficoltà nella vita sociale e nell'adattamento sociale
- preadolescenti e adolescenti (10-19 anni)

## Temi

Inoltre, gli strumenti coprono un'ampia gamma di **temi**, tra cui:

- espressione di sé ed *empowerment*
- autobiografia, esperienza personale (amore, famiglia, lavoro, amici, salute fisica e mentale)
- consapevolezza di sé, consapevolezza del proprio corpo, equilibrio mentale, connessione corpo-mente
- desideri, preferenze, obiettivi di vita
- relazioni, comunicazione interpersonale
- inclusione sociale
- rispetto
- intercultura
- migrazioni
- oppressione, potere, abuso di potere
- cambiamento climatico, protezione dell'ambiente
- questioni di genere, stereotipi, identità di genere
- privilegi, diritti umani, comprensione degli svantaggi
- risorse e preoccupazioni delle comunità
- costruzione del gruppo (*team building*)
- letteratura
- lingue straniere
- istruzione
- orientamento al lavoro, scelte professionali
- impegno e partecipazione attiva dei giovani
- prevenzione dei rischi
- sensibilizzazione

## Forme d'arte e tecniche

Gli strumenti utilizzano anche un'ampia gamma di **forme d'arte e tecniche**, tra cui:

- fai da te (cucito, ricamo, modellatura)
- arte visiva (disegno, pittura, immagini astratte)
- fotografia, *photovoice*
- film e video, cinematografia
- teatro (comprese maschere, comunicazione non verbale, lavoro sul respiro, *performance*, scrittura e drammaturgia, pantomima, giochi di ruolo, lettura teatrale, teatro fisico, improvvisazione)
- danza (coreografia, improvvisazione)
- giocoleria
- scrittura
- poesia orale
- lettura, interpretazione e discussione di creazioni letterarie.
- dibattito
- musica
- esplorazione dello spazio con l'uso dei sensi
- visite a musei, visite culturali
- attività sportive

- lavoro sociale di comunità / azione sociale di comunità
- silent play
- lavagne interattive
- giocoterapia
- radio

## Le schede degli strumenti

Nelle pagine seguenti, ogni strumento è descritto attraverso una **scheda dedicata**, che include una serie accurata di **informazioni rilevanti** per il suo **utilizzo** e la sua **riproduzione**:

- **Forma artistica** - descrive la forma artistica principale, il linguaggio creativo o la tecnica utilizzati nello strumento.
- **Scopo dell'attività** - descrive quali sono gli obiettivi dello strumento e quali sono le dimensioni personali/ sociali/ culturali su cui lavora.
- **Durata dell'attività** - descrive l'arco di tempo complessivo per l'implementazione dello strumento. In alcuni casi si tratta di tempi ridotti, come nel caso di strumenti la cui implementazione avviene nell'arco di 30 minuti; in altri casi si tratta di percorsi lunghi, che possono durare anche diversi mesi.
- **Struttura dell'attività** - nel caso di strumenti costituiti da un'unica sessione, descrive l'organizzazione interna della sessione stessa, ad esempio l'articolazione in 2 o 3 fasi; nel caso di percorsi costituiti da più sessioni, descrive l'organizzazione interna del percorso, ad esempio la durata di ogni sessione e la frequenza (settimanale, mensile, ecc.) degli incontri.
- **Come funziona lo strumento?** - contiene tutte le istruzioni necessarie agli operatori giovanili per condurre l'attività da cui lo strumento è costituita. Descrive in dettaglio i contenuti dell'attività, le sue diverse fasi, i passi da compiere, osservazioni importanti per la sua efficacia e il suo successo (sia dal punto di vista delle modalità pratiche che dell'attenzione alle implicazioni emotive e psicologiche) nonché eventuali varianti.
- **Requisiti** - descrive le condizioni materiali necessarie per svolgere l'attività, in particolare: le caratteristiche dello spazio (es. interno/ esterno, dimensioni), le attrezzature tecniche (es. impianto audio, computer), i materiali di consumo (es. fogli di carta, pennarelli, post-it, cartelloni, colori, ecc.) e gli oggetti specifici (es. cartoncini con parole o frasi specifiche, bende, fotografie, stoffe, pennelli, ecc.) Si tratta sempre di requisiti accessibili, poiché uno dei criteri di selezione degli strumenti per la *Toolbox* è proprio l'economicità.
- **Impatto** - descrive l'impatto atteso sui gruppi target, in particolare il tipo di miglioramento/ potenziamento sperimentato dai giovani vulnerabili dopo l'attività.
- **Target consigliato** - elenca il gruppo o i gruppi di giovani vulnerabili per i quali lo strumento, in virtù delle sue caratteristiche, è ritenuto particolarmente adatto ed efficace.
- **Principali bisogni affrontati** - elenca i bisogni dei giovani vulnerabili nel contesto post-pandemico a cui lo strumento risponde in via prioritaria. Si tratta sempre di bisogni emersi del [PRI Analisi dei bisogni e del contesto locale](#).
- **Adattamenti per una situazione difficile** - descrive come l'attività può essere adattata e implementata, senza comprometterne l'efficacia, nel caso di situazioni con limitazioni (ad esempio, *lockdown* o distanziamento sociale).

Un breve paragrafo finale ha lo scopo di aiutare a **contestualizzare l'origine dello strumento**, nonché di fornire al lettore elementi per eventuali approfondimenti. Esso indica:

- di quale organizzazione partner di ReCAP lo strumento è un contributo
- se lo strumento deriva da un'attività realizzata direttamente dagli operatori giovanili dell'organizzazione partner, o piuttosto da un'esperienza a livello locale o nazionale, realizzata da un'altra organizzazione, che è stata segnalata dall'organizzazione partner come significativa nel contesto di questo progetto
- se possibile, descrive il momento e il luogo di attuazione di quella specifica attività, se è stata condotta in un contesto urbano o rurale, quale gruppo target ha coinvolto e, se applicabile, nell'ambito di quale progetto più ampio è stato realizzato.



## I.II Inventario degli strumenti

1

## Crea un'immagine col tuo corpo



### Forma d'arte

Teatro fisico

### Obiettivo dell'attività

L'attività mira a creare un ambiente di gruppo sano.

### Durata dell'attività

20-30 minuti

### Struttura dell'attività

Lo strumento può essere utilizzato all'interno di un'attività più ampia, come esercizio da ripetere anche in più incontri.

### Come funziona lo strumento?

L'operatore giovanile mostra ai partecipanti un'immagine che i giovani devono ricreare utilizzando il proprio corpo. Le immagini possono essere non legate all'esperienza dei partecipanti o, al contrario, rappresentare situazioni difficili che il gruppo può aver vissuto nella vita quotidiana. I partecipanti hanno circa 4-5 minuti per decidere i diversi ruoli che ciascuno deve svolgere e per ricreare l'immagine. A questo punto, l'operatore giovanile scatta una foto della creazione e la mostra ai partecipanti, per confrontare l'originale con la creazione. L'attività viene ripetuta 4 volte, con 4 immagini diverse.

### Requisiti

Uno spazio interno o esterno, immagini stampate o digitali, un dispositivo per scattare foto.

## **Impatto**

Questo strumento stimola i partecipanti a interagire tra loro per decidere i ruoli. I giovani imparano a lavorare in squadra, per raggiungere insieme un obiettivo.

## **Target consigliato**

Ragazze

Giovani che non hanno un lavoro, un'istruzione e non seguono una formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

## **Principali bisogni affrontati**

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Consulenza sulle relazioni

Supporto all'educazione/ istruzione

Cultura, svago e attività del tempo libero

## **Adattamento per una situazione difficile**

Può essere trasformato in uno strumento sociale o in un'app di gioco.

Questo strumento è stato sviluppato da La Piccionaia s.c.s. a partire da un'attività realizzata direttamente durante tutto l'anno, in spazi interni ed esterni, con gruppi di 10 bambini (dai 6 ai 12 anni) tra cui ragazze, minoranze e adolescenti della comunità LGBTQIA+.

## 2 CYT (Covid-19 Youth Theatre)

### Forma d'arte

Principalmente teatro, con aspetti di danza, poesia orale, scrittura e pittura.

### Obiettivo dell'attività

L'obiettivo dell'attività è formare un gruppo di 6 giovani - preferibilmente sconosciuti l'uno all'altro - e far sì che essi condividano le loro esperienze, ne discutano e le trasformino in uno spettacolo teatrale con metodi scelti da loro. Questa attività è stata sviluppata con la partecipazione diretta dei giovani attori. In base all'argomento che sono stati chiamati a trattare, sviluppano l'idea di cui vogliono parlare, decidono il metodo teatrale che vogliono utilizzare e, in base alle loro capacità e interessi, si distribuiscono i ruoli.

### Durata dell'attività

10 mesi

### Struttura dell'attività

Le fasi dell'attività sono le seguenti:

- definizione dello scenario
- ideazione dei ruoli e dell'ambientazione
- finalizzazione dello spettacolo

L'ideale è che il gruppo si riunisca due volte alla settimana e dedichi un giorno alla pianificazione e alle discussioni (2 ore) e l'altro alle prove e alla revisione della struttura (da 3 a 5 ore). Durante il periodo individuato possono esserci mesi o settimane in cui il gruppo non si riunisce affatto, o anche settimane in cui si riunisce più spesso, soprattutto in prossimità della restituzione finale.

### Come funziona lo strumento?

La dinamica è molto semplice: il processo segue un tema generale specificato e il gruppo deve cooperare per presentare il proprio spettacolo, che è l'obiettivo finale. Il gruppo può avere il controllo completo dell'intero processo e cooperare in modo coerente e trasparente, oppure può chiedere l'aiuto del coordinatore/ facilitatore/ operatore giovanile, soprattutto quando i partecipanti non si conoscono già. Naturalmente, nel secondo caso, il coordinatore/ facilitatore/ operatore giovanile deve evitare che i partecipanti entrino in conflitto, abbandonino il gruppo, ecc. Questo può essere ottenuto attraverso colloqui con i partecipanti nella fase iniziale, o incontri preparatori affinché i partecipanti imparino a cooperare tra loro prima di impegnarsi nello spettacolo.

Nel caso di giovani che presentano forme di disabilità e/o traumi psicologici, è importante seguire pratiche consapevoli dei traumi e che non portino nessuno a sentirsi non inserito nel gruppo. Allo stesso modo, nel caso del lavoro con giovani migranti, è importante che l'operatore giovanile trovi un modo per garantire un buon livello di comunicazione, includendo un interprete (o nominando uno di loro come interprete).

### Requisiti

È importante che i partecipanti abbiano accesso almeno a strumenti di scrittura/ registrazione che li aiutino a registrare le discussioni e le decisioni chiave. Inoltre, gli ambienti devono essere

sufficientemente ampi per accogliere tutti i partecipanti contemporaneamente e per consentire uno spazio personale adeguato per ogni persona. Per garantire che lo spazio sia accogliente e sicuro per il coinvolgimento di tutti e l'interazione, sono necessari altri accorgimenti come una illuminazione luce adeguata, bevande, spazio per sedersi, aree pulite, accessibilità generale e spazio per fare una pausa.

## **Impatto**

L'attività sviluppa nei partecipanti un senso di benessere e soddisfazione derivante dal lavorare insieme e dall'integrare le esperienze personali e l'estetica in uno spettacolo teatrale deciso di comune accordo.

## **Target consigliato**

Qualsiasi gruppo vulnerabile, con una guida e un supporto adeguati.

## **Principali bisogni affrontati**

Sostegno alla salute mentale ed emotiva  
Consulenza sulle relazioni  
Cultura, svago e attività del tempo libero

## **Adattamento per una situazione difficile**

L'adattamento dell'attività a un contesto di isolamento fisico è impegnativo, ma non irrealizzabile. Il requisito principale sarebbe quello di garantire l'accesso alle tecnologie di comunicazione a distanza o, nei casi in cui sia possibile incontrarsi in spazi fisici, di assicurare che le misure sanitarie appropriate siano considerate e adottate in modo appropriato.

Per quanto riguarda la performance, potrebbe essere utile adattarla allo spazio che i partecipanti hanno a disposizione (il luogo in cui vivono, per esempio), oppure i partecipanti potrebbero registrare i propri interventi, con i quali il gruppo può poi creare una composizione di tutte le performance in un video finale. Anche in questo caso, la performance potrebbe trasformarsi in una storia scritta, in una poesia orale o in qualcos'altro, a seconda dei desideri del gruppo.

In generale, l'obiettivo di base è quello di sentirsi liberi di esprimersi, attraverso un gruppo che condivide esperienze simili e/o complementari, e di utilizzare una forma d'arte per creare una storia completa e condividerla con il mondo. L'importante è che il processo abbia la capacità di potenziare ed emancipare i partecipanti, affinché essi si sentano a proprio agio con la loro immagine pubblica.

Questo strumento è stato sviluppato da Cyclisis, a partire da un'attività direttamente implementata nell'ambito di "Covid Youth Theatre", un progetto finanziato dal programma dell'Unione Europea Erasmus+. L'attività si è svolta da maggio 2021 a gennaio 2022, in un contesto urbano, con giovani dai 20 ai 29 anni. Lo stato di vulnerabilità non è stato considerato nella formazione del gruppo, ma la premessa è stata quella di includere giovani che hanno vissuto i lockdown in modo da far sentire loro il bisogno di condividere la propria esperienza. Partecipanti: 5 giovani per gruppo teatrale.

[Scopri di più sul progetto "Covid Youth Theatre".](#)

## 3 Bagaglio culturale

### Forma d'arte

Teatro basato sulle fiabe.

### Obiettivo dell'attività

Lo scopo dell'attività è quello di utilizzare le fiabe come strumento per aumentare la comprensione e l'accettazione reciproca tra i rifugiati e la popolazione locale. La fiaba è una breve storia popolare. Attraverso un'analisi più approfondita è possibile notare che le fiabe includono, in forma concentrata, tutti gli elementi che costituiscono la percezione culturale di un'intera nazione.

### Come funziona lo strumento?

Il progetto ha raccolto più di 60 fiabe dai Paesi di origine dei rifugiati e le ha confrontate con le fiabe dei Paesi di accoglienza, scoprendo molti aspetti e tematiche comuni. Le storie sono state raccolte principalmente dai rifugiati stessi attraverso l'organizzazione di workshop e interviste personali. Partendo dalle storie raccolte, il progetto ha sviluppato performance teatrali realizzate grazie alla collaborazione tra rifugiati e artisti locali, in cui le fiabe che presentano caratteristiche comuni tra il Paese di origine e quello di accoglienza dei rifugiati vengono presentate sia ai rifugiati che alla popolazione locale. I rifugiati che potevano partecipare a uno spettacolo teatrale sono stati identificati e formati nell'ambito del progetto per essere in grado di esibirsi sul palco. Sono stati organizzati più di 40 spettacoli nei Paesi partner.

Se il gruppo comprende solo persone adulte, il materiale può essere scelto di conseguenza (ad esempio, non utilizzando favole, ma piuttosto spettacoli teatrali che piacciono ai partecipanti).

### Requisiti

Gli spettacoli sono stati organizzati in teatro ma anche nei campi profughi, nei rifugi, nelle ONG, nelle scuole multiculturali e in altri luoghi con un alto numero di rifugiati. Allo stesso tempo, sono stati organizzati laboratori (giochi teatrali, costruzione di maschere, ecc.).

### Impatto

Più di 1.000 rifugiati sono stati coinvolti nelle attività del progetto come creatori o come pubblico. Per molti di loro è stato il primo contatto con il teatro. Gli spettacoli sono stati organizzati sia nella lingua dei rifugiati che nelle lingue europee per consentire la partecipazione di entrambi i gruppi senza alcuna barriera linguistica. In questo modo il progetto ha cercato di sviluppare un senso di appartenenza comune tra i rifugiati e la popolazione locale che, da un lato, ha ridotto il senso di isolamento di molti rifugiati e, dall'altro, ha aumentato l'accettazione dei rifugiati da parte delle comunità locali. L'effetto immediato è visibile anche in alcuni video caricati sul sito ufficiale [CREATIVE EUROPE - progetto completo](#).

### Target consigliato

Giovani che non hanno un lavoro, un'istruzione e non seguono una formazione ("NEET")  
Giovani con *background* migratorio  
Giovani della comunità LGBTIAQ+

### Principali bisogni affrontati





Cultura, svago e attività per il tempo libero

### **Adattamento per una situazione difficile**

Poiché si tratta di realizzare l'intero spettacolo, forse alcune prove e letture possono essere fatte in videoconferenza. Se proviamo a fare le maschere teatrali, possiamo usare ugualmente la videoconferenza. Possiamo chiedere ai partecipanti di acquistare i propri materiali, ma possiamo anche inviare al loro indirizzo ciò di cui hanno bisogno.

Questo strumento è stato sviluppato da Cyclisis, a partire da un'attività segnalata da Cyclisis e attuata nell'ambito di "Bagaglio Culturale", un progetto cofinanziato dal Programma dell'Unione Europea Europa Creativa. Il progetto è iniziato nel novembre 2017 e si è concluso nell'ottobre 2019. L'attività si è svolta in un contesto urbano con un gruppo misto che includeva persone appartenenti a minoranze. Sono stati realizzati più di 40 spettacoli, con un numero stimato di 10 persone dirette per spettacolo. [Scopri di più sul progetto "Cultural luggage"](#).

## 4

## Danza ed espressione corporea



### Forma d'arte

Danza di vario tipo (contemporanea, modern jazz, pop), creazione di una coreografia che include una parte di improvvisazione o un gesto e *brainstorming* del movimento.

### Obiettivo dell'attività

Lo scopo è quello di fornire ristoro a livello fisico e ispirazione e motivazione a livello mentale. L'attività parte da un tema e l'obiettivo è esprimere questo tema senza parole. Per i giovani, ma anche per gli adulti che vivono in periferia, la danza aiuta a relazionarsi l'un l'altro come persone uguali che hanno le stesse opportunità. Inoltre, migliora la salute e il benessere fisico e mentale, incrementando la produttività personale e di gruppo, mentre si apprendono nuove abilità corporee e un nuovo modo di esprimersi. Questo strumento è particolarmente adatto ai migranti appena arrivati: la danza li aiuterà a esprimere le loro idee e i loro sentimenti e a scaricare lo stress del trasferimento in una nuova cultura e in un nuovo Paese.

### Durata dell'attività

4 mesi

### Struttura dell'attività

Ogni sessione dura tra 1 ora e 1,5 ore, per un totale di 12-15 sessioni.

### Come funziona lo strumento?

Tutte le sessioni iniziano con un riscaldamento del corpo e terminano con un momento di rilassamento. Per aiutare i partecipanti a sentirsi più liberi con il proprio corpo facciamo alcuni giochi di danza.

Durante le sessioni i partecipanti iniziano a conoscere il tema e cercano di esprimerlo con i movimenti, con l'aiuto del coreografo (operatore giovanile).

In seguito, ai partecipanti verrà chiesto di aiutare a trovare un modo per esprimere un pensiero specifico attraverso i movimenti, fino a costruire l'intera coreografia.

Guarda il [video del test realizzato durante il Training of Trainers.](#)

## Requisiti

In pratica, questa attività ha bisogno solo di una grande stanza vuota. Alcuni elementi potrebbero migliorare l'esperienza: specchi, pista da ballo, un impianto audio o una cassa audio.

## Impatto

Il primo e più importante impatto della danza sui partecipanti è che essi imparano che sono uguali e capaci, e che è naturale avere la stessa quantità di forza o di tenerezza, indipendentemente dall'essere un ragazzo/uomo o una ragazza/donna, dalla provenienza e dal luogo in cui si vive.

Di solito, i partecipanti terminano il laboratorio sentendosi più liberi e a proprio agio con il proprio corpo, e sorpresi di essere stato in grado di fare certi movimenti.

È importante chiedere al gruppo di partecipare al processo della coreografia, per aiutare tutti i partecipanti a sapere che la loro opinione conta e che dovrebbero sempre dirla. Inoltre, li aiuta a sentirsi responsabili del progetto e a farne parte.

Alla fine del laboratorio e della coreografia, la maggior parte del gruppo avrà imparato che la danza è un modo per esprimere le emozioni e uno sfogo fisico, che aiuta a ridurre lo stress della vita e quindi a migliorare la salute mentale.

## Target consigliato

Ragazze  
Giovani con *background* migratorio  
Minoranze

## Principali bisogni affrontati

Supporto per la salute fisica  
Sostegno alla salute mentale ed emotiva  
Cultura, svago e attività per il tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

La danza può certamente contribuire a ridurre i problemi di salute mentale. È dimostrato che l'esercizio fisico è benefico per la salute mentale in caso di situazioni di *lockdown* e offre molto di più del semplice esercizio fisico. È un grande sollievo dallo stress. La danza è un'attività da svolgere al chiuso e necessita di un piccolo spazio per esercitarsi da soli.

Questo strumento è stato sviluppato da ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partire da un'attività realizzata direttamente dal 2019 in contesti urbani, con gruppi di bambini (dai 6 ai 12 anni) e adulti (dai 30 ai 65 anni) con *background* migratorio, e bambini che vivono in periferia e non possono partecipare ad attività al di fuori della scuola:

- 2 classi di una scuola elementare all'anno (da 20 a 25 partecipanti per classe)
- 2 classi di scuola media all'anno (da 20 a 25 partecipanti per classe)
- un gruppo di adulti migranti (nuovi arrivati) in un centro sociale (da 12 a 16 partecipanti per gruppo).

Guarda un esempio di coreografia con adulti sul [canale YouTube di ALIFS.](#)



## Attività con Dixit

### Forma d'arte

Immagini astratte

### Obiettivo dell'attività

Lo scopo dell'attività è quello di valutare e riflettere sui nostri sentimenti e opinioni su varie questioni. Ad esempio, lo strumento può essere utilizzato alla fine di una giornata di attività con i giovani per valutarla ed elaborarla.

### Durata dell'attività

Circa 30 minuti.

### Struttura dell'attività

L'attività è strutturata in un'unica sessione. Il moderatore sceglie in anticipo un set di carte (tipo Dixit, quelle che raffigurano immagini astratte/ surreali) da proporre ai partecipanti, in relazione ai temi o alle domande dell'attività. Poi spiega ai partecipanti gli obiettivi e le regole dell'attività e pone loro le domande. Dopodiché, al gruppo vengono dati 5-10 munti per scegliere la/le carta/e che meglio rappresentano la loro personale risposta alle domande. Ogni partecipante è incoraggiato a spiegare il motivo della sua scelta e a reagire alle spiegazioni degli altri. Alla fine, il moderatore chiude l'attività chiedendo ai partecipanti come si sono sentiti.

### Come funziona questo strumento?

Le carte *Dixit* sono progettate per evocare emozioni, grazie alle loro immagini surreali e fantasiose. Quando vengono coinvolte in un'attività di valutazione o in un dibattito, attraverso una discussione di focus group guidata dal facilitatore, queste carte possono facilitare e stimolare la discussione. I temi che possono essere affrontati attraverso questo strumento sono molteplici, ad esempio le preoccupazioni e le risorse di una comunità, l'esperienza del gruppo su qualcosa, qualcosa che è piaciuto o non è piaciuto, le barriere e i sostegni alla salute, i risultati positivi o negativi di un progetto, di un evento o di una struttura pubblica.

### Requisiti

L'attività può essere svolta all'interno o all'esterno. Le carte Dixit (o un set di immagini simili) sono gli unici elementi necessari; è preferibile fornire carta e penna per chi desidera scrivere i propri pensieri.

### Impatto

L'attività consente ai partecipanti di esprimere i propri sentimenti attraverso le immagini, di spiegare pensieri astratti con parole concrete, di comprendere e utilizzare metafore e simbolismi come nuova forma di espressione di sé.

### Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

### **Principali bisogni affrontati**

Supporto all'educazione/ istruzione

### **Adattamento per una situazione difficile**

Questo strumento non è troppo difficile da adattare a un contesto che prevede l'isolamento fisico delle persone. I partecipanti possono riunirsi attraverso una piattaforma di comunicazione (ad esempio, Zoom Meeting) e ricevere le immagini scelte:

- direttamente dal mediatore, che può esporle una per una durante l'incontro online
- tramite e-mail individuale, ricevendo le foto delle carte o le immagini

L'unico svantaggio di una versione online di questo strumento è che non c'è la possibilità per i partecipanti di toccare le carte e vederle da vicino, cosa che è stata dimostrata essere utile per fare una scelta.

Questo strumento è stato sviluppato da ALDA, Associazione Europea per la Democrazia Locale, a partire da un'attività segnalata da ALDA e realizzata nel contesto urbano di Marsiglia, con giovani (dai 20 ai 29 anni) e adulti (dai 30 ai 65 anni), per gruppi composti da 5-6 partecipanti per moderatore.



## Disegna il mio ritratto!

### Forma d'arte

Disegno

### Obiettivo dell'attività

L'attività mira a migliorare il lavoro di collaborazione tra il gruppo e a far riflettere i partecipanti su se stessi dal punto di vista degli altri.

### Durata dell'attività

Circa 10 minuti.

### Struttura dell'attività

L'attività è suddivisa in due turni. Durante il primo turno, metà dei partecipanti disegna i ritratti dell'altra metà, mentre nel secondo turno i ruoli si invertono (ora sono i disegnatori a essere disegnati, e viceversa).

### Come funziona lo strumento?

All'inizio dell'attività, i partecipanti vengono divisi in due gruppi, entrambi composti dallo stesso numero di persone, e si siedono intorno a un lungo tavolo.

Un gruppo si siede a un lato del tavolo e l'altro gruppo si siede all'altro: in questo modo, ogni persona del primo gruppo è seduta di fronte ad una persona del secondo gruppo.

Ogni partecipante del primo gruppo inizia a disegnare il ritratto della persona che ha di fronte, su un foglio bianco. Dopo 15/20 secondi, il facilitatore chiede al primo gruppo di spostarsi e ognuno prende il posto della persona alla sua destra. A questo punto ognuno di loro continua il ritratto da dove l'ha lasciato la persona precedente. Questo schema viene ripetuto fino alla fine del tempo previsto (circa 3 minuti).

Il secondo turno ha la stessa struttura del primo, ma i ruoli sono invertiti e le persone che stavano disegnando sono ora i soggetti dei ritratti.

Alla fine di entrambi i turni, i partecipanti possono osservare i loro ritratti e condividere con il gruppo i loro commenti sugli aspetti che ritengono interessanti.

### Requisiti

I materiali necessari per l'attività sono fogli bianchi (almeno uno per ogni partecipante), pennarelli o matite colorate, timer (per il facilitatore), tavolo e sedie.

### Impatto

Questo strumento aiuta i partecipanti a sentirsi a proprio agio l'uno con l'altro e a cogliere l'idea di prospettive diverse che si fondono in una sola. È anche un'attività divertente che può stimolare la conversazione tra i partecipanti. Inoltre, facilita lo svolgimento delle altre attività successive.

### Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze





Giovani della comunità LGBTIAQ+

### **Principali bisogni affrontati**

Sostegno alla salute mentale ed emotiva  
Consulenza sulle relazioni  
Cultura, svago e attività per il tempo libero

### **Adattamento per una situazione difficile**

I partecipanti possono essere seduti a una maggiore distanza l'uno dall'altro e ognuno di loro può usare la propria penna per evitare di condividere gli stessi oggetti con persone diverse

Questo strumento è stato sviluppato da ALDA Associazione Europea per la Democrazia Locale, a partire da un'attività realizzata direttamente nel novembre 2022 a Strasburgo. L'attività era rivolta a giovani di diversi Paesi, che partecipavano all'evento del progetto "Cook up my idea".

## 7 Etno-arte



### Forma d'arte

Pittura

### Obiettivo dell'attività

Si tratta di un'attività per il tempo libero. Questo strumento mira a far emergere l'artista che c'è in ognuno di noi e a stimolare l'espressione artistica. L'obiettivo è dipingere un quadro che esprima il diverso punto di vista di ciascun partecipante, in particolare riguardo alla recente esperienza della pandemia: la sagoma dell'uomo che osserva dalla finestra parla dello stato d'animo che molti di noi hanno attraversato, esprimendo l'impossibilità di vivere appieno la propria vita a causa della cosiddetta "trappola" in cui siamo caduti. Ciascuno dei partecipanti ha la facoltà di scegliere tutti i colori che desidera, tenendo conto che ogni colore porta con sé un proprio simbolismo e può esprimere un diverso stato mentale ed emotivo, infatti, di solito la gamma di colori viene determinata in base all'emozione dei ragazzi.

### Durata dell'attività

2 sessioni al mese, di 3 ore ognuna

### Struttura dell'attività

L'attività procede per gradi, come segue:

- l'operatore giovanile presenta il dipinto e il suo tema
- si distribuiscono i fogli e i colori
- il gruppo comincia a dipingere. Nel frattempo, è possibile bere limonata o succhi e ascoltare musica per rilassarsi.
- l'operatore giovanile dà indicazioni e controlla il processo, mentre dipinge passo dopo passo partecipando all'attività.
- I partecipanti terminano i dipinti e aggiungono la firma dell'artista
- l'intero gruppo scatta una foto con i dipinti

All'inizio dell'attività, tutti i materiali necessari per avviare il processo vengono preparati in anticipo, in modo da ottenere un disegno finito alla fine.

### **Come funziona lo strumento?**

L'attività si svolge in un ambiente di gruppo rilassato. Il contatto tra le persone aiuta a creare una buona interazione e un lavoro di squadra produttivo durante il processo. Le dinamiche sono controllate dall'operatore giovanile, basate e adattate al ritmo generale di disegno dell'intero gruppo. In questo modo si ottiene una conclusione positiva dell'idea generale dell'attività.

Si può anche modificare la concezione dello strumento. I partecipanti possono dipingere a loro piacimento. Possono scegliere di disegnare qualcosa di proprio su un foglio separato o sull'intera tela individualmente.

### **Requisiti**

L'attività può essere svolta in spazi all'aperto o al chiuso, se dotati di un sistema audio per la musica di sottofondo. Sono necessari tele da 30x40 cm, un treppiede per l'istruttore, treppiedi da tavolo per i partecipanti, grembiuli, palette, tazze, acqua, colori acrilici, pennelli di tre diverse dimensioni, spatole, matite, tovaglioli, pittura pronta all'uso, tre tipi di succhi, e bicchieri per bevande.

### **Impatto**

Ciascuno dei partecipanti prova sentimenti diversi. Di solito, all'inizio c'è una grande eccitazione perché il gruppo sperimenta qualcosa di nuovo e diverso. La tela bianca provoca la curiosità di tutti. Poi ci si chiede cosa succederà alla fine e che aspetto avrà il dipinto finito. Il ruolo principale del formatore è quello di assicurarsi che il gruppo sia a proprio agio e rilassato, di rispondere alle domande e di sostenere il lavoro dei partecipanti in ogni momento. La pratica ha dimostrato che a metà della sessione si avverte un maggiore senso di fiducia nell'applicazione delle tecniche pittoriche apprese fino a quel momento. Alla fine dell'attività, le tele bianche si trasformano in capolavori finiti. Il momento viene immortalato in una foto di gruppo e il tempo trascorso è un ricordo per tutta la vita. Il dipinto rimane un ricordo per tutti coloro che hanno partecipato all'attività. L'impatto dell'attività sui destinatari è positivo, e la prova è data dai sorrisi e dal desiderio di partecipare nuovamente all'attività. Attraverso l'arte, una persona può esprimere se stessa, imparare cose nuove e reinventarsi.

### **Target consigliato**

Ragazze  
Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")  
Giovani con *background* migratorio  
Minoranze  
Giovani della comunità LGBTIAQ+

### **Principali bisogni affrontati**

Sostegno alla salute mentale ed emotiva  
Cultura, svago e attività per il tempo libero

### **Adattamento per una situazione difficile**

In caso di situazioni difficili che comportano un allontanamento sociale, le video-lezioni di ricamo possono essere filmate dall'operatore giovanile e condivise con il gruppo.



Questo strumento è stato sviluppato dal CSCD Centro per lo Sviluppo delle Comunità Sostenibili, a partire da un'attività realizzata direttamente nel giugno 2021, nelle città di Radomir, Pernik e Breznik, con gruppi misti di persone (20 partecipanti per gruppo).

# 8

## Teatro Forum



### Forma d'arte

Teatro

### Obiettivo dell'attività

Il Teatro Forum utilizza il teatro per raggiungere obiettivi sociali. È una forma di teatro che incoraggia l'interazione del pubblico ed esplora diverse opzioni per affrontare un problema o una questione. Il Teatro Forum è spesso utilizzato da gruppi socialmente esclusi e svantaggiati.

### Durata dell'attività

1-2 ore

### Struttura dell'attività

La performance in sé e la discussione con il pubblico durano al massimo 2 ore. Il processo di preparazione è composto da 4 sessioni, di 4 ore ciascuna, in 4 giorni consecutivi.

### Come funziona lo strumento?

In una performance di Teatro Forum, spesso viene rappresentato un caso di vita reale (che riflette una situazione concreta di oppressione) in cui il pubblico è invitato a partecipare attivamente salendo sul palco per proporre soluzioni agli esempi di oppressione presentati (il tipo di oppressione deve essere familiare ai membri del pubblico). Sulla base delle proposte, delle idee e degli interventi del pubblico, si svolge una discussione (forum) con il pubblico.

Viene creato uno spettacolo, il cui copione si basa su una storia di vita reale (che contiene un tipo di oppressione) che ha avuto un esito molto negativo.

Personaggi: un oppressore, un oppresso, un numero preferibilmente uguale di alleati per parte (per esempio, due alleati dell'oppressore e due alleati dell'oppresso) e persone neutrali.

Dopo che la rappresentazione è stata messa in scena una volta, gli spettatori possono avvicinarsi e modificare le scelte dei personaggi per modificare anche l'esito dello spettacolo, trasformandolo in positivo. Tutti i personaggi possono essere modificati, tranne l'oppressore.

L'attività è facilitata da un Joker, una persona neutrale che fa da ponte tra la rappresentazione e il pubblico.

Quando si lavora con i giovani, il processo di sviluppo di una rappresentazione di Teatro Forum prevede le seguenti fasi:

1. sviluppo del gruppo: introduzione, conoscenza reciproca ed esercizi di *team building*
2. introduzione al metodo del Teatro Forum ed esercizi preparatori
3. altri esercizi preparatori (esercizi di recitazione)
4. concetti di potere e oppressione
5. esercizi sull'oppressione; l'oppressione nella nostra comunità
6. trasferimento del problema sociale nel formato teatrale del Teatro Forum
7. esercizi di improvvisazione e altri esercizi preparatori
8. esercizi per entrare nel personaggio e sviluppare la rappresentazione
9. prove
10. preparazione del gruppo per la rappresentazione

I passaggi dettagliati sono riportati nel [manuale del Teatro Immagine e del Teatro Forum](#).

## Requisiti

Qualsiasi spazio, preferibilmente non convenzionale (non un palcoscenico professionale). Si può fare con o senza oggetti di scena, dipende dallo spettacolo e dalle risorse.

## Impatto

Dare potere ai gruppi socialmente esclusi e privi di potere e creare alleati che possano sostenerli. Le persone del pubblico possono esplorare scenari e trovare soluzioni per situazioni di abuso/discriminazione che incontrano nelle loro comunità o che hanno vissuto.

## Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Consulenza sulle relazioni

Supporto all'educazione/istruzione

Cultura, svago e attività per il tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

Uno spettacolo di Teatro Forum può anche essere creato in sessioni online e può essere presentato online, ad esempio su Zoom Meeting.

Questo strumento è stato sviluppato da A.R.T. Fusion a partire da un'attività realizzata direttamente dal 2004 in vari contesti, su diversi temi e con diversi gruppi target. Per una guida più





completa su come organizzare eventi di Teatro Forum, consulta il [manuale del Teatro Immagine e del Teatro Forum](#).

# 9

## Guida per l'orientamento all'occupazione e all'inclusione sociale



### Forma d'arte

Pratiche ispirate al teatro, come la pantomima e il gioco di ruolo, combinate tra loro.

### Obiettivo dell'attività

L'attività è orientata alla connessione tra vita sociale e professionale. Lo scopo principale è quello di evidenziare l'aspetto socializzante del lavoro, presentando il luogo di lavoro come il fulcro della socializzazione degli adulti. Inoltre, durante l'attività ci si aspetta che venga evidenziato che le professioni non sono soggette a gerarchie all'interno della struttura sociale. Al contrario, ciò che conta davvero è la volontà e la soddisfazione personale piuttosto che l'opinione pubblica. La combinazione di pratiche ispirate al teatro motiva i partecipanti, favorisce l'espressione di sé, incoraggia l'impegno e facilita una comunicazione efficace nell'attività, rendendola un'esperienza utile e proficua.

### Durata dell'attività

L'attività si svolge in due ore, ma può durare di più a seconda delle dinamiche del gruppo.

### Struttura dell'attività

L'attività consiste in due attività, seguite da discussione e riflessione.

### Come funziona lo strumento?

L'attività inizia con l'incontro tra i partecipanti e l'operatore giovanile e la costruzione di un ambiente sicuro di espressione (vedi [Sezione II - METODOLOGIA \(educazione non formale\) > II.I La creazione partecipata > Spazio sicuro, p. 118](#)). Per ottenere questa interazione, è necessario concentrarsi sulla costruzione di un rapporto di fiducia tra i partecipanti, e tra questi e l'operatore giovanile. Con l'uso di giochi di rilassamento, piccole attività di fiducia e attività di *team building* (vedi [Sezione III - ATTIVITÀ AGGIUNTIVE > III.I Attività collaterali agli strumenti > 1. Attività di ice-breaking, esercizi di team](#)

[building, energizzanti, p. 145](#)) come la formazione di un cerchio e lo scambio di esperienze ed emozioni, il gruppo sarà pronto per la parte principale dell'attività.

L'attività consiste in due fasi principali:

1. La prima fase comprende una sessione di gioco di ruolo su diverse professioni. I partecipanti sono invitati a prendere da un contenitore un bigliettino con una professione scritta sopra. Successivamente, devono usare il loro corpo e le loro espressioni per riprodurre con successo la professione scelta senza usare le parole (vedi [Sezione I - STRUMENTI > I.III - Letteratura, studi e manuali > 2. Gioco di ruolo, p. 107](#)). Gli altri partecipanti devono indovinare la professione che si sta rievocando. Se i partecipanti indovinano troppo velocemente la professione, l'operatore giovanile può dare un segnale, solo dopo il quale i partecipanti possono iniziare a indovinare ad alta voce la professione. Le persone tendono a trarre conclusioni e a basare le loro opinioni sulle professioni sulle loro caratteristiche esterne, spesso stereotipate. Partendo da questo presupposto, l'attività intende offrire la possibilità di riflettere sulla rappresentazione delle professioni e sulla loro definizione sociale attraverso la relazione con i ruoli e le norme sociali. È importante, in qualità di facilitatore, tenere a mente che durante la rievocazione delle professioni verranno poste alcune domande che forniranno il contesto della discussione successiva:
  - Secondo voi, tendiamo a basarci su rappresentazioni stereotipate delle professioni, ad esempio macellaio equivale a *macho* e a caratteristiche "virili"?
  - Queste caratteristiche influenzano la nostra percezione del significato delle professioni?
  - Cosa ne pensate di questa categorizzazione esterna?
2. La seconda fase è prevalentemente orientata alle caratteristiche sociali dell'occupazione. A ogni partecipante viene assegnata una determinata professione, senza sapere quale sia. Tutte le professioni sono scritte su foglietti di carta e vengono appuntate alle spalle dei partecipanti. I partecipanti iniziano a camminare nello spazio e a interagire tra loro in base allo status sociale stereotipato associato a ciascuna professione. Il gruppo deve sentirsi libero di camminare nello spazio scelto per l'attività. Sarà sufficiente dare un'istruzione breve e semplice: "*Camminate nella stanza e salutatevi in base allo status e all'importanza della professione a cui ognuno è assegnato*". Dopo l'interazione, si raccomanda al facilitatore di porre al gruppo le seguenti domande:
  - Come vi siete sentiti quando avete salutato o siete stati salutati?
  - Avete capito lo status sociale della professione assegnata in base al modo in cui siete stati salutati in questa fase dell'attività?

Dopo la breve discussione di cui sopra, i partecipanti sono invitati a formare una scala/ gerarchia umana delle professioni assegnate, in base all'esperienza sociale e all'interazione precedente. La scala deve andare dalla professione meno importante a quella più importante: i partecipanti che si sono sentiti importanti durante l'interazione precedente vanno all'inizio della scala, mentre quelli che non si sono sentiti importanti vanno alla fine della scala. Successivamente, l'operatore giovanile chiede al gruppo di formare un cerchio (una disposizione in cui il punto di partenza e la fine non sono chiari), evidenziando nuovamente la professione più importante e quella meno importante. In questo caso non è possibile formare una gerarchia sociale e ognuno dei partecipanti trova una posizione unica e necessaria all'interno della struttura sociale.

L'attività si conclude con una discussione sull'importanza delle scelte professionali e sul loro significato. La professione scelta fa parte di un processo di socializzazione che alla fine porta all'inclusione sociale. Si raccomanda al facilitatore di tenere a mente i seguenti punti:

- Come avete deciso di formare questa gerarchia?
- Credete nella gerarchia sociale delle professioni?
- È possibile individuare la professione più e meno importante all'interno della struttura sociale?
- Cosa cambia quando formiamo il cerchio?

Si raccomanda di considerare e includere l'aspetto culturale che accompagna la scelta e l'orientamento al lavoro. In questo modo l'attività diventa più inclusiva nei confronti dei giovani che affrontano l'esclusione sociale a causa del loro *background* migratorio.

## Requisiti

L'attività può essere svolta in spazi sia interni che esterni, con una preferenza per quelli interni. Per quanto riguarda i materiali necessari, il coordinatore ha bisogno di un elenco di professioni, ciascuna scritta su un foglietto di carta da inserire nel contenitore (prima parte dell'attività) e di un elenco di professioni, ciascuna scritta su fogli di carta più grandi da appuntare sulla schiena dei partecipanti (seconda parte dell'attività).

## Impatto

Alla fine di questa attività gli adolescenti si rendono conto che la scelta della professione non deve necessariamente essere accompagnata da un rigido status sociale. La professione che preferiscono è molto più importante per la loro soddisfazione di quanto non lo sia l'opinione pubblica. In questo modo funzionerà come un veicolo durante la loro socializzazione. L'obiettivo principale è che i partecipanti si confrontino in modo diverso con la potenziale vita professionale e che esprimano i loro sentimenti e le loro preoccupazioni legate a questa specifica tappa di cambiamento della loro vita. Attraverso la panoramica delle professioni che si svolge durante le attività, gli adolescenti hanno la possibilità di riflettere sul loro futuro e di trovare la motivazione per scelte migliori e più funzionali per loro stessi.

## Target consigliato

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

## Principali bisogni affrontati

Orientamento al lavoro

## Adattamento per una situazione difficile

Perché questa attività abbia successo sono necessari la presenza fisica e il contatto umano. Tenendo presente che il gruppo di giovani vulnerabili ha bisogno di un ambiente sociale accogliente, è difficile discostarsi da questo. Una possibile alternativa potrebbe essere quella di organizzare l'attività con un numero inferiore di partecipanti, per evitare o limitare il contatto fisico.

Questo strumento è stato sviluppato da Cyclisis, a partire da un'attività realizzata direttamente in un contesto urbano, con adolescenti (dai 14 ai 19 anni) con difficoltà nella vita sociale e nell'adattamento sociale.



## Calco delle mani

### Forma d'arte

Scultura

### Obiettivo dell'attività

Il calco delle mani è una tecnica in cui i partecipanti a una sessione di terapia di gruppo creano una rappresentazione fisica delle loro emozioni modellando le mani in una forma o posizione particolare. In un gruppo, l'impatto emotivo del calco delle mani può variare a seconda del contesto e dei partecipanti specifici.

Nel complesso, il calco delle mani può essere un potente strumento di terapia di gruppo, in quanto consente ai partecipanti di rappresentare le proprie emozioni in modo specifico e tangibile. Questo può aiutarli a comprendere e trasmettere meglio i loro sentimenti e a connettersi con gli altri membri del gruppo che potrebbero provare emozioni simili.

### Durata dell'attività

Il calco delle mani può richiedere diverse ore, che includono le fasi di preparazione e finitura.

### Struttura dell'attività

Può trattarsi di un'unica sessione di 4 ore, oppure di 2 sessioni di 2 ore ciascuna, laddove nella prima sessione si realizzano il calco della mano e la prima lucidatura, e nella seconda la colorazione e la lucidatura finale

### Come funziona lo strumento?

La prima parte dell'attività segue le seguenti fasi:

1. Attività di *ice-breaking* (per rompere il ghiaccio)
2. Preparazione dell'area coprendo la superficie di lavoro con un foglio di alluminio o di giornale, per evitare la fuoriuscita del gesso.
3. I partecipanti applicano della vaselina o un altro agente distaccante sulle mani, per evitare che il gesso si attacchi alla pelle.
4. Il gesso viene mescolato secondo le istruzioni del produttore, utilizzando una ciotola o un secchio di grandi dimensioni.
5. Il gesso viene aggiunto all'acqua lentamente, mescolando costantemente per assicurarsi che non ci siano grumi.
6. Una volta che il gesso è ben amalgamato, lo si versa in un contenitore separato, abbastanza grande da contenere comodamente la mano.

La seconda parte dell'attività segue questi passaggi:

1. I partecipanti scelgono una forma/ segno fatto con la mano, che simboleggi la loro emozione (o le loro emozioni).
2. Poi, ciascuno inserisce la mano nell'impasto di gesso, assicurandosi che la mano e il polso siano completamente coperti, e mantenendo la posizione per alcuni minuti finché il gesso non si solidifica.
3. Una volta che il gesso si è solidificato, i partecipanti rimuovono con cautela le mani dallo stampo. È importante non rompere il calco in gesso. Nota: lasciare asciugare completamente il calco in gesso. Ciò può richiedere 30 minuti, alcune ore o tutta la notte, a seconda del gesso.

4. Una volta che lo stampo in gesso è completamente asciutto, i partecipanti rimuovono il gesso in eccesso o i bordi ruvidi utilizzando carta vetrata o una lima.
5. La fase finale consiste nel colorare o decorare e smaltare il calco a mano: anche i colori hanno una loro simbologia e possono aiutare le persone coinvolte a esprimere i loro sentimenti, positivi o negativi.

Alla fine, si scatta una foto di gruppo come ricordo.

## Requisiti

Questa attività può svolgersi all'aperto o al chiuso. Sono necessari materiali per il calco in gesso, acqua, una grande ciotola o un secchio per impastare, silicone, un secchio abbastanza grande per inserirci una mano, uno strumento per mescolare (ad esempio, un cucchiaino di legno o una spatola di plastica), vaselina o altro agente distaccante, alcuni fazzoletti o stracci, un secchio o una bacinella per lavarsi le mani, carta vetrata, lima, colori, pennelli, smalto. Consiglio: acquistando in un negozio fisico oppure online un kit per calco a mano, si otterrà già circa l'80% dei materiali necessari.

## Impatto

Creare un'immagine fisica della propria mano può essere un'attività meditativa e calmante, che permette alla mente e al corpo di concentrarsi sul compito assegnato. Inoltre, il calco finito della mano può avere un significato emotivo come ricordo tangibile di un particolare momento o ricordo.

## Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Supporto all'educazione/ istruzione

Cultura, svago e attività del tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

I laboratori online possono essere organizzati inviando in anticipo un kit di lavoro a ciascun partecipante. Durante la sessione, un facilitatore può mostrare ai partecipanti le fasi di lavoro attraverso una telecamera. Una seconda opzione è rappresentata dalle lezioni video che il facilitatore può filmare e condividere con il gruppo.

Questo strumento è stato sviluppato dal CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partire da un'attività realizzata nell'agosto 2022 con 15 giovani non occupati, non istruiti e non formati ("NEET") di età compresa tra i 15 e i 29 anni.



# 11

## Letteratura e scrittura creativa



### Forma d'arte

Esplorazione dello spazio utilizzando diversi sensi; lettura, interpretazione e discussione di creazioni letterarie da una prospettiva psicologica e profonda; scrittura creativa di testi; partecipazione a piccoli concorsi letterari.

### Obiettivo dell'attività

Lo scopo principale è quello di fornire alle ragazze e ai giovani in generale un'educazione culturale per sostenere la loro crescita e il loro sviluppo psicologico come fruitori della cultura scritta, il loro sviluppo personale e la loro apertura alla diversità. Questo strumento mescola in modo creativo la letteratura e la scrittura creativa, fornendo contesti per l'apprendimento, l'auto-esplorazione e la scoperta di sé, attraverso strumenti e metodi interattivi e amichevoli. L'obiettivo è quello di aiutare gli adolescenti a conoscere meglio se stessi, a valorizzare le creazioni letterarie di donne, scrittori appartenenti a minoranze, scrittori con disabilità, eccetera, del passato e del presente, e ad avere accesso, in questo modo, a modelli preziosi.

L'ideale è dare forma al programma dopo aver stabilito i principali bisogni da affrontare. A titolo di esempio, riportiamo di seguito una serie di bisogni che potrebbero essere identificati e a cui si potrebbe rispondere nell'ambito di un programma che mira a educare le ragazze riguardo alle scrittrici:

- il bisogno di costruire o consolidare i legami tra gli adolescenti e la letteratura in un modo informale, flessibile e amichevole, che li percepisca e li tratti come potenziali creatori di letteratura e non come destinatari passivi di informazioni.
- Il bisogno di promuovere modelli femminili reali, anche con l'obiettivo di contrastare gli stereotipi e i messaggi stereotipati sulle ragazze e sulle donne, che continuano a collocarle e a ritrarle in ruoli tradizionali e a limitare le loro aspirazioni e potenzialità.
- Il bisogno di affrontare la letteratura e le creazioni letterarie in modo significativo per la vita e lo sviluppo delle ragazze adolescenti, con un impatto reale nel sostenere la loro salute emotiva e psicologica, poiché sia la lettura che la scrittura hanno la capacità di supportare l'elaborazione e il trattamento dei conflitti interni e delle esperienze di vita significative.

- Il bisogno di affrontare e smantellare in modo creativo gli stereotipi e i pregiudizi esistenti a livello sociale e di promuovere la diversità.

### **Durata dell'attività**

Le tempistiche delle attività sono flessibili. Le attività possono essere realizzate in un workshop di 2 ore o di 2 giorni, a seconda degli obiettivi stabiliti. Possono anche svolgersi in una scuola o in un contesto informale. Possono essere adattate a qualsiasi durata.

### **Struttura dell'attività**

L'implementazione dello strumento può essere strutturata in base al contesto specifico. A titolo di esempio di una possibile struttura, riportiamo di seguito il modo in cui lo strumento è stato strutturato nell'ambito di un progetto più complesso costruito intorno alla letteratura e alla scrittura creativa:

- 2 giorni interi (16 ore) di formazione sulla lettura e la scrittura creativa, in cui le ragazze partecipanti esplorano poesie e prosa breve di diversi generi e di diverse autrici (comprese autrici rom, autrici con disabilità, autrici di origine africana, ecc.).
- 2 settimane di tempo per preparare le proprie creazioni, che saranno lette e selezionate da una giuria composta da donne scrittrici contemporanee.
- 1 giorno intero (8 ore) di partecipazione a un festival, durante il quale prendere parte a diverse attività, tra cui laboratori di scrittura creativa condotti da scrittrici contemporanee romene.

### **Come funziona lo strumento?**

L'ideale è che i gruppi non siano troppo numerosi: un massimo di 25 partecipanti per sessione, anche se i risultati migliori si ottengono con gruppi di non più di 12-14 partecipanti. Gruppi più numerosi rendono difficile l'approfondimento in termini di lettura e commento delle creazioni letterarie di ciascun partecipante. Un'ottima preparazione iniziale del lavoro insieme è fondamentale per garantire che i partecipanti partecipino effettivamente e non cedano a inibizioni e timidezze nei confronti delle loro creazioni. Questo viene fatto stabilendo le regole e la fiducia del gruppo con molta sensibilità e attenzione a tutti i tipi di preoccupazioni. Di solito, i partecipanti hanno sperimentato valutazioni scolastiche piuttosto rigide e talvolta dure, e non sempre l'apertura al dialogo e alle domande da parte dei loro insegnanti. Affinché sentano che il facilitatore sarà aperto ad ascoltarli e creerà uno spazio per le loro domande, prendendole sul serio e trattandole in modo rispettoso, ci vorrà del tempo e non accadrà subito. La costruzione di uno spazio sicuro è essenziale nella prima mezza giornata e, in seguito, la maggior parte dei partecipanti si aprirà e sarà in grado di contribuire al lavoro del gruppo in modo prezioso e coerente. I partecipanti sono seduti in cerchio e il lavoro viene svolto in diversi tipi di connessione: dal lavoro in piccoli gruppi di 2, 3 o 4 persone, al lavoro in un grande gruppo, tutti insieme. Dopo ogni attività, il feedback e le riflessioni sono essenziali e il facilitatore cercherà di coinvolgere il maggior numero possibile di partecipanti nella condivisione di pensieri ed emozioni. Per garantire ai partecipanti timidi o che hanno difficoltà a esprimere le loro preoccupazioni o domande e preferiscono farlo in modo anonimo, ci sarà una Scatola dei Suggerimenti in cui essi potranno inserire note per il facilitatore.

Questo tipo di attività offre uno spazio sicuro in cui chiunque può esplorare i propri conflitti profondi, le motivazioni, le tensioni, le ansie, le speranze e le capacità attraverso la scrittura creativa e l'ascolto delle creazioni degli altri. L'opzione migliore è quella di avere una persona con competenze di psicologia e di scrittura creativa per la gestione laboratori, oppure un team di due persone diverse che possiedano entrambe queste competenze. Per adattare il laboratorio a un determinato gruppo con un certo tipo di difficoltà o vulnerabilità, è opportuno cercare brani rappresentativi di opere letterarie (prosa, poesia, racconti) che possano rispecchiare le stesse difficoltà e magari rendere più facile per i partecipanti relazionarsi e connettersi al testo scritto.

Esempi di attività specifiche:

- Individuare una poesia che abbia un incipit interessante e invitante che possa permettere ai partecipanti di ispirarsi e approfondire l'esplorazione del proprio mondo interiore attraverso la poesia. Ad esempio: *I Was four in this photograph* ([Rita Dove, Fifth Grade Autobiography](#)) o *A thousand years of daughters then me, what else could I have learned to be?* ([Danez Smith, Waiting for you to die so I can be myself](#))
- Realizzare una canzone tratta da una fiaba ed eseguirla (attività di gruppo)
- Pensate a un momento importante per voi che coinvolge anche la presenza di un animale. Ora scrivete un breve racconto su quell'evento dal punto di vista dell'animale.
- Immaginate che un alieno venga a casa vostra e ci viva per una settimana. Dopo quella settimana, scriverà sul giornale alieno un articolo su di voi e sulla vostra famiglia. Scrivete la storia attraverso gli occhi dell'alieno.
- Uscite ed esplorate lo spazio. Trovate un oggetto che vi interessa molto. Tornate dentro e scrivete la storia di quell'oggetto.
- Guardate nella borsa di qualcun altro (chiedete prima il permesso!) con gli occhi chiusi e prendete il primo oggetto che toccate. Poi scrivete una storia cercando di convincere un gruppo di bambini di 5 anni che quello è l'oggetto più affascinante che abbiano mai visto in vita loro!
- Scegliete una fotografia da una pila portata dal facilitatore. Prendete quella che vi "parla". Prendetevi il tempo necessario per scrivere la risposta alla domanda: cosa è successo qui?
- Selezionate una storia breve che sia significativa per il gruppo. Leggetela insieme, paragrafo per paragrafo, e discutetene man mano. Quando arrivate alla fine, omettete l'ultimo paragrafo e chiedete a ogni partecipante di scrivere il proprio finale.

## Requisiti

Uno spazio sufficientemente ampio per consentire l'esecuzione ottimale di esercizi basati sul movimento e sull'esplorazione creativa dello spazio. Uno spazio con sedie mobili e, idealmente, senza tavoli o con tavoli che possano essere spostati dal centro della stanza. Stampe per ogni partecipante, carta, penne, matite colorate, grandi pezzi di cartone, lavagna a fogli mobili e pennarelli. Una Scatola dei Suggerimenti, dove vengono raccolti in forma anonima i suggerimenti e le idee dei partecipanti.

## Impatto

L'impatto sui partecipanti potrebbe essere molto intenso ed è importante misurarlo attraverso uno strumento specifico. Nel caso di un progetto sviluppato per le giovani ragazze con l'obiettivo di facilitare il loro accesso alla cultura scritta e alle scrittrici, l'impatto è:

- una migliore conoscenza delle scrittrici contemporanee e del passato tra le ragazze adolescenti e a livello di un pubblico più ampio che segue le pagine dei social media create nell'ambito del progetto
- un aumento della percentuale di fruitori della cultura scritta tra le ragazze adolescenti, sia nelle aree rurali che in quelle urbane, e nel pubblico in generale
- l'aumento dell'accesso delle ragazze adolescenti delle aree rurali a modelli femminili nel campo della cultura scritta, con un impatto sul contrasto e la lotta agli stereotipi di genere
- la promozione dei valori della diversità e dell'accettazione di tutte le persone, aprendo l'accesso alla letteratura e ad altri prodotti della cultura scritta di autori di minoranza, emarginati e vulnerabili
- la creazione di nuovi modi non formali di espressione creativa e di auto-riflessione, nonché un livello più elevato di consapevolezza delle risorse personali e una maggiore autostima
- uno stimolo all'espressione creativa ed emotiva degli adolescenti delle aree rurali attraverso la scrittura creativa
- un aumento della capacità di comprensione e analisi dei testi scritti da parte degli adolescenti delle aree rurali e aumentare della loro capacità di creare

- l'accesso per gli insegnanti di lingue e letteratura a un modo alternativo di insegnare, in ambienti sia rurali che urbani

### Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

Recommended age of target group is pre-teens, teens, and young people (10 to 19 years old)

### Principali bisogni affrontati

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Consulenza sulle relazioni

Supporto all'educazione/ istruzione

Cultura, svago e attività per il tempo libero

### Adattamento per una situazione difficile

È possibile realizzare con successo le attività interamente online. Naturalmente, è necessario apportare degli aggiustamenti, poiché gli esercizi che stimolano la creatività (come quelli che coinvolgono diversi modelli di stimolazione sensoriale e quelli esperienziali che richiedono ai partecipanti di trovarsi insieme in uno spazio fisico) devono essere sostituiti con altri. Ma questo non compromette in alcun modo il successo dell'attività.

Questo strumento è stato sviluppato da CPE Centrul Parteneriat pentru Egalitate, a partire da un'attività direttamente implementata dal 2017 al 2020, come parte di 3 progetti finanziati dall'Amministrazione del Fondo Culturale Nazionale (un'istituzione pubblica subordinata al Ministero della Cultura, con l'obiettivo principale di gestire il Fondo Culturale Nazionale e di finanziare programmi, azioni e progetti culturali): *Write your own story* (2017), *Girls - readers and writers* (2019), *The journey of girls in literature* (2020). Le attività sono state realizzate a Bucarest, in piccole città e villaggi, con giovani dai 10 ai 20 anni. I preadolescenti e gli adolescenti della maggior parte delle piccole città e dei villaggi erano economicamente e socialmente vulnerabili, e alcuni provenivano da Bucarest, ragazze e minoranze, e preadolescenti e adolescenti appartenenti a famiglie con risorse e opportunità molto limitate, con un'istruzione formale molto scarsa, appartenenti a minoranze Rom, che vivevano in aree rurali isolate, ecc. In totale, le attività hanno coinvolto 350 preadolescenti e adolescenti, tutte ragazze (beneficiarie dei tre progetti, provenienti da aree sia rurali che urbane).



# 12

## Esprimi un desiderio attraverso il corpo



### Forma d'arte

Danza

### Obiettivo dell'attività

Lo strumento può aiutare i partecipanti a esprimersi liberamente attraverso l'intelligenza del corpo, senza preoccuparsi troppo di farlo in modo giusto o sbagliato, bello o brutto, ma piuttosto concentrandosi sul movimento libero e sulla collaborazione con i compagni. Lo scopo dell'attività è:

- riflettere su quali sono i nostri desideri più profondi
- esplorare la capacità del corpo di essere un valido mezzo di comunicazione
- esplorare la capacità di esprimere i nostri desideri e sentimenti attraverso l'intelligenza del corpo.
- sentirsi più liberi di muoversi
- essere più sicuri di noi stessi e del modo in cui comunichiamo attraverso il corpo

### Durata dell'attività

L'attività è strutturata in una sessione di 2 ore, ma può richiedere più o meno tempo, se è necessario un lavoro più profondo, in base alle esigenze del gruppo e alla durata del riscaldamento.

### Struttura dell'attività

Un'ora e mezza, fino a due ore e mezza

### Come funziona lo strumento?

L'attività segue un flusso di fasi:

1. L'operatore giovanile introduce l'attività con alcuni esercizi di riscaldamento: mette la musica e inizia a nominare le parti del corpo una per una, chiedendo ai partecipanti di muoverle.
2. L'operatore giovanile lascia che le persone esplorino liberamente il proprio movimento senza correggerlo o giudicarlo.

3. L'operatore giovanile invita un partecipante alla volta a scegliere una combinazione personale di movimenti delle parti del corpo e poi chiede al gruppo di seguire queste combinazioni.
4. L'operatore giovanile nomina 2 parti del corpo insieme, poi 3, 4 e così via, e ogni partecipante è invitato a muovere le parti nominate, fino a quando tutti muovono l'intero corpo.
5. L'operatore giovanile invita ora a scrivere il proprio nome nell'aria, indicando la parte del corpo da utilizzare. Poi, ogni partecipante può scegliere con quale parte del corpo scrivere. Il gruppo trascorre un po' di tempo esplorando i "movimenti del nome".
6. Allo stesso modo, si chiede a ciascuno di scegliere una parola che rappresenti un desiderio personale (amore, amicizia, comunicazione...) e di scriverla nell'aria usando gli stessi movimenti di prima.
7. Il gruppo viene poi diviso in gruppi più piccoli, che devono combinare le composizioni di movimenti personali per crearne una.
8. Ogni gruppo mostra il proprio lavoro agli altri partecipanti.

Se i partecipanti non si sentono a proprio agio a lavorare individualmente e a esplorare il proprio movimento da soli, mantenete il gruppo in cerchio e poi dividetelo in gruppi più piccoli. Questo aiuterà a sentire un senso di sostegno nell'esplorazione. Se i partecipanti non sono pronti a trovare una parola legata al loro desiderio personale, chiedete loro di lavorare in coppia (punto 8). Se qualcuno ha problemi fisici e non può muoversi, potete invitarlo a lavorare seduto su una sedia.

## Requisiti

L'attività può essere svolta sia al chiuso che all'aperto. È necessario un impianto audio.

## Impatto

Questa attività dà ai partecipanti un senso di forza e di consapevolezza di sé.

## Target consigliato

Ragazze  
Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")  
Giovani con *background* migratorio  
Minoranze  
Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Supporto alla salute fisica  
Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Questo strumento è stato sviluppato dal CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo, a partire da un'attività realizzata direttamente con un gruppo di persone di età diverse (circa 12 persone, tra cui ragazze, donne e persone con background migratorio).



## 13

## Migrazioni, cittadinanza e video

### Forma d'arte

Video e cortometraggi, che coinvolgono altre forme: scrittura, disegno, lettura.

### Obiettivo dell'attività

L'obiettivo principale è quello di coinvolgere i partecipanti in un lavoro collettivo sulla storia dell'immigrazione attraverso una ricerca e una narrazione che valorizzi diverse fonti d'archivio. Il risultato del lavoro è la produzione di uno o più cortometraggi (circa 2 minuti ciascuno) che ritraggono una persona o un gruppo di persone con storie di immigrazione.

### Durata dell'attività

10 mesi

### Struttura dell'attività

Per un'organizzazione ottimale, si raccomanda di suddividere l'attività in fasi principali:

- 2 mesi: scelta del soggetto da parte dei partecipanti e validazione
- 2 mesi (e più): ricerca di risorse archivistiche sul personaggio scelto
- 2 mesi: stesura di una sceneggiatura e di una narrazione audio
- 1 mese: registrazione in studio delle voci dei partecipanti-narratori
- 2 mesi: proposta del trattamento a uno studio video professionale, con i dettagli delle intenzioni di montaggio, nonché gli effetti sonori e visivi desiderati
- 1 mese: montaggio finale da parte dello studio video professionale

### Come funziona lo strumento?

Per poter realizzare questo ambizioso progetto ed essere sicuri che tutti i gruppi riescano a creare il proprio film, è necessaria la presenza di:

- supervisione da parte di équipe pedagogiche composte da diversi capigruppo, educatori, insegnanti o altri soggetti
- supervisione tecnica da parte di registi-montatori professionisti dedicati al progetto, incaricati del montaggio finale di ogni filmato
- assistenza nella ricerca di archivi da parte di vari attori specializzati
- materiali e competenze professionali per la registrazione audio

### Requisiti

Accesso agli archivi; studi di registrazione professionali; assunzione di registi e montatori professionisti.

### Impatto

Questa attività promuove il lavoro di gruppo e ogni partecipante può trovare il proprio posto. È sicuramente molto gratificante per i partecipanti creare il proprio cortometraggio: può aumentare la fiducia in se stessi e l'autostima.

Con la proiezione pubblica dei cortometraggi, i partecipanti possono diventare "ambasciatori di cittadinanza", discutendo con gli spettatori dell'importanza di mettere in luce la storia dell'immigrazione nel territorio in cui vivono.

Questo aiuta a dimostrare che la diversità culturale e linguistica può unirci piuttosto che separarci, può essere una forza e una fonte di ispirazione piuttosto che un ostacolo.

### **Target consigliato**

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione (“NEET”)

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

### **Principali bisogni affrontati**

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Supporto all'educazione/ istruzione

Cultura, svago e attività per il tempo libero

### **Adattamento per una situazione difficile**

Le diverse fasi del progetto possono essere svolte anche in situazioni difficili come un lockdown: ricerca di risorse d'archivio, scrittura della sceneggiatura insieme in un'aula online. Inoltre, può essere un progetto che unisce un gruppo e aiuta a mantenere i legami sociali con attività comuni.

Questo strumento è stato sviluppato da [Rahmi](#) e ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partire da un'attività segnalata da ALIFS e realizzata da settembre 2021 a maggio 2022, in contesti urbani e rurali, con adolescenti (dai 14 ai 19 anni) tra cui ragazze, giovani con un background migratorio e alcuni provenienti da quartieri prioritari: 19 classi scolastiche (scuole medie e superiori), da 15 a 25 partecipanti per classe. Guarda alcuni esempi di cortometraggi in questa [playlist di YouTube](#).

# 14

## Dibattito in movimento



### Forma d'arte

Performance e dibattito.

### Obiettivo dell'attività

L'attività ha lo scopo di portare i giovani partecipanti a riflettere e scambiare i loro punti di vista su argomenti specifici, incoraggiando il dibattito.

### Durata dell'attività

Circa 1 ora.

### Struttura dell'attività

L'attività può essere strutturata in un'unica sessione di un'ora o più, a seconda del numero di domande proposte e della durata delle relative discussioni.

### Come funziona lo strumento?

I partecipanti sono disposti in cerchio e il facilitatore sta al centro e spiega le regole. Sui due lati opposti della stanza sono posizionati due diversi cartelloni di carta con due risposte opposte (ad esempio, *sono d'accordo* e *non sono d'accordo*). L'attività inizia quando il facilitatore pronuncia la prima frase o domanda. Dopo averla ascoltata, i partecipanti devono spostarsi verso il cartellone corrispondente alla risposta che li rappresenta. Quando i partecipanti raggiungono le loro risposte, i facilitatori incoraggiano il dibattito e lo scambio chiedendo al gruppo di spiegare le ragioni per cui hanno scelto quella risposta. Dopodiché, il facilitatore pronuncia le domande (o frasi) successive e lo schema si ripete. Le risposte posizionate ai due lati della stanza possono rimanere le stesse per tutte le affermazioni, o possono cambiare a seconda delle affermazioni o delle domande. Infatti si possono preparare diverse risposte, ad esempio "sì" o "no", "sono d'accordo" o "non sono d'accordo", o anche risposte più specifiche. Se lo si desidera, la sessione può essere introdotta da una breve presentazione dell'argomento, per dare ai partecipanti qualche input. Per un'introduzione più dinamica, si può utilizzare la tecnica del *word could*

("nuvola di parole"), ad esempio con [Mentimeter](#). Infine, le domande e le affermazioni devono essere correlate al contesto da affrontare (come, ad esempio, l'impegno civico e l'inclusione sociale) e devono sottolinearne gli aspetti principali.

Possibile variazione: per rendere l'attività più stimolante, si può tracciare una linea al centro dell'area (usando gesso o nastro adesivo) per consentire ai partecipanti di posizionarsi non solo su uno dei due poli, ma anche in una posizione intermedia. L'elemento della linea centrale può essere aggiunto nel caso di alcune affermazioni impegnative, per le quali i partecipanti potrebbero voler scegliere una risposta più neutra o sfumata. Ad esempio, se le due risposte possibili per le affermazioni sono "sono d'accordo" e "non sono d'accordo", i partecipanti possono decidere di posizionarsi nell'area "sono d'accordo" ma vicino alla linea centrale, indicando che sono d'accordo con l'affermazione, ma non completamente.

## Requisiti

A seconda del numero di partecipanti, è necessario uno spazio più o meno grande per consentire loro di muoversi al suo interno. I pannelli con le risposte devono essere preparati in anticipo. Inoltre, sono necessari almeno due facilitatori per leggere le risposte e posizionare i due pannelli su entrambi i lati della stanza. Se si aggiunge l'elemento della linea centrale, è necessario un nastro adesivo o un pezzo di gesso per indicare il centro.

## Impatto

L'attività offre ai partecipanti la possibilità di riflettere su argomenti specifici e incoraggia il dialogo. Il gruppo è invitato a condividere le proprie opinioni e a dibattere su questioni rilevanti per loro. Attraverso il movimento fisico, il gruppo visualizza il numero di persone su ciascuno dei due lati dello spazio e questo aiuta a spiegare meglio i diversi punti di vista.

## Target consigliato

Ragazze  
Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")  
Giovani con *background* migratorio  
Minoranze  
Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Orientamento al lavoro  
Consulenza sulle relazioni  
Cultura, svago e attività per il tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

L'aspetto più interessante di questa attività è il movimento fisico dei partecipanti, ma esistono diverse piattaforme online che simulano il movimento dei partecipanti e che potrebbero essere utilizzate nel caso di una situazione che richieda un distanziamento fisico. Inoltre, questa attività può essere facilmente implementata all'esterno e con l'uso di mascherine.

Questo strumento è stato sviluppato da ALDA, Associazione Europea per la Democrazia Locale, a partire da un'attività realizzata direttamente nel novembre 2022, nel contesto urbano di Parigi. L'attività è stata rivolta a circa 40 giovani (tra i 20 e i 29 anni) provenienti da tutta Europa, nell'ambito di un progetto evento sui cambiamenti climatici, la protezione dell'ambiente e le questioni di genere.

## 15

## Teatro Giornale

### Forma d'arte

Teatro

### Obiettivo dell'attività

Stimolazione del pensiero critico e del consumo critico dei contenuti mediatici, per incoraggiare l'impegno e l'interesse verso le questioni sollevate dalla performance (legate all'oppressione).

### Durata dell'attività

1-2 ore

### Struttura dell'attività

L'attività può essere strutturata in circa 3 sessioni di 3 ore ciascuna per provare la rappresentazione e organizzarsi. Se il gruppo parte da zero, potrebbero essere necessarie più sessioni per trovare l'articolo con cui lavorare e costruire lo spettacolo.

### Come funziona lo strumento?

La caratteristica principale è che le fonti primarie di informazione (che vengono poi utilizzate nel corso di questa attività) sono i giornali o i materiali mediatici (articoli, pubblicità, ecc.). Questi possono essere usati come ispirazione o fornire il materiale principale per il risultato artistico. Il Teatro Giornale ha una forma piuttosto libera e si basa sul modo in cui i giornali ispirano il gruppo di lavoro. Può anche fare uso di *black humour* e ironia per innescare riflessioni e dibattiti più profondi su vari argomenti. I temi sollevati dai materiali mediatici vengono esaminati da prospettive alternative attraverso il Teatro Giornale, per portarli al pubblico di riferimento sotto una luce e da un'angolazione diverse e per innescare riflessioni critiche.

Gli operatori del Teatro Giornale possono utilizzare diverse tecniche per lavorare con i contenuti giornalistici selezionati (che possono essere uno o più articoli, provenienti dalla stessa fonte o da fonti diverse). Le tecniche sono le seguenti (per "storia" ci riferiamo alla storia o agli eventi rappresentati in un singolo articolo):

- Storia di base
- Storia fuori dal contesto o in un contesto differente
- Storia esattamente nel contesto, storia con le informazioni mancanti
- Storia con azione parallela
- Storie contraddittorie / Storie incrociate
- Storia con elementi esagerati
- Storia con elementi pubblicitari
- Storia con approccio storico
- Storia con intervista sul campo
- Storia con emozioni corrispondenti

I partecipanti possono utilizzare una o più tecniche diverse per sviluppare la performance finale: non ci sono requisiti rigidi in questo senso.

Nel processo di preparazione si può utilizzare qualsiasi tipo di oggetti di scena, spazio, tecnologia e si può avere un approccio concreto o metaforico/astratto. Molte delle tecniche elencate offrono ampio spazio all'uso di umorismo, ironia, sarcasmo, ecc. nella rappresentazione teatrale, che può essere adatta

ad alcuni pubblici (non a tutti). A prescindere dalla "forma" finale dello spettacolo, si tratta di sempre di una forma di Teatro dell'Oppresso, per cui la rappresentazione dovrebbe essere interattiva e partecipativa. Spetta a ciascun gruppo decidere come organizzare il processo, in quale momento dello spettacolo coinvolgere i membri del pubblico nelle conversazioni e nel processo di recitazione; come strutturare il flusso della discussione, sfidare il pubblico e raggiungere l'obiettivo dello spettacolo (in relazione all'oppressione affrontata).

Una volta formato il gruppo, le prime sessioni saranno di sistemazione *con e all'interno del* gruppo, di creazione di uno spazio sicuro, di conoscenza reciproca e di svolgimento di alcuni esercizi preparatori (introduzione della discussione sul pensiero critico sui media). Dopo queste sessioni introduttive e preparatorie, si può procedere alla scelta dell'articolo su cui lavorare.

Quando lo spettacolo è pronto e anche gli attori volontari sono pronti, si può procedere con la rappresentazione con il pubblico (è necessario un Joker, la persona che faciliterà la discussione con il pubblico, facendogli spiegare ciò che ha visto, creando connessioni con la sua realtà personale e chiedendogli cosa farebbe la prossima volta in una situazione simile a ciò che è stato appena rappresentato sulla scena).

## Requisiti

Spazio interno o esterno per la preparazione e le prove. Inoltre, oggetti di scena se necessari/ disponibili, impianto audio per lo spettacolo, se necessario. La scena deve essere una scena non formale (non un palcoscenico professionale).

## Impatto

Oltre a sensibilizzare l'opinione pubblica su un tema specifico, il Teatro Giornale stimola anche il pensiero critico delle persone in relazione a come i media rappresentano un determinato tema.

## Target consigliato

Ragazze  
Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")  
Giovani con *background* migratorio  
Minoranze  
Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Consulenza sulle relazioni  
Supporto all'educazione/ istruzione  
Cultura, svago e attività per il tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

Può essere adattato per un'attività e una rappresentazione online.

Questo strumento è stato sviluppato da A.R.T. Fusion, a partire da un'attività realizzata direttamente dal 2019 in vari contesti, su diversi temi e con diversi gruppi target. Per una guida più completa su come organizzare eventi di Newspaper Theatre, consultare il [manuale del Teatro Giornale](#).



## 16

# Esercizi teatrali di comunicazione non-verbale

## Forma d'arte

Tecniche teatrali di base, legate a una comunicazione non linguistica tra i partecipanti.

## Obiettivo dell'attività

Lo scopo dello strumento è quello di migliorare il rapporto dei giovani vulnerabili con il proprio corpo, permettendo loro di percepire la connessione tra il corpo e la mente. Ogni partecipante ha l'opportunità, con i propri tempi, di conoscere meglio se stesso e, insieme, di trasmettere idee e comunicarle senza l'uso della voce. Ciò consente di acquisire una maggiore fiducia nelle proprie decisioni, infatti quello che all'inizio potrebbe sembrare una sorta di "gioco" è in realtà un metodo per insegnare a fidarsi del proprio intuito.

Questo strumento è utile anche quando si approccia o si ha a che fare con una lingua diversa da quella madre. Infatti, una lingua straniera rappresenta un ostacolo per chi ne ha una conoscenza ancora parziale o imperfetta. Lavorando sulla comunicazione di un'idea attraverso il corpo, si è osservato che, quando poi si arriva ad usare la voce, anche se la pronuncia può non essere delle migliori l'idea o il contesto che circonda ciò che viene detto raggiunge meglio l'ascoltatore. A questo proposito, lo scopo dello strumento è anche quello di permettere ai partecipanti di esprimersi senza preoccupazioni, consentendo loro di scoprire, con i propri tempi, come trasmettere ed esprimere un'idea o un'opinione. Inoltre, poiché è vietato parlare, ogni membro del gruppo viene messo sullo stesso piano, aumentando la possibilità di integrare i partecipanti che provengono da un background culturale diverso o da una situazione difficile.

## Durata dell'attività

Ogni esercizio dura dai 5 ai 10 minuti. Per apprezzare i benefici dello strumento, il workshop più ampio in cui viene utilizzato deve avere una durata di almeno 6 sessioni di 1 o 2 ore ciascuna.

## Struttura dell'attività

Questo strumento può essere utilizzato come parte di un laboratorio più ampio, che può essere legato alla lettura teatrale, all'uso delle lingue straniere o all'espressione di sé in generale. In particolare, lo strumento è consigliato all'inizio di ogni sessione, per facilitare le attività successive, in quanto è composto da diversi esercizi relativi alla comunicazione non verbale, ognuno dei quali fornisce nuove conoscenze di tecniche diverse che possono essere utili per le attività del laboratorio più ampio. Questo permette ai partecipanti di raggiungere gradualmente una migliore comprensione di se stessi, consentendo loro, di conseguenza, di sperimentare esercizi sempre più complessi che richiedono un maggiore livello di autoconsapevolezza.

## Come funziona lo strumento?

Di seguito sono riportati alcuni esempi di esercizi da svolgere durante un workshop:

- Rituale di inizio - "Un movimento che ti rappresenta".

Formando un cerchio e mantenendo la posizione neutra (piedi aperti quanto le spalle, mani penzolanti sui fianchi e lo sguardo diretto verso il "punto di attenzione") un partecipante alla volta, ognuno fa un solo passo verso il centro del cerchio, guarda negli occhi tutti gli altri e poi esegue un piccolo movimento che *lo rappresenta*. Può essere semplice come un gesto della mano, o un movimento più complesso che richiede tutto il corpo. Il formatore può anche dare dei compiti al

gruppo, se necessario: per esempio, può chiedere di eseguire un movimento che rappresenti qualcosa che piace o non piace ai partecipanti, un sogno che fanno, un ricordo che custodiscono, ecc.

- **Gioco dell'imitazione**

Formando un cerchio e mantenendo la posizione neutra, tutti i partecipanti devono concentrarsi su ciò che fa il formatore. Questa attività consiste in due parti. Nella prima parte, partendo dalla posizione neutra, il formatore propone al gruppo un piccolo movimento (un applauso, un saluto, ecc.). Quando il formatore termina il movimento, e solo una volta tornato alla posizione neutra, tutti possono eseguire il movimento proposto. È fondamentale che tutto il gruppo inizi e finisca il movimento nello stesso momento (i partecipanti devono essere consapevoli non solo di se stessi, ma anche dell'intero gruppo). Una volta compreso il concetto, il formatore può iniziare a proporre movimenti più difficili che richiedono l'uso di tutto il corpo, aggiungendo anche suoni o frasi.

- **Lingua inventata**

Questa attività richiede che il formatore scriva in anticipo una frase in una lingua inventata. Tutti i partecipanti ricevono la frase e, dopo averla letta da soli per qualche minuto, la leggono insieme ad alta voce. Anche in questo caso, è importante che tutti inizino e finiscano contemporaneamente la lettura del testo. Lo scopo di inventare una lingua è dare alla frase il significato che si preferisce attraverso l'uso delle inflessioni vocali (tono, ritmo, modulazione, ecc.) e del corpo. Possiamo leggere il testo con emozioni diverse e osservare come ognuno di noi comunichi in modo diverso questi sentimenti attraverso i gesti delle mani, la postura, i cambiamenti dei muscoli del viso e, ancora, attraverso la voce. Una piccola discussione tra i partecipanti alla fine dell'attività è importante per riconoscere come reagiamo fisicamente e mentalmente alle diverse emozioni.

Se, ad esempio, il laboratorio più ampio è incentrato sul teatro, o anche sul teatro in lingua straniera, dopo gli esercizi iniziali ogni sessione prosegue con esercizi teatrali standard e con l'uso del testo teatrale. Ad ogni sessione, gli esercizi iniziali possono diventare sempre più complessi, così come le attività successive. L'operatore giovanile deve assicurarsi che le sue indicazioni non siano un giudizio, ma un consiglio. Alla fine del laboratorio, una o due scene del testo teatrale vengono rappresentate davanti agli altri partecipanti, e ognuno ha piena libertà di scegliere come rappresentare i personaggi e come muoversi sul palco. La preoccupazione principale dell'operatore giovanile è quella di dare a ciascun partecipante suggerimenti su come rappresentare completamente ciò che la propria intuizione gli/le suggerisce di fare sul palco.

## **Requisiti**

Le attività devono essere svolte in un ampio spazio al chiuso, per evitare distrazioni e per consentire a ogni partecipante di avere spazio sufficiente per muoversi. È necessario un impianto audio, per creare un ambiente tranquillo attraverso la musica. A seconda dell'esercizio, potrebbero essere utili degli oggetti di scena, così come carta e penna, se è necessario scrivere.

## **Impatto**

Ad ogni incontro, i partecipanti dimostrano una migliore comprensione di se stessi e delle proprie emozioni e maggiore fiducia nelle proprie decisioni. Si sviluppa un ambiente senza preoccupazioni, in cui le persone possono trovare lo spazio per esprimersi come meglio credono. Alla fine del workshop, i partecipanti dimostrano di essere più assertivi e sicuri di sé quando parlano di fronte ai loro coetanei. Alcuni che all'inizio potevano essere disinteressati sono più aperti e altri dimostrano interesse per le arti.

## **Target consigliato**

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione (“NEET”)

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

### **Principali bisogni affrontati**

Orientamento all'occupazione

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Supporto all'educazione/ istruzione

Cultura, svago e attività per il tempo libero

### **Adattamento per una situazione difficile**

In una situazione normale, le attività proposte richiedono un'interazione fisica tra i partecipanti, ad esempio tenendosi per mano o anche solo stando vicini. Se questo non è possibile (ad esempio, in caso di distanziamento fisico), gli esercizi possono essere adattati senza ricorrere all'interazione fisica e, in caso di lockdown, le sessioni possono essere svolte anche online.

Questo strumento è stato sviluppato da La Piccionaia s.c.s., a partire da un'attività implementata direttamente dal giugno 2021, in contesti urbani, in particolare nelle scuole, con adolescenti (dai 14 ai 19 anni) compresi i giovani vulnerabili (minoranze, giovani con background migratorio, studenti neurodivergenti). L'attività è stata realizzata in diverse classi, fino a 20 studenti per volta, nell'ambito di laboratori incentrati sull'apprendimento dello spagnolo e dell'inglese attraverso il teatro: prima di concentrarsi sulle lingue, è stata data priorità alla relazione degli studenti con il proprio corpo.

## 17 Photovoice



### Forma d'arte

Fotografia

### Obiettivo dell'attività

Il photovoice è un metodo partecipativo in cui i partecipanti utilizzano la fotografia e i racconti legati alle loro foto per identificare e rappresentare questioni per loro importanti. Lo scopo principale per i partecipanti è quello di raccontare il loro ambiente di vita o di lavoro (o qualsiasi tipo di argomento o materia riguardante un tema predefinito) attraverso una o più foto scattate da loro, senza forzare alcun limite per quanto riguarda la privacy. In secondo luogo, il photovoice mira a sensibilizzare l'opinione pubblica su questioni specifiche attraverso la fotografia, come ad esempio le condizioni di vita dei partecipanti mettendoli in condizione di informare gli altri sulle loro storie e di essere attivamente coinvolti nelle decisioni che riguardano la loro vita e lo sviluppo della loro comunità. Per questo motivo, alla fine dell'attività le foto vengono spesso mostrate o esposte in una mostra. Il **photovoice** è comunemente utilizzato nel campo dello sviluppo di comunità, della salute pubblica e dell'istruzione.

### Durata dell'attività

L'attività si articola in diverse sessioni:

- una sessione introduttiva (45 minuti)
- l'attività stessa (durata flessibile: può durare diversi giorni o settimane per consentire ai partecipanti di scattare le fotografie)
- sessione di *feedback* (2 ore circa)
- mostra, facoltativa (2-3 ore) più eventuale preparazione (ad esempio, 3 sessioni di 2-3 ore ciascuna)

### Come funziona lo strumento?

La sessione introduttiva deve spiegare l'obiettivo dell'attività, misurare l'interesse dei partecipanti e avviare uno scambio sul significato che questa attività può avere per loro.

- In primo luogo, l'operatore giovanile può iniziare chiedendo ai partecipanti se hanno già sentito parlare di photovoice, o se riescono a immaginare in che modo la fotografia possa essere un vettore per qualcosa d'altro, o ancora se hanno qualche esperienza personale con la fotografia o addirittura competenze tecniche in materia.
- Poi, il moderatore spiega lo scopo e il tema dell'attività di photovoice. Il soggetto/ tema deve essere adatto al contesto e ai partecipanti: ad esempio, potrebbe essere la parte preferita della loro città o la loro vita quotidiana. In questa fase è anche fondamentale che l'operatore giovanile insegni al gruppo l'etica della fotografia: ad esempio, bisogna sempre chiedere il consenso di una persona che appare in una foto; bisogna sempre essere consapevoli di ciò che una foto trasmette da un punto di vista esterno; ecc.
- Successivamente, l'operatore giovanile fornisce le istruzioni: ad esempio, viene definito il numero di giorni o settimane in cui scattare le foto.

Dopo lo svolgimento dell'attività vera e propria, i partecipanti e l'operatore giovanile si riuniscono per fare un *debriefing*, mostrarsi a vicenda le foto e discutere della propria esperienza. L'operatore giovanile può seguire due strade:

- iniziare con la reazione del gruppo alla foto che viene presentata di volta in volta (cosa vedono, cosa evoca loro, commenti su colori/ sfumature/ uso dello spazio, ecc.) e poi continuare con la presentazione della foto da parte dell'autore o dell'autrice (perché l'ha scelta, cosa significa per lui/lei, come l'ha scattata, ecc.)
- iniziare con la spiegazione dell'autore o dell'autrice, e terminare con la reazione del gruppo.

Infine, i partecipanti e l'operatore giovanile possono pensare insieme a un modo per diffondere le fotografie: attraverso un'esposizione, online o fisica, o attraverso altri output. Durante l'attività è importante mantenere una base di eticità ed evitare qualsiasi tipo di discriminazione, come ad esempio le potenziali disparità di livello o di attrezzature per la fotografia che possono esistere tra i partecipanti.

## Requisiti

I partecipanti devono avere un dispositivo in grado di scattare fotografie, come un telefono o fotocamere più professionali.

## Impatto

Photovoice è uno strumento fortemente in grado di dare voce a gruppi di persone vulnerabili e di far luce sulle difficoltà della loro vita quotidiana. Può anche essere fonte di empatia per la comunità, in quanto permette ai suoi membri di comprendere e raccontare meglio le sue caratteristiche.

## Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Supporto all'educazione/ istruzione

## Adattamento per una situazione difficile

Per questa attività è molto importante che venga fornito il giusto contesto e che tutti i partecipanti siano nella mentalità appropriata e si sentano supportati. Per questo motivo, sarebbe molto meglio se tutte le



sessioni fossero faccia a faccia; se ciò non fosse possibile, la prima sessione può essere svolta a distanza, mentre sarebbe importante che il gruppo (e il moderatore) si riunisse a un certo punto, soprattutto per la sessione di restituzione e idealmente una o due volte in più).

Questo strumento è stato sviluppato da ALDA Associazione Europea per la Democrazia Locale a partire da un'attività segnalata da ALDA e realizzata da ALDA+ in collaborazione con PhotoReVoice, nel gennaio 2021 in modalità online e intitolata **Photovoice: Fotografia & Azione Partecipata**.



## 18

## L'orso di Poitiers

### Forma d'arte

Teatro, più precisamente giochi teatrali.

### Obiettivo dell'attività

Questo esercizio/gioco provoca la reazione esattamente opposta al suo scopo. Inizia con una storiella: se i boscaioli riescono a intorpidire i loro sensi, se si fingono morti, l'orso ovviamente (per sua natura) non li attaccherà. La prima cosa che il coordinatore deve fare è ordinare ai partecipanti di "non sentire nulla". Così facendo, otterrà la reazione esattamente opposta: tutti i sensi dei partecipanti saranno sovrastimolati. Vedranno di più, sentiranno di più, noteranno il minimo movimento: la "paura" di essere catturati dall'orso rende i partecipanti estremamente sensibili.

### Durata dell'attività

Fino a 2 ore

### Struttura dell'attività

Questa attività può impegnare il gruppo anche per due ore. Al termine di ogni gioco, il gruppo e il moderatore si siedono in cerchio e fanno una piccola valutazione. "Cosa ci aspettavamo che succedesse e cosa è successo davvero?", "Qual era lo scopo del gioco? L'abbiamo raggiunto?", "Come possiamo migliorare l'esperienza per tutti?", "C'è stato qualcosa che ci ha fatto desiderare di cambiare la struttura dell'attività?" sono alcune delle domande che possono aiutare la valutazione.

### Come funziona lo strumento?

Un attore interpreta l'orso di Poitiers (una città della Francia). Dà le spalle agli altri, che interpretano i boscaioli. I boscaioli fanno finta di lavorare. L'orso emette un forte ruggito e tutti i boscaioli cadono a terra o rimangono immobili, magari in piedi, seduti o addirittura in posa, completamente pietrificati. L'orso si avvicina a ognuno di loro e cerca di ottenere una reazione. L'orso può ruggire, toccarli o far loro il solletico, spingerli (lievemente) e in generale può tentare di farli muovere, ridere, costringerli a mostrare che sono vivi. Se ciò accade, anche il boscaiolo diventa un orso e fa lo stesso con gli altri boscaioli finché gli orsi diventano tre, quattro, ecc.

Per evitare che i partecipanti si sentano a disagio, si può cambiare la coppia orso-boscaiolo (una persona del gruppo potrebbe aver avuto un'esperienza traumatica). Un'altra possibile variante è quella di non sdraiarsi, soprattutto se ci sono persone con disabilità. A parte questo, possiamo pensare a ulteriori variazioni su misura per il gruppo.

### Requisiti

Un grande spazio interno, una grande stanza come una sala per la danza.

### Impatto

È un gioco di integrazione. Si usa per far sì che i partecipanti di un gruppo si sentano più a proprio agio con i corpi, i movimenti e le azioni reciproche. Dopo aver finito il gioco, il gruppo necessariamente dedicarsi a un momento di valutazione. Se si tratta di un gruppo appena formato, potrebbe essere meglio fare un gioco con un minor grado di contatto fisico.

## Target consigliato

Un gruppo misto

## Principali bisogni affrontati

Cultura, svago e attività per il tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

Se necessario, lo strumento può essere sviluppato attraverso una videoconferenza con Zoom Meeting, in cui tutti i partecipanti hanno le loro telecamere accese e, invece di toccare l'orso, possono raccontare barzellette e storie divertenti. Quando l'operatore giovanile dice "Fermi!", l'orso mette casualmente una persona in modalità "oratore". Quella persona cercherà di non muoversi, ridere, ecc. Questo cambiamento avverrà il più rapidamente possibile, e i partecipanti saranno probabilmente spaventati e potrebbero reagire.

Questo strumento è stato sviluppato da Cyclisis, a partire da un'attività segnalata da Cyclisis e realizzata in contesti urbani (Tracia, Grecia) con un gruppo di bambini (dai 6 ai 12 anni) con difficoltà nelle attività sociali e nell'inclusione sociale, e con bambini con *background* migratorio.

Fonte: [Boal, A. \(2005\). Games for Actors and Non-Actors. In Routledge eBooks.](#)



## RestaQui.com

### Forma d'arte

Dipende dall'attività svolta. Ci sono visite a musei, attività sportive, gare di ballo, attività manuali come il bricolage, la pittura, la scrittura, ecc.

### Obiettivo dell'attività

L'obiettivo principale di questi spazi di integrazione è facilitare l'integrazione dei giovani. Tuttavia, ci sono altri obiettivi che includono lo sviluppo di abilità e attitudini per la crescita personale e di gruppo. Queste attività cercano di prevenire rischi e problemi di salute, generando al contempo spazi di socializzazione positiva. Inoltre, promuovono e sviluppano spazi di convivenza interculturale nei quartieri, e mirano a incoraggiare la partecipazione, l'iniziativa e l'impegno dei giovani e degli adolescenti.

### Durata dell'attività

Dipende dall'attività svolta.

### Struttura dell'attività

Lo spazio è aperto in alcuni giorni della settimana a orari specifici. Le attività sono distribuite nel corso del mese in orari diversi. Ci sono giorni in cui ci sono diverse attività e giorni in cui ce n'è solo una.

### Come funziona lo strumento?

Lo spazio di integrazione è un luogo in cui i giovani di un determinato quartiere possono riunirsi per svolgere diverse attività. Ci sono attività partecipative in cui i giovani possono venire a presentare idee per laboratori o attività che li interessano. Altre includono il disegno di gruppo, il fai-da-te e il bricolage per la manutenzione dello spazio stesso, e laboratori educativi su temi specifici che riguardano i giovani, come l'uso di droghe o la salute mentale. E ancora, giochi da tavolo, giochi da tavolo dal vivo come *Cluedo*, la *gincana dei sensi*, la creazione di gruppo di marionette, la fabbricazione di candele, ecc. In alcuni spazi di integrazione c'è una "dinamica delle emozioni" in cui ogni giovane può raccontare come si sente quel giorno o come è stata la sua settimana. Al termine di ogni attività, i ragazzi dedicano un po' di tempo a riflettere su come si sono sentiti durante svolgimento dell'attività, e all'inizio e alla fine dell'attività, e si scambiano le esperienze. Tutti i centri dispongono di uno spazio di doposcuola, in cui i giovani possono recarsi per ricevere supporto didattico e fare i compiti.

### Requisiti

Ogni attività necessita di materiali specifici. Le persone si iscrivono all'attività a cui sono interessate e vengono creati dei gruppi. Di solito si cerca di fare attività che possano riutilizzare i materiali usati in altre attività, per riciclarli. Spesso le attività manuali vengono registrate, in modo che i giovani che non hanno potuto partecipare possano realizzarle a casa.

### Impatto

Le attività culturali permettono ai giovani di socializzare e di istruirsi andando nei musei o talvolta nei parchi divertimento. Dall'altro lato, le attività manuali permettono loro di sviluppare nuove abilità e, in generale, la propria creatività. Le attività sportive consentono loro di mantenere uno stile di vita sano e di interagire con i coetanei. Le attività partecipative, come la condivisione delle esperienze, permettono

di creare spazi sicuri in cui condividere le proprie preoccupazioni, approfondire determinati argomenti e riflettere su questioni che li riguardano.

### **Target consigliato**

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione (“NEET”)

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

### **Principali bisogni affrontati**

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Consulenza sulle relazioni

Supporto all'educazione/ istruzione

Cultura, svago e attività per il tempo libero

### **Adattamento per una situazione difficile**

Questo spazio è complesso da adattare in caso di lockdown, poiché l'idea di base è quella del luogo di incontro. Alcune attività possono essere adattate online, come ad esempio i laboratori in videoconferenza, oppure si possono utilizzare registrazioni video su come realizzare alcuni lavori artigianali in modo che i giovani possano farli a casa. Se, ad esempio, questi centri non ricevessero più sussidi, sarebbe più complesso svolgere alcune attività manuali e i costi per le uscite culturali dovrebbero essere a carico delle famiglie, il che potrebbe significare una minore partecipazione dei giovani, poiché molte famiglie non sarebbero in grado di sostenere questa spesa.

Questo strumento è stato sviluppato da SSF Solidaridad Sin Fronteras, a partire da un'attività implementata direttamente nel 2021-2023 a Madrid, con un gruppo di giovani di età compresa tra i 14 e i 20 anni (inclusi i NEETS - giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione, giovani con *background* migratorio, minoranze). In totale, l'attività ha coinvolto 88.966 partecipanti in 16 diversi spazi di integrazione.



## #respect

### Forma d'arte

Teatro e altri linguaggi espressivi di qualsiasi tipo, a seconda delle capacità dei partecipanti.

### Obiettivo dell'attività

Lo scopo dell'attività è favorire l'inclusione sociale dei giovani vulnerabili e il loro *empowerment* rispetto alla loro storia personale, e aiutarli a scoprire le loro capacità e i loro talenti, compresi quelli non formali. Questo strumento è particolarmente consigliato nel caso in cui l'obiettivo sia anche la presentazione di una performance finale a un pubblico, sempre per l'*empowerment* dei partecipanti e per coinvolgere più destinatari (il pubblico della performance) nel processo, per un impatto più ampio.

### Durata dell'attività

3 giorni

### Struttura dell'attività

Workshop immersivo (4-6 ore al giorno)

### Come funziona lo strumento?

Lo strumento è composto da 4 fasi, in ciascuna delle quali viene proposta una serie di esercizi di gruppo.

- Un inventario di oggetti e storie sul rispetto

Ognuno sceglie e scrive una breve storia sul rispetto (una volta in cui si è sentito rispettato). Poi ognuno scrive la propria storia sottoforma di un breve messaggio (circa 120 caratteri). Inoltre, ognuno sceglie un oggetto che ha un significato per lui/lei e che lui/lei ritiene che possa accompagnare la narrazione della sua storia. L'azione prevede che il narratore consegni l'oggetto a qualcuno del pubblico e poi inizi a raccontare la propria storia, nella propria lingua o in una lingua comune precedentemente scelta dal gruppo. Nel caso in cui usi la propria lingua (e che questa non sia quindi conosciuta dalla maggior parte del pubblico), un'altra persona del gruppo traduce la storia nella lingua comune.

- La maschera che smaschera

Il gruppo si divide in due sottogruppi: il primo è formato dai "performer", il secondo è il "pubblico". Dopo l'attività, i gruppi si scambiano i ruoli. Con l'accompagnamento di una musica, i performer indossano una maschera e iniziano a fare un'azione ritmica comune. A turno, ognuno si avvicina a un membro del pubblico e lo coinvolge in un'azione ludica. Questa azione può essere ripetuta più volte, cambiando sempre l'azione comune. Può coinvolgere il teatro, la musica, il canto, la danza, la pittura e qualsiasi altro linguaggio espressivo che i partecipanti abbiano nel gruppo come abilità o talento. L'operatore giovanile dovrà incoraggiare questo processo.

- Un inventario di oggetti e storie sulla mancanza di rispetto.

Ognuno sceglie e scrive una breve storia sulla mancanza di rispetto (una volta in cui si è sentito non rispettato). Poi ognuno scrive la propria storia sottoforma di un breve messaggio (circa 120 caratteri). Inoltre, ognuno sceglie un oggetto che ha un significato per lui/lei e che lui/lei ritiene possa accompagnare la narrazione della sua storia. L'azione prevede due lettori, che leggono le storie di mancanza di rispetto nella lingua comune del gruppo. Mentre la lettura procede, la persona che ha scritto la storia in questione presenta il suo oggetto e lo consegna a una persona del pubblico.

Oppure può appoggiare l'oggetto sul pavimento, in modo da creare una barriera tra i due lettori e il pubblico. In questo caso, l'azione scenica termina con la composizione di un "monumento" fatto degli oggetti del non-rispetto; nel primo caso, invece, al termine dell'azione l'operatore giovanile chiederà a chi del pubblico ha ricevuto l'oggetto di restituirlo al performer che glielo ha dato.

- **Rompere la gabbia**

Con una musica di accompagnamento, gli attori creano un'azione per togliersi la maschera. Anche in questo caso, il tipo di azione è generato dal gruppo e dalla musica, e può coinvolgere diversi tipi di linguaggi espressivi.

La raccolta degli esercizi e la loro riproposizione generano una semplice performance, composta da 4 scene. Infatti, ogni fase di questa attività genera un'azione scenica riproducibile, che richiede una preparazione minima e può essere eseguita sul posto, senza bisogno di molte prove. Le azioni sceniche devono contenere elementi (testi, azioni, musica) generati dal gruppo e sui quali l'operatore giovanile svolge un lavoro di montaggio e di scelta artistica.

## Requisiti

Spazio interno o esterno, maschere teatrali (neutre e non), impianto audio, carta e penna per scrivere, altri materiali a seconda del linguaggio espressivo coinvolto.

## Impatto

I partecipanti si sentono inclusi e rafforzati. Si sentono a proprio agio nel condividere le loro esperienze di vita, che vengono accolte dal gruppo. Cresce il senso di riconciliazione. Migliorano le loro capacità e competenze. I partecipanti trovano una voce più forte per farsi sentire, e possono promuovere il rispetto e la solidarietà anche al di fuori del gruppo.

## Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Consulenza sulle relazioni

## Adattamento per una situazione difficile

Lo strumento può essere utilizzato online, utilizzando le diverse "finestre" della videoconferenza come spazio personale dei partecipanti e lo schermo come mezzo per la loro interazione. Un'unica finestra può essere accesa quando un partecipante svolge un'azione da solo, mentre tutte saranno accese nel caso di azioni di gruppo. L'operatore giovanile sarà anche il tecnico per la gestione dell'uso della teleconferenza. La performance finale può essere eseguita anche online e riprodurrà lo stesso processo del laboratorio.

Questo strumento è stato sviluppato da La Piccionaia s.c.s., a partire da un'attività realizzata direttamente nel novembre-dicembre 2020 con un gruppo di giovani composto da migranti e cittadini locali insieme. L'implementazione si è svolta online, durante il lockdown durante





pandemia di Covid-19. Anche la performance finale è stata rappresentata online e il video è disponibile [qui](#). Questa attività ha rappresentato il percorso locale di un progetto più ampio intitolato **IMPACT Inclusion Matters: using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance**, co-finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea. Scopri qui le [Linee guida di IMPACT](#).

21

## Saluta lo specchio



### Forma d'arte

Teatro, *performance*. Ma anche: danza, musica, pittura.

### Obiettivo dell'attività

Lo scopo dello strumento è utilizzare l'arte come mezzo per i giovani che sono stati in qualche modo influenzati dalla pandemia, per trovare competenze che possano aiutarli in futuro, in particolare far acquisire loro capacità di comunicazione, socializzazione, cooperazione e fiducia in se stessi attraverso il teatro. L'obiettivo è facilitare l'esistenza di uno spazio personale di condivisione rendendolo un motto per i partecipanti e per coloro che possono identificarsi con esso. È possibile scegliere un tema comune su cui lavorare, oppure collegare diverse storie condivise. L'obiettivo è quello di costruire un prodotto finale, una performance, basata su tutte le esperienze dei partecipanti, senza decostruire o evidenziare i loro problemi o i loro diversi modi di vivere. Il nostro scopo è connetterci l'uno con l'altro.

### Durata dell'attività

6 mesi

### Struttura dell'attività

L'attività si compone di 9 fasi, che si sviluppano attraverso sessioni che si tengono due volte alla settimana (ad esempio il martedì e il giovedì) e che durano dall'ora e mezza alle due ore ciascuna. Durante la settimana che precede la presentazione della performance, le prove possono diventare sessioni giornaliere, con la stessa durata. Si consiglia di suddividere le fasi per mesi di lavoro: nei primi 3 mesi lavorare essenzialmente sulle prime 6 fasi; negli ultimi 3 mesi fare il lavoro necessario per la costruzione delle ultime 3 fasi.

### Come funziona lo strumento?

Le 9 fasi si svolgono nel modo seguente e con i seguenti obiettivi.

Fase 1 - Serie di esercizi energizzanti e per l'*ice-breaking* (per rompere il ghiaccio) per rilassare i partecipanti e consentire loro di presentarsi al gruppo in modo creativo (vedi [Sezione III - ATTIVITÀ AGGIUNTIVE > III.I Attività collaterali agli strumenti > 1. Attività di ice-breaking, esercizi di team building, energizzanti > Le posizioni, p. 143](#))

Fase 2 - Serie di esercizi per la connessione di gruppo, per sviluppare il lavoro di squadra e creare connessioni emotive e di inclusione tra i partecipanti e le loro storie. Ad esempio:

- Sincronizzazione di gruppo: tutto il gruppo inizia a camminare nello spazio; a un certo punto, e quando lo sentono, due persone si abbracciano e rimangono così per 40 secondi, mentre tutti gli altri del gruppo devono fermarsi e bloccarsi. Con il passare del tempo, i coordinatori dell'esercizio aggiungono regole che fanno interagire i partecipanti, per creare legami tra loro.
- La scultura: il gruppo si divide in gruppi più piccoli, che devono cercare di creare una scultura usando i loro corpi, tutti insieme come un corpo unico. In seguito, il moderatore può aumentare la difficoltà chiedendo al gruppo alcune sculture specifiche, senza lasciare che siano i partecipanti a decidere quale realizzare.
- Il traduttore: un partecipante che funge da attore entra in scena e descrive un intero oggetto in una lingua completamente inventata o sconosciuta. Fornisce una spiegazione dettagliata. Contemporaneamente c'è un altro partecipante che funge da traduttore e traduce tutto ciò che l'altro attore dice. L'idea è che il traduttore deve cercare di capire le espressioni dell'attore e avvicinarsi il più possibile alla descrizione che viene fatta.

Fase 3 - Creazione di uno spazio di condivisione in cui i partecipanti, attraverso esercizi teatrali e in modo sottile, iniziano a parlare di sé e a condividere le loro esperienze positive e negative. Questa fase è anche l'inizio della creazione di contenuti per la performance. Ad esempio:

- Esercizio di riflessione e condivisione: l'obiettivo di questo esercizio è che ognuno dei partecipanti scriva qualcosa su di sé o sulla propria vita. Questi scritti vengono messi tutti in una scatola. Ogni partecipante estrae a caso uno dei fogli dalla scatola, cercando di indovinare chi potrebbe averlo scritto. Alla fine, la persona dichiara ciò che ha provato riguardo a ciò che ha scritto.
- Tre verità e una bugia: tutti i partecipanti si siedono in cerchio. Ciascuno dei partecipanti deve dire tre verità e una bugia su se stesso/a. La bugia deve essere il più possibile realistica. Il resto dei partecipanti deve indovinare quale delle quattro frasi sia la bugia, arrivando così a conoscere un po' di più i membri presenti.
- Scrittori di libertà: tracciate una linea per terra o createla con del nastro adesivo. I partecipanti scriveranno qualcosa di personale su un foglio, poi lo leggeranno ad alta voce. Chi si identifica con ciò che la persona ha detto, fa un passo avanti avvicinandosi alla linea. Se i partecipanti non si sentono a proprio agio a condividere, lo stesso gioco può essere fatto rispondendo ad alcune domande casuali del moderatore. I partecipanti scopriranno di non essere soli nelle loro esperienze e sensazioni.

Fase 4 - Scoprire il corpo, riprodurre le sensazioni attraverso i movimenti. Scoprire i movimenti possibili per rappresentare qualcosa. Creare movimenti ritmici. Ad esempio:

- Espressione corporea/ interpretazione uditiva: tutti i partecipanti, al segnale del coordinatore del gioco, devono disporsi nello spazio e chiudere gli occhi. Parte una musica, e l'obiettivo dell'esercizio è far sì che ogni partecipante exteriorizzi, a occhi chiusi, attraverso il proprio corpo e la propria espressione corporea, ciò che la musica gli/le fa sentire. Man mano che l'esercizio procede, il coordinatore chiede ai partecipanti di aprire gli occhi, creando una connessione corporea ed emotiva con gli altri partecipanti. Inizialmente l'esercizio viene svolto individualmente, fino a quando il coordinatore chiede a tutti i partecipanti di connettersi con altri con cui sentono una connessione attraverso ciò che viene trasmesso loro.

- Shoal: tutti i partecipanti, disposti come se fossero una scuola, esplorano vari movimenti ed espressioni corporee in base a ciò che sentono. Proprio come in una vera scuola, ogni partecipante può allontanarsi dal gruppo e fare ciò che sente, con l'unica regola di tornare insieme come gruppo.
- Serpente: un partecipante va al centro e fa un movimento che rappresenta ciò che sente. Poi, uno alla volta, i partecipanti si uniscono a lui/lei e completano il movimento, collegando tra loro due parti dei loro corpi. Alla fine, quando tutti si stanno muovendo, ciascun partecipante a turno lascia la propria posizione e va a vedere l'intero quadro, che sta già raccontando una storia.

Fase 5 - Costruzione del viaggio emozionale, attraverso esercizi specifici che aiutano i partecipanti a trovare un percorso organizzato delle idee e dei sentimenti che desiderano esprimere e sui quali desiderano e lavorare. Ad esempio:

- Esercizio del "Tirare fuori le emozioni" (Accartocciare il foglio): l'attività inizia con i partecipanti sdraiati sul pavimento con gli occhi chiusi. È importante che i moderatori cerchino di creare l'ambiente e l'atmosfera giusti per stimolare le sensazioni dei partecipanti. Ognuno di loro ha in mano un foglio di carta con un testo scritto, lo legge e ci pensa su. Questo esercizio fa bene al gruppo perché permette ai partecipanti di riconoscere i propri limiti, e combattere le proprie paure e debolezze. Si basa sull'espressione di sentimenti ed emozioni che di solito nascondiamo. Alla fine dell'esercizio, ogni partecipante dovrebbe sentire il bisogno di accartocciare il foglio di carta. Infine, il gruppo inizia a muoversi nello spazio e a camminare. Di tanto in tanto, quando il moderatore dà loro il segnale, i partecipanti si fermano a coppie, si guardano negli occhi, si toccano o si abbracciano.

Fase 6 - Connessione del corpo con le emozioni. Esercizi che trasportano ciascun partecipante nella vita dell'altro, attraverso la personificazione dei sentimenti e la creazione di un personaggio nella sua interezza. Ad esempio:

- Esercizio di gioco di ruolo basato su sentimenti e situazioni che il gruppo vuole esplorare. In questo esercizio i partecipanti sono sfidati a creare una breve scena con qualsiasi cosa vogliano, l'unica regola è usare tutti i meccanismi degli esercizi precedenti per crearla. Possono includere battute (testo), uno sfondo, altri personaggi, possono creare qualcosa basato su un'esperienza o su qualcuno, l'idea è che emergano scene dinamiche e creative. Inizialmente la performance creata è individuale, poi si evolve in una performance di gruppo che mette alla prova le capacità di lavoro e creative di tutti i partecipanti contemporaneamente.
- Slogan: ogni partecipante sceglie uno dei suoi oggetti, qualcosa che ha con sé. L'oggetto diventa una delle sue paure e la persona deve venderlo a qualcun altro, convincendolo che è qualcosa di buono e utile. Il "venditore" deve anche creare uno slogan (breve e divertente) per vendere l'oggetto. Se i partecipanti vogliono comprarlo, devono urlare "lo compro": quel partecipante sarà il prossimo a vendere il proprio oggetto.

Fase 7 - Discussione del tema da affrontare dopo aver svolto tutti gli esercizi e le fasi precedenti, utilizzando i risultati di questi per definire il tema o la storia della performance.

Fase 8 - Inizio della costruzione attraverso esercizi svolti dai partecipanti e dagli operatori giovanili per arrivare a un prodotto finale. Si consiglia di sfruttare anche la tecnica dell'improvvisazione per sviluppare la performance. Questa fase è la più lunga, perché l'obiettivo è raggiungere una creazione congiunta con ciò che i partecipanti possono offrire/fornire. Vogliamo costruire una performance il più possibile dinamica con momenti di musica, interpretazione ed espressione corporea.

Fase 9 – Presentazione del prodotto finale.

## Requisiti

Le sessioni si terranno in uno spazio interno, come una sala prove, ma a volte è possibile lavorare in uno spazio esterno, per dare energia alle creazioni realizzate durante le prove. È necessario un impianto

audio e luci per le prove e la presentazione della performance finale. Sono necessari oggetti diversi per i vari esercizi, oltre a carta e penne per scrivere, trucco e costumi per i personaggi e diverse scenografie per lo spettacolo finale.

## Impatto

L'impatto sui giovani che partecipano a questa attività è lo sviluppo di competenze per il mondo professionale e, a livello emotivo, per la vita quotidiana e per affrontare le diverse situazioni che essa comporta. Permette loro di acquisire capacità di riflessione, comunicazione, cooperazione e comprensione reciproca. Favorisce lo sviluppo creativo e le capacità di argomentazione, nonché l'inclusione sociale. Nello spazio sicuro possono essere se stessi e scoprire le loro capacità, oltre a scoprire quanto possono aumentare la loro autostima. Possono valorizzare gli altri e le loro storie e trarne vantaggio per crescere come esseri umani.

## Target consigliato

Ragazze  
Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")  
Giovani con *background* migratorio  
Minoranze  
Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Orientamento al lavoro  
Supporto alla salute fisica  
Sostegno alla salute mentale ed emotiva  
Consulenza sulle relazioni  
Supporto all'educazione/ istruzione  
Cultura, svago e attività per il tempo libero  
Supporto amministrativo

## Adattamento per una situazione difficile

Nonostante sia più complesso, questo progetto potrebbe essere adattato e modificato nel caso di un lockdown. In questo caso, inizieremo a lavorare a distanza, attraverso piattaforme online, che permetterebbero comunque il contatto tra tutti, anche se attraverso un percorso diverso. Tutte le fasi di lavoro dell'attività verrebbero adattate al lavoro a distanza, gli esercizi verrebbero adattati alle piattaforme digitali e troveremo il modo di condensare tutte le fasi in un lavoro online che si conclude con lo stesso obiettivo finale. Ad esempio, potremmo organizzare delle videochiamate per discutere l'attività.

Questo strumento è stato sviluppato da Rightchallenge, a partire da un'attività segnalata da Rightchallenge e implementata nel 2023, in contesti urbani e rurali, con adolescenti (14-19), comprese le ragazze, i giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET"), i giovani con un *background* migratorio, le minoranze, i giovani della comunità LGBTIAQ+.



22

## Cucendo il mandala della mia vita



### Forma d'arte

Cucito

### Obiettivo dell'attività

Questo strumento aiuta i partecipanti a riflettere su dove si trovano nella loro vita, quali obiettivi vogliono raggiungere e quali hanno già raggiunto. La riflessione si svolge cucendo pezzi di stoffa in un mandala che viene disegnato su una borsa di stoffa. Questo strumento permette ai partecipanti di sviluppare la loro creatività e di socializzare con i loro coetanei.

### Durata dell'attività

Tra 120 e 150 minuti.

### Struttura dell'attività

L'attività può essere svolta in un'unica sessione di almeno 2 ore, in modo che i partecipanti abbiano tempo sufficiente per realizzare i loro mandala. L'attività può durare di più in caso di introduzione al cucito e all'uso di ago e filo.

### Come funziona lo strumento?

L'attività inizia con la distribuzione da parte dell'operatore giovanile di una borsa di stoffa a ciascun partecipante e la spiegazione dell'obiettivo dell'attività. Nel frattempo, deve essere mostrato un grande mandala della vita (su una lavagna digitale o un supporto simile) per esporre le aree che compongono il mandala, che saranno le aree su cui i partecipanti sono chiamati a riflettere.

Se il gruppo non sa cucire, sarà necessaria una breve sessione introduttiva per imparare le tecniche di base del cucito. Questa parte seguirà all'introduzione dell'attività.

Il mandala è un cerchio diviso in sezioni/aree (ad esempio, amore, famiglia, amici, salute, lavoro, studio, ecc. Possono essere più o meno numerose, a seconda delle esigenze del gruppo target).



L'operatore giovanile dà quindi ai partecipanti un foglio di carta per scrivere gli obiettivi di vita associati a ciascuna area del mandala della vita (questi pensieri non saranno condivisi: saranno utilizzati per il lavoro successivo con i tessuti). Avranno 10-15 minuti per riflettere e scrivere gli obiettivi. Per aiutarli a pensare, verranno poste loro alcune domande che li aiuteranno nella riflessione:

- Avete mai pensato di fissare degli obiettivi nelle aree considerate?
- Si tratta di obiettivi a breve o a lungo termine?
- Sono realistici rispetto alla vostra situazione attuale?
- Se non ci avete mai pensato, quali obiettivi vi prefiggereste?
- Avete bisogno dell'aiuto di altre persone per raggiungerli?

Successivamente, il gruppo procederà all'utilizzo dei tessuti, precedentemente disposti al centro della stanza. In questo momento, ognuno è incoraggiato a riflettere sui propri progressi in ogni sezione del mandala, considerando gli obiettivi precedentemente stabiliti. È importante che ognuno lasci fluire la propria creatività attraverso il cucito (oltre ad ago e filo, può essere fornita colla per tessuti), concentrandosi più sulla riflessione che sulla qualità del cucito. I partecipanti possono usare tutte le stoffe che vogliono, possono dar loro forme diverse, usare pezzi dello stesso tessuto, decorare altre parti del tessuto, ecc. È utile mettere della musica rilassante durante la sessione.

Infine, si forma un cerchio per procedere con la parte di riflessione. Vengono poste diverse domande per guidare la riflessione del gruppo:

- Vi è sembrato facile riflettere sugli obiettivi di ogni sezione?
- Vi è sembrato facile pensare a questi obiettivi?
- Come vi siete sentiti durante il processo?
- La vostra riflessione è omogenea sotto tutti gli aspetti?
- Pensate ai passi da fare per raggiungere questi obiettivi?
- Scrivete questi obiettivi o sono un'idea astratta nella vostra testa?
- Gli obiettivi di solito cambiano o sono statici?
- Sentite di avere la capacità di compiere i passi necessari per raggiungerli?
- I tessuti e i colori scelti hanno un significato?

Infine, si chiede ai partecipanti di condividere con il gruppo i loro mandala e di spiegarne il significato.

## Requisiti

Questa attività può essere svolta in casa o all'aperto. Il materiale necessario è costituito da tessuti di tutti i tipi (stampati, a tinta unita, di diverse consistenze, ecc.), sacchetti di stoffa, aghi, fili e un modello di mandala della vita. Se il gruppo non sa cucire, si può portare della colla per tessuti. Inoltre: impianto audio, proiettore o lavagna per mostrare l'immagine del mandala o, in alternativa, un grande foglio di carta su cui disegnarlo.

## Impatto

Questa attività permette ai partecipanti di riflettere sui loro progressi nella vita. Li porta a pensare a dove si trovano attualmente, a dove vogliono andare e a ciò che hanno raggiunto finora. Poiché il mandala della vita può avere diverse sezioni a seconda del gruppo (ad esempio, possiamo aggiungere sezioni come amore, famiglia, lavoro, amici, salute, ecc.), è un'attività che si adatta a ciò che è più importante per il gruppo, concentrandosi sull'aspetto emotivo. Inoltre, poiché questa attività viene svolta in gruppo, i partecipanti possono scambiarsi esperienze o idee, possono entrare in contatto e conoscersi meglio grazie alla riflessione finale; inoltre, svilupperanno la creatività e alcuni potrebbero imparare a cucire per la prima volta. Se alcuni partecipanti sanno già cucire, possono aiutare altri partecipanti a muovere i primi passi nel cucito, il che contribuisce a creare legami all'interno del gruppo e a promuovere la partecipazione di comunità.

## Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione (“NEET”)

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Cultura, svago e attività per il tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

Questa attività può essere adattata a diversi contesti. Idealmente, dovrebbe essere svolta in un gruppo faccia a faccia per scambiarsi esperienze mentre si cuce. Tuttavia, può essere svolta online se la situazione lo richiede, chiedendo ai partecipanti di utilizzare pezzi di stoffa che hanno a casa. Nel caso in cui i partecipanti non abbiano una stampante per stampare il modello di mandala, possono disegnarlo a mano libera.

Questo strumento è stato sviluppato da SSF Solidaridad Sin Fronteras, a partire da un'attività realizzata direttamente nel 2022-2023 nel contesto urbano di Alcorcón, con un gruppo di 7 giovani, di età compresa tra i 25 e i 35 anni (tra cui giovani con *background* migratorio, giovani della comunità LGBTQIA+, minoranze).

## 23 Campagna di strada

### Forma d'arte

Questo strumento può utilizzare diverse forme d'arte, come il teatro, le arti visive, le lavagne interattive, la giocoleria, la scrittura, la pittura.

### Obiettivo dell'attività

Sensibilizzazione e/o informazione del pubblico generale su argomenti specifici. Lo scopo di una campagna di strada è quello di generare un cambiamento positivo su un tema specifico.

### Durata dell'attività

Una campagna di strada può durare da poche ore (si consiglia almeno 2 ore) a un'intera giornata, a un paio di giorni o addirittura a un mese intero. La durata di una campagna è fortemente influenzata dalle risorse disponibili, finanziarie o umane. È inoltre influenzata dagli obiettivi della campagna e dal numero di attività. Il processo di preparazione dovrebbe durare almeno 8 ore.

### Struttura dell'attività

Una campagna di strada è un processo organizzato, con una serie di azioni e attività, che si rivolge a un problema specifico che colpisce direttamente o indirettamente le persone di una certa comunità. Il gruppo coinvolto nella preparazione e nella realizzazione della campagna deve essere motivato dal cambiamento che vuole realizzare. La campagna deve svolgersi per strada, ovvero in luoghi pubblici come parchi, marciapiedi, mercati, piazze centrali, aree commerciali, fermate e stazioni di autobus, treni, metropolitane, o ancora in campus, spiagge, parcheggi, ecc.

### Come funziona lo strumento?

La durata del processo di preparazione dipende dal gruppo di persone coinvolte nel progetto. L'obiettivo e gli scopi della campagna sono stabiliti dai facilitatori e si basano sulle esigenze del gruppo target.

Una campagna di strada è composta da 3 fasi:

1. Attirare l'attenzione (attraverso metodi come la manipolazione di oggetti, la clownerie, esercizi energizzanti, la musica e la danza, la modellazione di palloncini, ecc.)
2. Diffondere il messaggio (attraverso metodi quali teatro, giochi educativi, immagini, dimostrazioni, assaggi, flashmob)
3. Creare collegamenti (un gruppo di volontari incaricati - chiamati "comunicatori" - conduce conversazioni più approfondite sul tema della campagna di strada con i passanti e aiuta a motivarli a partecipare alle attività)

### Requisiti

L'attività richiede uno spazio all'aperto, striscioni, uno strumento musicale, tela, carta per scrivere, pennarelli o colori, e oggetti di scena per il processo di preparazione.

### Impatto

In generale, l'impatto è la sensibilizzazione sul tema scelto e il cambiamento dei comportamenti dannosi che le persone possono avere o sperimentare.

## Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione (“NEET”)

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

Altri: questo strumento si può usare per sensibilizzare su problemi che riguardano la maggior parte dei gruppi vulnerabili

## Principali bisogni affrontati

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Consulenza sulle relazioni

Supporto all’educazione/ istruzione

Cultura, svago e attività per il tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

Se il tempo lo permette, il processo di preparazione può svolgersi anche in uno spazio all'aperto. Le attività create possono garantire un contatto fisico minimo tra i partecipanti. Lo strumento può anche essere sostituito da una campagna di sensibilizzazione online.

Questo strumento è stato sviluppato da A.R.T. Fusion, a partire da un'attività realizzata direttamente in vari contesti, su diversi argomenti e con diversi gruppi target. Per una guida più completa su come organizzare una campagna di strada, consulta il [Manuale dello Street Campaigning](#).

## 24 Fai un passo avanti

### Forma d'arte

L'arte viene utilizzata in questa attività con un approccio più aperto. Questo strumento prende in prestito le tecniche del gioco teatrale per quanto riguarda l'espressione delle emozioni e la pratica della compassione e dell'empatia.

### Obiettivo dell'attività

Questo strumento si basa sull'idea di comprendere le varie e diverse identità per coltivare l'empatia verso le minoranze. L'obiettivo principale è far sì che i partecipanti si mettano nei panni di un'altra persona e, quindi, si avvicinino alla comprensione del punto di vista delle minoranze. Durante l'attività vengono affrontati concetti come privilegio, diritti umani e svantaggi.

### Durata dell'attività

1 ora

### Struttura dell'attività

Lo strumento viene implementato in una sola sessione. È suddiviso in due parti principali:

- a) l'attività principale
- b) a seguire, una discussione per riflettere

### Come funziona lo strumento?

L'operatore giovanile inizia con un breve riferimento ai temi delle, della diversità e dell'empatia. Dopo l'introduzione deve seguire le fasi descritte di seguito:

1. L'attività viene introdotta chiedendo ai giovani *se hanno mai immaginato di essere qualcun altro*. L'operatore giovanile chiede degli esempi. Poi chiede ai partecipanti di immaginare di interpretare il ruolo di qualcun altro, un altro giovane che probabilmente è molto diverso da loro.
2. L'operatore giovanile spiega che tutti riceveranno un foglio con la loro nuova identità. Dovranno leggerlo in silenzio e non dire a nessun altro chi sono.
3. In questo caso, gli operatori non devono incoraggiare i partecipanti a fare domande: anche se non sanno molto della persona descritta, devono usare la loro immaginazione. Per aiutarli a calarsi nel ruolo, il moderatore dovrebbe dare al loro una serie di compiti, come ad esempio: *datti un nome; crea un'etichetta con quel nome per ricordarti chi ti immagini di essere; ...*
4. Per stimolare l'immaginazione dei partecipanti, si può mettere della musica rilassante. I partecipanti possono anche sedersi, chiudere gli occhi e immaginare in silenzio. L'operatore giovanile pone quindi alcune domande.
  - Dove sei nato?
  - Com'erano le cose quando eri giovane?
  - Com'era la tua famiglia quando eri giovane? È diversa adesso?
  - Com'è la tua vita quotidiana adesso?
  - Dove vivi?
  - Cosa ti rende felice?
  - Di che cosa hai paura?
5. Il moderatore chiede ai giovani di rimanere completamente in silenzio e di mettersi in piedi uno accanto all'altro, come su una linea di partenza. Dopo che l'hanno fatto, spiega loro che farà alcune

affermazioni che descrivono situazioni di vita, vita quotidiana, speranze e sogni, vita sociale, ricchezza, emozioni, modo di pensare, ecc. Se un'affermazione corrisponde alla persona che immaginano di incarnare, allora devono fare un passo avanti. Altrimenti, non devono muoversi.

6. Il moderatore legge le affermazioni una per una. Fa una pausa a ogni affermazione per dare ai partecipanti il tempo di fare un passo avanti. Chiede loro di guardarsi intorno e di vedere dove sono gli altri.
7. Alla fine dell'attività, invita tutti i partecipanti a sedersi nella loro posizione finale. Chiede a ciascuno, a turno, di descrivere il ruolo assegnatogli. Dopo che ogni partecipante ha identificato il proprio ruolo, chiede loro di osservare dove si trovano dopo aver completato l'attività.
8. Prima che vengano poste le domande di *debriefing*, il gioco di ruolo deve essere chiaramente completato. Si chiede ai partecipanti di chiudere gli occhi e di riportare alla mente il proprio io reale. Si deve spiegare che conteremo fino a tre e poi invocheranno il proprio nome. In questo modo, completeremo simbolicamente l'attività e ci assicureremo che i giovani non rimangano bloccati nei loro ruoli.

### Valutazione e verifica

Facciamo un bilancio dell'attività ponendo domande come:

- Cosa è successo in questa attività?
- Descrivete le fasi dell'attività
- Quanto è stato facile o difficile svolgere il proprio ruolo?
- Come immaginavate che fosse la persona che avete interpretato? Conoscete qualcuno che è come questa persona?
- Come vi siete sentiti quando avete immaginato di essere quella persona? Questa persona era come voi?
- Le persone che alla fine sono andate più avanti di voi sono più privilegiate? Definite il concetto di privilegio. Ora cambiate il punto di vista usando il termine "diritto".
- A quale conclusione o realizzazione possiamo giungere riguardo alla struttura sociale?

Nota: è molto interessante guidare i partecipanti nel mettere in relazione l'esperienza del gioco con il contesto sociale e le sue caratteristiche. In questo modo si potrebbe avviare un'intera conversazione sul fatto che il gioco e la sua forma siano una chiara analogia delle gerarchie sociali, dove i privilegiati "calpestanto" gli svantaggiati per ottenere di più. La discussione può proseguire citando la dualità "diritto-privilegio", il concetto che nella nostra società abbiamo abbassato gli standard dei diritti umani e iniziato a chiamare privilegi alcuni diritti fondamentali come l'alloggio, il cibo, l'istruzione pubblica e gratuita e la salute.

Questo strumento può essere applicato a gruppi vari e diversi di bambini, giovani o adulti. Tuttavia, è essenziale apportare modifiche e cambiamenti al materiale scritto incluso in modo che sia sempre rilevante per il gruppo target.

Ad esempio, di seguito sono riportati esempi di identità scritte utilizzate durante l'implementazione dello strumento:

- Sei nato in questa città, ma i tuoi genitori si sono trasferiti qui dall'Asia. Gestiscono un ristorante e tu vivi in una stanza sopra il ristorante con tua sorella. Non hai un lavoro.
- Hai 30 anni. Sei un'influencer. Hai un bel fisico e dei bei vestiti. Vivi in un grande appartamento a New York. Hai diverse collaborazioni su Instagram che ti portano un sacco di soldi.
- Hai 30 anni. Sei un uomo gay. Tu e il tuo partner siete stati recentemente vittime di un'aggressione omofoba. Avete paura di camminare insieme per strada.
- Sei uscito di recente da un programma di riabilitazione dalla droga. Hai 35 anni. Stai cercando di reintegrarti nella società e di abituarti ai nuovi ritmi della vita quotidiana.
- Sei una ragazza rom di 14 anni, sei diventata madre da poco e fai parte di un gruppo rom nomade.

Qui di seguito potete trovare anche alcuni esempi delle dichiarazioni lette durante l'implementazione.



1. Vivi in una casa accogliente con un telefono e una TV
2. Sei sempre il benvenuto nei luoghi pubblici
3. Non hai paura di presentarti così come sei
4. Sei stato a teatro o a un concerto almeno una volta nella tua vita
5. L'ambiente in cui vivi è solidale e comprensivo quando devi affrontare un problema personale
6. I tuoi diritti non sono violati
7. Hai sogni e ambizioni

## Requisiti

Lo strumento viene implementato in uno spazio interno che viene configurato in base alle esigenze del gruppo. Lo spazio deve essere confortevole, accogliente e in grado di promuovere e facilitare l'espressione. Per implementare questo strumento, è necessario disporre di fogli di carta a seconda del numero di membri del gruppo, con su scritte le varie identità.

## Impatto

L'attività promuove l'empatia verso chi è diverso e la comprensione delle possibili conseguenze dell'appartenenza a gruppi minoritari. Naturalmente, può anche informare sulla disuguaglianza di opportunità nella struttura sociale. L'obiettivo principale di questa attività è far riflettere il gruppo di partecipanti su identità e situazioni diverse dalla propria e acquisire così una considerazione essenziale e critica della realtà sociale.

## Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

## Adattamento per una situazione difficile

Si tratta di un'attività che può essere modificata in base alle esigenze del gruppo di partecipanti. Naturalmente sono necessari il contatto umano e la presenza fisica, in modo che ogni partecipante possa ascoltare e comprendere le dinamiche del gruppo. Tuttavia, dovremmo considerare la situazione attuale e costruire le attività con un discorso più inclusivo e non abusivo. Ogni descrizione e affermazione dell'identità non dovrebbe cadere su rappresentazioni stereotipate, ma promuovere la costruzione di un ambiente sicuro per l'espressione.

Questo strumento è stato sviluppato da Cyclisis, a partire da un'attività segnalata da Cyclisis e realizzata in contesti urbani, con 20 giovani (dai 20 ai 29 anni).

Fonte: [ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ/ STUDENTI SENZA CONFINI \(CONNETTENDO LE CLASSI\)](#).

L'attività è tratta da [Composito. Manuale educativo sui Diritti Umani per i Bambini del Consiglio d'Europa](#).



### Forma d'arte

Teatro: laboratorio di lettura teatrale, tecniche dell'improvvisazione e dell'interpretazione.

### Obiettivo dell'attività

Questo strumento si riferisce alla recitazione e al teatro come metodi di apprendimento, e all'arte per educare i cittadini. L'obiettivo è creare per i giovani la possibilità di pensare attraverso la recitazione. Questo strumento è molto appropriato per gli studenti migranti appena arrivati. Il teatro consente loro di appropriarsi meglio sia della lingua locale - incluse le parole parlate, la fiducia in se stessi, l'attenzione e l'aiuto reciproco - che del patrimonio culturale del Paese ospitante. La scelta dei testi da adattare e la scoperta degli spettacoli teatrali permettono loro di avviare momenti di discussione sui codici e sui valori del Paese ospitante, di chiarire i malintesi e di esprimere la propria cultura.

### Durata dell'attività

5 mesi

### Struttura dell'attività

Ogni sessione dura circa 2 ore, per un totale di 30 ore di intervento. Le prime sessioni sono dedicate all'avviamento, alla scoperta di sé e degli altri per costruire un gruppo di lavoro in cui ognuno porta la propria originalità, la propria creatività, il proprio talento, le proprie risorse. Nella seconda fase, il gruppo stabilisce un tema e porta proposte artistiche per alimentarlo e creare insieme uno spettacolo originale. Le ultime sessioni sono dedicate alla progettazione e all'allestimento dello spettacolo di fine anno, che gli studenti metteranno in scena a teatro per i loro genitori e amici ma anche per un pubblico più numeroso.

### Come funziona lo strumento?

Ogni sessione inizia con un po' di rilassamento per ricentrare l'energia di tutti. Si prosegue con un riscaldamento legato al tema di lavoro scelto. Poi vari giochi ed esercizi alimentano l'immaginazione e

permettono di addomesticare i mezzi espressivi, per scoprire le capacità di ciascuno. Infine, la messa in scena e la recitazione si avvicinano permettendo la concretizzazione del lavoro. A volte, alla fine della sessione, si può chiedere un piccolo lavoro per la volta seguente: ricerche, testi da imparare, esercizi sui personaggi.

Durante il progetto può essere proposta una lezione di danza: queste due arti coesistono, si completano a vicenda. Alcune sessioni prevedono esercizi teatrali e di danza allo stesso tempo.

## Requisiti

È necessario un ampio spazio al coperto, con un impianto audio. A seconda dello spettacolo finale, possono essere utili oggetti di scena (costumi).

## Impatto

Arrivando alla fine dell'avventura e presentando il loro spettacolo sul palcoscenico in condizioni professionali, i partecipanti superano le loro paure e ne sono molto orgogliosi. La pratica del teatro ha dimostrato il suo aspetto unificante.

Questa attività permette di stabilire un incontro, di far scoprire ai partecipanti la ricchezza e la moltitudine dei mezzi espressivi di cui abbonda l'arte drammatica. Permette loro di sperimentare in prima persona, in modo attivo, le possibilità e le difficoltà della professione di attore, artista circense, artista dello spettacolo.

Questa attività permette di costruire pari opportunità, che passano attraverso l'arte e la cultura, perché la democratizzazione culturale, un progetto eternamente aperto, deve essere sperimentata il prima possibile. Si tratta di rimediare alle disuguaglianze culturali, di formare alla conoscenza di sé e degli altri, di rafforzare il legame familiare. Si tratta anche di creare un'abitudine alla frequentazione, imparando a far incontrare artisti e opere in tutta la diversità delle espressioni.

Il progetto combina un impatto civico e un impatto culturale.

## Target consigliato

Giovani con *background* migratorio  
Minoranze

## Principali bisogni affrontati

Orientamento al lavoro  
Supporto all'educazione/ istruzione  
Cultura, svago e attività per il tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

Il contatto umano è molto importante in questo progetto, come in tutti i progetti legati alle arti dello spettacolo. Se la situazione lo consente, si privilegiano i laboratori faccia a faccia e l'esibizione dei giovani su un palcoscenico professionale. Ma è possibile pensare di non avere un pubblico durante lo spettacolo. Questo può essere filmato per essere diffuso tra i giovani, le loro famiglie e gli amici.

Il distanziamento sociale legato alle misure sanitarie non è del tutto contrario alla costruzione di uno spettacolo con i giovani, anzi può creare situazioni comiche.

Questo strumento è stato sviluppato da ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partire da un'attività realizzata direttamente ogni anno, da gennaio a maggio, in un contesto urbano, con gruppi di adolescenti (dai 14 ai 19 anni) con *background* migratorio (4 o 5 classi scolastiche all'anno, 25 partecipanti per classe).

## 26 Maschere teatrali



### Forma d'arte

Tecniche teatrali di base relative alla comunicazione non linguistica tra i partecipanti. Tecniche di base di utilizzo delle maschere teatrali.

### Obiettivo dell'attività

Lo strumento è un caso particolare di "esercizi teatrali di comunicazione non verbale". Pertanto, lo scopo dell'attività è simile: migliorare la consapevolezza che i giovani vulnerabili hanno del proprio corpo, e la connessione tra corpo e mente. In particolare, i giovani diventano consapevoli del potere del loro corpo collegato alla mente, imparando a trasmettere idee ed emozioni e a comunicarle attraverso il corpo. Questo permette loro di acquisire maggiore sicurezza nelle loro decisioni, quando in seguito useranno la voce (e anche un testo teatrale). Quello che all'inizio potrebbe sembrare una sorta di "gioco", è in realtà un metodo per insegnare loro ad ascoltare il proprio intuito e a conoscersi meglio. È importante che durante questo tipo di attività il formatore ribadisca che *non esistono risposte sbagliate*, ma solo interpretazioni diverse, ognuna derivante dalle nostre diverse esperienze di vita. Inoltre, non potendo parlare, ogni membro del gruppo viene messo sullo stesso piano, aumentando la possibilità di integrare i partecipanti che provengono da un *background* culturale diverso o da un'altra situazione di difficoltà. La variabile rappresentata dall'uso della maschera sta in questo: la maschera rappresenta sia un ostacolo per chi la indossa (perché lui/lei non può usare la mimica facciale o la voce) sia una barriera che lo/la protegge dal mondo, in modo che esprimersi diventa più facile.

### Durata dell'attività

L'attività dura dai 30 ai 60 minuti, a seconda dell'esercizio. Per apprezzare i benefici dello strumento, il workshop più ampio in cui viene utilizzato deve avere una durata di almeno 6 sessioni di 1 o 2 ore ciascuna.

### Struttura dell'attività

Questo strumento può essere utilizzato come parte di un laboratorio più ampio, che può essere legato alla rappresentazione di un testo teatrale o all'espressione di sé in generale. In particolare, è consigliato



all'inizio di ogni sessione, per facilitare le attività successive. Durante il laboratorio, vengono proposti ai partecipanti diversi esercizi con le maschere teatrali, ognuno dei quali fornisce nuove conoscenze su diverse tecniche che verranno utilizzate nel prosieguo dell'attività. Questo permette ai partecipanti di raggiungere gradualmente una migliore comprensione di se stessi, consentendo loro, a loro volta, di sperimentare esercizi sempre più complessi che richiedono un maggiore livello di autoconsapevolezza.

## Come funziona lo strumento?

Di seguito sono riportati alcuni esempi di esercizi svolti durante un workshop:

- Un gioco di interpretazione - Che cos'è...?

Si tratta di un'attività introspettiva in cui, davanti a uno specchio, poco prima di indossare la maschera, i partecipanti devono pensare individualmente a un'emozione ed esprimerla nel modo che ritengono più opportuno (attraverso il corpo, la voce, le espressioni facciali, ecc.). Dopodiché devono indossare la maschera e mostrare la stessa emozione pensata prima, ma questa volta con la limitazione che la maschera rappresenta. L'operatore giovanile deve poi porre loro una serie di domande precise che dovrebbero richiedere un'*escalation* di pensiero critico da parte dei partecipanti, e alle quali essi dovranno rispondere solo utilizzando il proprio corpo. Ecco alcuni esempi:

Innanzitutto, si parte da concetti facili e conosciuti, come le manifestazioni fisiche: *Cos'è la Fame? Cos'è il Dolore?* Poi passiamo ai sentimenti: *Che cos'è la Felicità? Che cos'è la Rabbia?*

Dopodiché, possiamo chiedere loro di giocare e di usare l'immaginazione con fatti noti che anche i bambini possono capire: *Cos'è un Animale domestico? Cos'è un Edificio? Cos'è una Porta?*

Poi iniziamo a sfidarli con immagini più soggettive e persino surreali: *Che cos'è Grande? Cos'è un Triangolo?*

E andiamo anche oltre, facendoli mettere in discussione la loro ultima risposta: *Se quello è Grande, allora cos'è Enorme? Se quello è un Triangolo, allora cos'è una Piramide?*

Infine, le ultime domande a cui devono rispondere sono concetti del tutto soggettivi che possono conoscere o meno, ma è importante che provino a rispondere: *Cos'è l'Arte? Cos'è la Saggezza? Cos'è la Nostalgia?*

- Tempo di storie!

Ogni partecipante, a turno, indossa una maschera, in modo che il suo volto sia coperto e nascosto. È vietato anche parlare. L'operatore giovanile stimola il partecipante che indossa la maschera con diverse varianti dell'esercizio, incoraggiandolo/la a improvvisare e a pensare fuori dagli schemi. L'operatore giovanile inizierà chiedendogli/le di esprimere emozioni semplici (ad esempio, aver paura, essere felici, dubbiosi, sorpresi, ecc.) e gradualmente passerà a proposte più articolate: raccontare una storia breve completa (ad esempio, una passeggiata nel parco, il ritorno a casa in macchina in mezzo al traffico, ecc.) che tutti dovranno capire, oppure collaborare in gruppi di due, per raccontare storie brevi più difficili (queste storie più difficili richiedono la spiegazione di chi sono i personaggi, dove si trovano e qual è il problema che devono risolvere). Spetta ai partecipanti trovare la propria conclusione alla storia, e il tutto deve essere fatto solo usando il corpo, l'immaginazione e le capacità di improvvisazione. Se necessario per rendere l'attività più semplice, ogni scena può essere accompagnata da una musica che l'operatore giovanile ha accuratamente selezionato per ogni storia. La musica scelta deve definire l'energia che i partecipanti devono mostrare durante la loro performance (musica calma = scena calma, musica vivace = scena vivace, e così via). Altre varianti sono quelle di far reagire i partecipanti attraverso l'improvvisazione a stimoli sonori diretti (sia alla musica che ai suoni della natura), a indicazioni degli animatori o anche di altri partecipanti. L'attività diventa quasi un gioco, che permette al partecipante di esprimere in modo divertente la propria interpretazione delle diverse indicazioni che gli/le vengono date.

Proseguendo con le sessioni di laboratorio, l'operatore giovanile dovrà assicurarsi di dare a ciascun partecipante suggerimenti su come rappresentare completamente ciò che il proprio intuito gli/le suggerisce di fare quando legge un testo teatrale o interpreta un personaggio sul palco (se, ad esempio, il laboratorio più ampio in cui viene utilizzato questo strumento è incentrato sul teatro).

*Nota: nei casi in cui non è possibile utilizzare una maschera, perché l'individuo la trova impegnativa o perché non è fisicamente in grado di usarla, l'operatore giovanile può accompagnare il partecipante e aiutarlo a prendere comunque parte all'attività, tenendo comunque presente il tema della comprensione di sé stessi e divertendosi con gli altri.*

## Requisiti

Maschere teatrali bianche neutre. L'attività deve essere svolta in un ampio spazio al chiuso, per evitare distrazioni e per consentire a ogni partecipante di avere spazio sufficiente per muoversi. È necessario un impianto audio e, a seconda dell'esercizio, possono essere utili oggetti di scena, carta e penne per scrivere. È consigliabile igienizzare le maschere dopo ogni utilizzo con un prodotto appropriato.

## Impatto

Non potendo trasmettere idee attraverso la voce o le espressioni facciali, i partecipanti entrano sempre più in sintonia con il proprio corpo. Mostrano maggiore sicurezza ogni volta che sono sul palco e di fronte ai loro coetanei: sia di fronte ai compagni di laboratorio, mentre "recitano" le loro scene, sia di fronte ad altri giovani, al di fuori del laboratorio, mentre, ad esempio, semplicemente parlano con loro. Di solito, i partecipanti che all'inizio potevano essere disinteressati, alla fine sono più aperti e altri dimostrano interesse per le arti.

## Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Orientamento al lavoro

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Supporto all'educazione/ istruzione

Cultura, svago e attività per il tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

In una situazione normale, le attività proposte richiedono un'interazione fisica tra i partecipanti, ad esempio tenendosi per mano o anche solo stando vicini. Se ciò non fosse possibile (ad esempio, in caso di lockdown), gli esercizi possono essere adattati senza ricorrere all'interazione fisica e le sessioni possono essere svolte anche online.

Questo strumento è stato sviluppato da La Piccionaia s.c.s., a partire da un'attività implementata direttamente dal 2022, in contesti urbani, in particolare nelle scuole, con adolescenti (dai 14 ai 19 anni) compresi i giovani vulnerabili (minoranze, giovani con *background* migratorio, studenti neurodivergenti). È stato attuato in diverse classi, con fino a 20 studenti per volta.





## Gli effetti dell'etichettare

### Forma d'arte

Scrittura

### Obiettivo dell'attività

L'obiettivo dell'attività è far capire ai partecipanti che tutte le persone, consciamente o inconsciamente, si categorizzano (o sono categorizzate) a vicenda, e quali possono essere le conseguenze della categorizzazione.

### Durata dell'attività

Da 45 minuti a 1 ora, più il tempo per la valutazione

### Struttura dell'attività

L'attività è strutturata in 2 momenti principali:

1. Il gruppo scrive le etichette e le mette in comune
2. Il moderatore guida la discussione di gruppo

### Come funziona lo strumento?

Si tratta di una pratica ben nota che può coinvolgere molti gruppi diversi. Il gruppo ideale è composto da 10-20 persone al massimo.

#### Parte 1

- Vengono distribuiti ai partecipanti dei post-it e delle penne. Ognuno scrive su due diversi foglietti due etichette che ritiene vengano attribuite alle persone a prima vista.
- I post-it vengono raccolti e affissi alla parete in modo che tutti possano vederli.

#### Parte 2

- Si discute sul fatto che tutti gli individui appartengono a molti gruppi diversi. Scegliamo di appartenere ad alcuni di essi, ma siamo categorizzati in altri, che lo vogliamo o no. Considerando a quali gruppi si appartiene, si può diventare più consapevoli di come si categorizzano gli altri e di quali sono gli effetti di questa scelta.
- Si spiega come raggruppiamo e categorizziamo le persone e come le etichettiamo come "omosessuali", "stranieri", "pensionati", ecc. Quando etichettiamo le persone, emergono molti stereotipi. Ad esempio, una persona può scegliere di indossare una bandiera arcobaleno per dimostrare di essere lesbica, gay, bisessuale, trans o queer, così come un'altra potrebbe indossare abiti firmati per dimostrare di essere ricca. Nei casi in cui l'aspetto fisico di una persona differisce da quello della maggioranza, spesso si trova ad essere etichettata contro la sua volontà.
- Si discute un'etichetta alla volta. L'operatore giovanile appiccica a sé stesso un'etichetta alla volta e invita il gruppo a riflettere:
  - Come viene definita questa etichetta? Come viene vista una persona con questa etichetta? Che cosa si intende con questa parola? Come viene percepito il gruppo?
  - I maschi e le femmine sono trattati in modo diverso in questo gruppo?
  - L'etichetta ha una carica positiva o negativa? Come viene accolto e trattato questo gruppo? Quali etichette sono ristrette e quali possono contenere praticamente tutto?

- Quali etichette sono usate molto raramente? Quanto spesso viene usata l'etichetta "etero", ad esempio?
- Voi e gli altri siete etichettati contro la vostra volontà? Quali etichette scegliete di assumere e quali invece vi vengono imposte?

A seconda del gruppo, le etichette possono essere prima discusse e modificate, in modo da non far sentire nessuno a disagio.

## Requisiti

Un'aula o semplicemente una grande stanza. È possibile realizzare questa attività anche al di fuori della classe. Post-it e penne.

## Impatto

Durante l'implementazione di questo strumento, gli studenti capiscono che tutte le persone, consciamente o inconsciamente, categorizzano o sono categorizzate. Questa attività è stata selezionata come esempio utile attraverso una moltitudine di materiali didattici relativi all'inclusione. In generale, può aiutare a promuovere il dialogo e costituire un esempio per le materie scolastiche. Si raccomanda di integrarla, insieme ad altre attività, nel programma scolastico, piuttosto che implementarla come materia di insegnamento separata con apparizioni occasionali nel programma scolastico, in modo che i bambini si rendano conto che l'inclusione è legata alla loro vita quotidiana e migliora la qualità della comunicazione reciproca.

## Target consigliato

Minoranze

## Principali bisogni affrontati

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

## Adattamento per una situazione difficile

È possibile implementare l'attività online. Si può usare [Miro](#) per collegarla con l'e-mail e "distribuire" le etichette lì, invece di usare i post-it.

Questo strumento è stato sviluppato da Cyclisis, a partire da un'attività segnalata da Cyclisis e implementata dal 2017 al 2019, in un contesto urbano, con adolescenti (dai 14 ai 19 anni) appartenenti a minoranze.

### Forma d'arte

La forma d'arte utilizzata per questa attività è la *performance*, ma possono essere aggiunte la musica o la danza per rendere l'attività più interessante e sfidante.

### Obiettivo dell'attività

Questa attività ha lo scopo di aiutare un gruppo di individui a scoprire le loro somiglianze e a creare delle microcomunità. Può aiutarli a divertirsi insieme e a imparare nuove cose gli uni sugli altri. L'attività può essere strutturata secondo vari livelli di complessità, in base all'approfondimento delle caratteristiche dei partecipanti. Può essere proposta anche nell'ambito di workshop più ampi, all'inizio di una sessione di lavoro per rompere il ghiaccio, ma anche come attività leggera dopo un'intensa sessione di lavoro.

### Durata dell'attività

Dai 10 ai 30 minuti.

### Struttura dell'attività

L'attività è concepita come una sessione unica che può essere adattata in base alle esigenze: può essere molto breve (circa 10 minuti) o più lunga (circa 30 minuti).

### Come funziona lo strumento?

All'inizio della sessione, i partecipanti si dispongono in cerchio; possono semplicemente stare in piedi o sedersi sulle sedie. Una persona si mette al centro e dice: *Il vento soffia e porta via tutti quelli che...*, completando la frase con una caratteristica che si applica a lui/lei. Tutti coloro che si riconoscono in quella caratteristica devono lasciare il proprio posto e scambiarlo con qualcun altro nel cerchio (con coloro che hanno dovuto spostarsi). La persona al centro cerca di prendere il posto di chi si sta spostando all'interno del cerchio. Alla fine, una persona rimarrà in piedi senza posto e si troverà al centro del cerchio (può essere la stessa persona di prima). A questo punto, la persona al centro ricomincia con: *Il vento soffia e porta via tutti quelli che...*, terminando la frase con un'altra caratteristica, e lo stesso schema si ripete più volte. Se l'affermazione non si applica a un partecipante, questo non si muoverà. Per le frasi si possono usare diversi tipi di caratteristiche, ad esempio caratteristiche fisiche, caratteristiche della vita quotidiana, sentimenti, desideri e credenze.

Questa attività chiede ai partecipanti di mostrare agli altri le proprie caratteristiche personali, quindi è importante considerare che alcune persone potrebbero non sentirsi a proprio agio. È essenziale spiegare le regole all'inizio della sessione e incoraggiare i partecipanti a partecipare a questa attività senza pregiudizi e con un atteggiamento rispettoso e non giudicante. Se qualcuno non vuole reagire a una chiamata (anche se dovrebbe, a causa delle sue caratteristiche) non può essere costretto dagli altri a scambiare il suo posto. L'attività deve essere svolta in uno spazio sicuro e nessuno deve sentirsi a disagio.

### Requisiti

Non è necessario alcun materiale. L'attività deve essere svolta in una stanza o in un'area all'aperto, abbastanza grande da garantire la presenza di tutti i partecipanti e permetterne i movimenti. I partecipanti devono avere competenze linguistiche di base.

### Impatto

Questa attività crea coesione tra i partecipanti facendo emergere somiglianze e differenze e, allo stesso tempo, fa sì che i partecipanti si divertano insieme.

### **Target consigliato**

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione (“NEET”)

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

### **Principali bisogni affrontati**

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Consulenza sulle relazioni

Cultura, svago e attività per il tempo libero

### **Adattamento per una situazione difficile**

Questa attività può essere facilmente implementata all'esterno e con l'uso di mascherine facciali.

Questo strumento è stato sviluppato da ALDA Associazione Europea per la Democrazia Locale, a partire da un'attività direttamente realizzata nel gennaio 2018 nel contesto urbano di Marsiglia, nell'ambito del progetto [Art 4 Act](#), finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea. Vedi il documento [Pratiche e metodologie educative basate sull'arte per una società inclusiva. Una guida per gli operatori giovanili.](#)

# 29

## Vežba / Ricamo



### Forma d'arte

Ricamo

### Obiettivo dell'attività

L'obiettivo dell'attività è fornire un'opportunità per un'attività interessante, che da hobby può trasformarsi in un lavoro e, allo stesso tempo, creare un'atmosfera calma e terapeutica attraverso una concentrazione profonda sul ricamo. Il ricamo, infatti, è benefico per la salute mentale: i movimenti ripetitivi della lavorazione dei punti possono avere un carattere meditativo e rilassante e possono dare fiducia. Per questo, grazie alla concentrazione su un'unica azione, il ricamo è stato riconosciuto come un modo efficace per ridurre lo stress e liberarsi dall'ansia. È anche un ottimo modo per disconnettersi dal mondo digitale e connettersi al proprio io. Inoltre, quando si completa un'opera si prova un senso di realizzazione che può aumentare la salute mentale e migliorare il proprio benessere.

### Durata dell'attività

Dipende dalla complessità del progetto e dalla volontà dei partecipanti. In genere, le sessioni durano da 2 a 5 giorni, per 4-8 ore al giorno.

### Struttura dell'attività

La struttura del lavoro è suddivisa in:

- pre-creazione degli schemi da parte di un professionista
- introduzione
- istruzioni
- selezione dello schema
- lavoro attivo
- richiesta di aiuto
- completamento

1. Prima fase: i partecipanti scelgono uno schema o un tema su cui lavorare, qualcosa che simboleggi le loro emozioni del momento.
2. Seconda fase: il facilitatore dà una dimostrazione dello strumento, avendo già elaborato gli schemi in precedenza.
3. Terza fase: i partecipanti iniziano a ricamare, sotto la guida costante del facilitatore.

### Come funziona lo strumento?

Gli schemi per il ricamo possono essere simbolici del carattere di ciascun partecipante o dei bisogni del gruppo target. Ad esempio, se una persona si sente triste, potrebbe voler utilizzare fili di colore scuro per rappresentare le emozioni. In alternativa, gli schemi potrebbero essere progettati per mettere in relazione gli atteggiamenti dei giovani con il tema su cui stanno lavorando (passato, futuro, tema sociale, ecc.). Ad esempio, se il tema è "Quali sono gli atteggiamenti dei giovani sul futuro?", i facilitatori potrebbero far scegliere ai partecipanti uno schema tra i seguenti: sole (ottimismo), ali (libertà) o cuore nero (tristezza).

### Requisiti

L'attività può essere svolta in spazi interni o esterni. Sono necessari tela, aghi, fili di diversi colori, forbici, uno o più schemi già pronti su cui lavorare, carta millimetrata.

### Impatto

L'impatto sui gruppi target è principalmente emotivo, e può essere sia positivo che negativo. Il ricamo richiede un'estrema concentrazione a causa della delicatezza e della precisione del lavoro. I partecipanti imparano la perseveranza.

### Target consigliato

Ragazze  
Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")  
Giovani con *background* migratorio  
Minoranze  
Giovani della comunità LGBTIAQ+

### Principali bisogni affrontati

Supporto finanziario  
Sostegno alla salute mentale ed emotiva  
Supporto all'educazione/ istruzione  
Cultura, svago e attività per il tempo libero

### Adattamento per una situazione difficile

In caso di situazioni difficili che comportano un allontanamento sociale, le lezioni video di ricamo possono essere filmate dall' e condivise con il gruppo.

Questo strumento è stato sviluppato dal CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partire da un'attività realizzata direttamente nel novembre 2021, nella città di Breznik, nell'ambito del workshop [Raise Graovo](#) con un gruppo di 10 giovani vulnerabili di età compresa tra i 15 e i 29 anni (NEET - giovani che non lavorano, non studiano e non seguono una formazione).



## 30 ViewN'Act

### Forma d'arte

Cinematografia, film

### Obiettivo dell'attività

L'obiettivo dell'attività è utilizzare film che trattano temi sociali e far sì che i partecipanti creino insieme il proprio finale della storia. I partecipanti possono utilizzare semplici tecniche cinematografiche con l'aiuto dei propri smartphone o dell'attrezzatura fornita dai coordinatori. Alla fine, una volta terminata l'attività, il gruppo può guardare il finale originale del film e discutere i risultati ottenuti in relazione al film stesso. In alternativa, per sessioni più brevi, i partecipanti possono guardare il film insieme e usarlo come base per discutere di una questione sociale rilevante, scambiare opinioni e punti di vista e, in generale, entrare in un circolo di discussione. L'obiettivo è dare spazio a tutti per parlare e aggiungere il proprio contributo, ma anche stimolare una riflessione attiva sull'arte e sulla vita.

### Durata dell'attività

Le piccole sessioni di discussione possono durare dalle 4 alle 6 ore. Le sessioni più grandi, che includono la cinematografia, possono durare una settimana.

### Struttura dell'attività

Il coordinatore/ facilitatore/ educatore sceglie un film con un focus tematico specifico e pianifica la proiezione. Parte della preparazione consiste nell'informare i partecipanti sul film che vedranno e nel creare un elenco di domande-chiave che possano facilitare la discussione. Durante la proiezione, il ruolo del facilitatore è principalmente quello di assicurarsi che la discussione proceda e di intervenire in caso di stasi o conflitti.

*Realizzazione del film.* Nel caso in cui i partecipanti scelgano di filmare la propria interpretazione dello svolgimento del film, l'educatore deve mantenere la prima sessione come già descritto, ma taglierà il film prima della fine. La discussione seguirà come previsto. Il secondo giorno i partecipanti inizieranno a lavorare sul loro scenario, e verrà data loro anche un'introduzione alle tecniche di creazione dello scenario. Il terzo giorno sarà dedicato all'apprendimento di alcune nozioni di base sulle riprese. Il quarto giorno sarà dedicato alle riprese e alle sessioni di registrazione, mentre il quinto giorno sarà dedicato al montaggio e all'esportazione finale del film. Se il tempo a disposizione è adeguato, si può anche includere una visione pubblica, altrimenti la visione del film si svolgerà il giorno successivo o in un'altra data da definire.

### Come funziona lo strumento?

La metodologia segue un approccio molto semplice e si concentra principalmente sulla promozione della discussione e dello scambio in un gruppo eterogeneo. L'obiettivo principale dell'attività è promuovere la cittadinanza attiva attraverso l'uso del cinema, poiché i film scelti mirano a presentare una situazione specifica o una questione sociale e spesso condividono prospettive che non sono facilmente considerate nel discorso pubblico.

La dinamica dell'attività può essere messa in discussione durante le discussioni e la co-creazione del film, per cui è importante offrire un terreno comune a tutti per essere inclusi e sostenere la discussione attuando tecniche di de-escalation dove necessario. Affinché l'attività funzioni, è necessario il coinvolgimento attivo e il contributo di tutti i partecipanti. È importante che il film scelto affronti un argomento rilevante per il gruppo e che gli operatori giovanili possano comunicare eventuali aspetti che,

per motivi ideologici, religiosi o esperienziali, potrebbero essere problematici o inaccettabili per i partecipanti.

### **Requisiti**

Spazio e attrezzature per supportare la proiezione, posti a sedere adeguati, ma anche spazio per muoversi, se necessario. Lo spazio dovrebbe essere facilmente adattabile per facilitare la discussione, nel senso che i partecipanti dovrebbero essere in grado di guardarsi in faccia e avere la sensazione di discutere in condizioni di parità. Sarebbe utile del materiale per scrivere. Per quanto riguarda l'aspetto delle riprese, è bene garantire l'accesso a tutti, utilizzando smartphone o vecchi dispositivi di ripresa riciclati, che possono anche aggiungere un aspetto "vintage" al risultato finale.

### **Impatto**

Durante le diverse sessioni, i partecipanti si sentono soddisfatti del processo e delle discussioni. Oltre a questo, non ci sono altri indicatori per valutare l'impatto a lungo termine dell'attività.

### **Target consigliato**

Qualsiasi gruppo vulnerabile, con preparazione, guida e supporto adeguati.

### **Principali bisogni affrontati**

Sostegno alla salute mentale ed emotiva  
Consulenza sulle relazioni  
Supporto all'educazione/ istruzione  
Cultura, svago e attività per il tempo libero

### **Adattamento per una situazione difficile**

L'attività è facilmente adattabile a situazioni difficili come i lockdown, se c'è un modo per garantire l'accesso digitale a tutti i partecipanti.

Questo strumento è stato sviluppato da Cyclisis, a partire da un'attività implementata direttamente dal 2011, in contesti urbani e rurali, con giovani dai 20 ai 29 anni, compresi giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET"), e adulti (dai 30 ai 65 anni). Il metodo è stato utilizzato sia con giovani partecipanti che con educatori e facilitatori adulti. Partecipanti: da 4 a 8 per gruppo.

## I.III Letteratura, studi e manuali



## 1 Animare il cambiamento globale. Manuale della Street campaign

Questo strumento è stato creato come pubblicazione divulgativa nell'ambito del progetto [Animare il Cambiamento Globale](#), finanziato con il sostegno del Programma Erasmus+ dell'Unione Europea e attuato da Casa do Povo de Camara de Lobos (Portogallo), A.R.T. Fusion (Romania), Innovaform (Ungheria), SNRDIMU (Polonia), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) e TAYCO (Tanzania).

Una *Street campaign* (campagna di strada) comporta molte sfide. Non è la metodologia più facile da abbracciare, perché comporta un pacchetto di emozioni da gestire, situazioni e reazioni (di se stessi e degli altri) che non ci si aspetta, o che non si vuole affrontare, o che comunque sorprendono e richiedono l'attivazione e l'utilizzo di molte competenze. È una metodologia piuttosto impegnativa con cui lavorare, ma molto gratificante, sia per le persone a cui ci si rivolge con questo lavoro, sia per se stessi, poiché consente di crescere come mai si sarebbe pensato di poter fare.

Questo manuale vuole offrire un percorso da seguire per diventare un attivista di strada e realizzare potenti campagne di strada nella propria comunità. Affronterà la maggior parte degli aspetti che è necessario conoscere, fornendo sufficienti dettagli e, negli stessi casi, anche le fonti per ottenere ulteriori informazioni. Immaginiamo questo materiale come una guida, con passi, suggerimenti, spiegazioni, esempi e sufficiente ispirazione o motivazione per avviare la propria campagna di strada. Per essere "colpiti", per prendere "il vizio della campagna di strada", è necessario essere in strada, portare avanti una campagna di strada, ma grazie a questo manuale sarà possibile farlo più velocemente. Questo manuale è destinato agli attivisti, ai membri di diverse organizzazioni no-profit o, in generale, ai membri delle strutture della società civile, interessati a utilizzare le campagne di strada per il cambiamento sociale e globale nelle loro comunità.

[Animare il Cambiamento Globale. Manuale della Campagna di Strada](#)

## 2

## Pratiche educative e metodologie artistiche per una società inclusiva. Guida per operatori giovanili

Questo strumento è stato sviluppato nell'ambito del progetto "Art4Act - Art in Action for an Inclusive Society", cofinanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea" è un ERASMUS+, coordinato da Les Têtes de l'Art (Marsiglia, Francia) con le organizzazioni partner Art Solution (Tunisi, Tunisia), Rock in Faches (Lille, Francia), Centro di Creazione e Cultura (Firenze, Italia), SMouTh (Larissa, Grecia), Subjective Values Foundation (Budapest, Ungheria), Stichting ROOTS & ROUTES (Rotterdam, Paesi Bassi) e ROOTS & ROUTES Cologne e. V. (Colonia, Germania).

Il Libro Guida si rivolge a coloro che vogliono combattere la discriminazione e il razzismo con mezzi artistici e sono interessati a trovare il modo di trasferire la propria idea in un progetto o in uno spettacolo di inclusione di qualità, ma anche agli operatori giovanili e agli insegnanti che vogliono realizzare attività innovative con il proprio gruppo.

Affronta i seguenti argomenti:

- Capitolo 1: Discriminazione, diversità e arti. Qui vengono presentati il contesto e il quadro teorico del progetto Art4Act.
- Capitolo 2: Art4Act - Pratiche artistiche per una società inclusiva. L'arte è uno strumento di trasformazione sociale! Abbiamo selezionato una serie di attività/pratiche che riteniamo possano essere applicate nel vostro lavoro con i giovani. Per ogni attività presentata, potete trovare istruzioni chiare, consigli pratici e informazioni pratiche.
- Capitolo 3: Risorse per progetti artistici antidiscriminatori. Per coloro che desiderano approfondire alcuni temi, abbiamo inserito dei link ad altri progetti che mostrano la varietà di approcci artistici efficaci per combattere la discriminazione e il razzismo nei diversi contesti dell'UE.
- Capitolo 4: Art4Act – Il progetto

Il documento include anche il contesto in cui le pratiche proposte sono state testate e convalidate in ogni Paese e i partner coinvolti.

[Pratiche educative e metodologie artistiche per una società inclusiva. Una Guida per gli operatori giovanili.](#)

### 3

## I desideri di bambini e giovani dopo la pandemia

### Fonte

*Le stelle dei desideri* curato da Carlo Presotto, 2023, Pensa Multimedia

### Descrizione

Dopo la ricerca condotta nel 1997 da 21 artisti impegnati nel teatro per bambini e ragazzi, in diverse realtà italiane e riuniti in una rete promossa dalla Regione Piemonte – l'Osservatorio dell'Immaginario (*Le stelle nascoste, mappa del desiderio nell'immaginario infantile*, a cura di Mafra Gagliardi, Marsilio), una nuova ricerca sul tema dei desideri dei bambini e dei ragazzi, iniziata all'interno dell'Istituto Universitario Salesiano di Venezia (Italia) nel 2021 e sviluppatasi nell'arco di circa due anni, dopo quasi un anno di misure eccezionali di distanziamento fisico dovute all'emergenza sanitaria causata dalla pandemia di Covid19. Una condizione che già iniziava a provocare la manifestazione di disagi personali e relazionali, e soprattutto una modifica dell'orizzonte temporale e spaziale di vita delle persone. Confinati in casa, in attesa dei provvedimenti pubblici legati alle statistiche sull'andamento del contagio, improvvisamente venivano messi in crisi diversi elementi che fino a qui avevano accompagnato le giovani generazioni nel loro processo di crescita: l'interazione non verbale, l'esperienza del gruppo di pari, il vivere gran parte del proprio tempo nella comunità scolastica, le pratiche corporee dello sport, del gioco e della socialità.

Esiste un nesso tra la formulazione dei propri desideri profondi da parte di bambini e ragazzi e le trasformazioni culturali e sociali del contesto in cui vivono? [...] dare voce all'immaginario di bambini e ragazzi è anche il modo per dare un piccolo contributo alla riapertura di uno sguardo artistico, culturale e educativo sull'idea di futuro. Rafforzando l'importanza dei linguaggi creativi all'interno di quei processi di condivisione delle rappresentazioni della realtà che sono alla base sia degli apprendimenti che della capacità di proiettarsi, attraverso il desiderio, nel futuro.

Questo libro nasce per documentare un lavoro di ricerca qualitativa sul tema dei desideri dei bambini e dei ragazzi, nato all'interno dell'Istituto Universitario Salesiano di Venezia nel 2021 e sviluppatosi per circa due anni. I diversi capitoli sono curati ciascuno da un autore diverso e si dividono in due grandi parti.

Nella prima parte l'equipe scientifica racconta le diverse fasi progettuali e restituisce da diversi punti di vista l'analisi ed il commento dei risultati della ricerca. Carlo Presotto introduce presentando il disegno della ricerca e riassumendo la cronologia delle azioni svolte, a partire dalla domanda di ricerca: esiste un nesso tra la formulazione dei propri desideri profondi da parte di bambini e ragazzi e le trasformazioni culturali e sociali del contesto in cui vivono? Claudia Puzzovio sviluppa una riflessione sul tema dell'educazione al desiderio, di come la ricerca fa intravedere uno scarto tra i desideri dei fanciulli e quelle che loro immaginano siano le aspettative degli adulti nei loro confronti. Federica Zanetti fa il punto sull'attività teatrale come spazio di relazione tra adulti e bambini, sulla relazione tra teatro ed educazione, tra cultura e cittadinanza. Con Laura Elia ci addentriamo nella progettazione del laboratorio teatrale che ha accompagnato la raccolta dei testi dei ragazzi. Con Pierangelo Bordignon ed Alessia Anello incontriamo una analisi ed un commento rispettivamente dei testi e dei disegni raccolti.

Nella seconda parte vengono raccolti una serie di interventi di commento raccolti a margine del convegno di presentazione dei risultati della ricerca, accompagnati dal testo teatrale prodotto per restituire gli esiti della ricerca ai bambini ed ai ragazzi coinvolti.



L'esperta teatrale Paola Rossi racconta il percorso storico di uno dei laboratori del 1997, permettendoci di leggere il filo conduttore tra le due ricerche.

I commenti dei tre studenti dell'area di psicologia che hanno accompagnato il lavoro di analisi di Alessia Anello e Pierangelo Bordignon, affrontano ciascuno un aspetto del materiale raccolto. Si tratta rispettivamente di come i ragazzi pensano di poter realizzare i propri desideri anche in relazione ai genitori (Nicholas Russo), degli scenari di mondi possibili prefigurati dagli intervistati (Sara Mazzaro) e del bisogno di riconoscimento che emerge (Sara Manfredi)

Infine, introdotto da un saluto dell'autore teatrale e regista Silvano Antonelli, uno dei padri del teatro ragazzi italiano, il testo dello spettacolo *Stelle*, di Antonelli e Presotto, che restituisce in forma poetica i risultati del percorso.

## 4

# Lavoro sociale di comunità/ azione sociale di comunità

## Fonte e autore

Marco Marchioni, *Trabajo comunitario y democracia participativa (Lavoro di comunità e democrazia partecipativa)*

## Descrizione

Attraverso i principi di questa metodologia si possono applicare molte tecniche diverse. Il Lavoro di Comunità proposto da Marco Marchioni è finalizzato ad avviare processi di miglioramento delle condizioni di vita della popolazione, che possono essere definiti come processi di intervento comunitario in cui la comunità (il suo territorio, la sua popolazione, le sue risorse, i suoi leader, ecc.) è al centro. Raccoglie la realtà attraverso l'ascolto, l'Ascolto di Comunità, che è sempre legato alla storia, alle tradizioni, alle esperienze, ai valori e al modo di essere, partendo da ciò che già esiste - mai partendo da zero, perché ciò è assurdo e impossibile -, oltre a salvare e rendere visibile ciò che è nascosto dalla cultura dominante. Il lavoro di comunità si concentra sulla costruzione di soluzioni collaborative e di una nuova narrazione che valorizzi le identità e il valore unico di ogni persona e, soprattutto, di ogni comunità nella costruzione del proprio percorso, della propria cultura, del proprio cammino, del proprio sapere e della propria storia. Così, seguendo le proposte di Marco, nel processo di intervento di comunità, le storie dei cittadini vengono ascoltate senza alcun tipo di restrizione o schema preconcepito; vengono raccolte nella monografia comunitaria; e vengono condivise in incontri di comunità, dove l'arte può avere un ruolo importante (eventi culturali e artistici realizzati dalle persone per condividere, ad esempio, le loro diverse culture e provenienze).

I principali elementi metodologici sono:

- Equipe di comunità. Professionisti incaricati di rafforzare la partecipazione e la rete associativa, di facilitare gli incontri, gli scambi, la collaborazione di tutti a processi e progetti di interesse generale, di contribuire a una migliore e più condivisa conoscenza della realtà e di promuovere processi di miglioramento.
- Spazi relazionali comunitari. Spazi relazionali tecnici, spazi relazionali dei cittadini, spazi relazionali istituzionali e spazi relazionali di comunità in un'ottica di integrazione, che si concretizzano in incontri di comunità.
- I tre cerchi della partecipazione sociale e i loro diversi livelli di coinvolgimento. Non tutti vogliono e possono partecipare a tutto, ma devono sempre esistere le condizioni perché chi vuole possa farlo.
- I tre attori della partecipazione: cittadini, professionisti e decisori istituzionali e sociali. Se uno di questi attori non è presente, il progresso della comunità non è possibile. Tutto questo da un punto di vista intersettoriale, interistituzionale e transdisciplinare.

Quando si implementa un processo di Lavoro Sociale di Comunità, le attività concrete che verranno realizzate nascono dalla voce della comunità. Ciò significa che lo strumento è completamente flessibile e adattabile ai contenuti e ai gruppi e bisogni specifici. L'importante è prendere in considerazione gli elementi principali, come i processi di ascolto, la monografia di comunità e gli incontri di comunità.

È assolutamente necessario attuare questo processo "per le strade": le attività di comunità devono essere realizzate in luoghi locali riconoscibili e popolari, come una piazza, un teatro pubblico o un parco. Alcuni processi intermedi potrebbero essere svolti online (elaborazione della monografia, alcuni workshop online), fino al ripristino della *normalità*.

## Gruppo target

Tutta la comunità, compresi, ovviamente, i giovani vulnerabili. Seguendo questa metodologia, i giovani hanno la possibilità di parlare delle loro narrazioni, come individui, come giovani e come membri della comunità. Essi sono parte della costruzione della democrazia e delle soluzioni per migliorare le loro vite. Si cerca di responsabilizzarli in modo che si sentano membri della società e della comunità, e non semplici destinatari di servizi o aiuti.

## Impatto sul gruppo target

Questa metodologia mira a facilitare la comunicazione, il dialogo, la collaborazione e l'interazione positiva tra vicini di diversa provenienza per migliorare le relazioni, promuovere la coesistenza interculturale nei quartieri e nei comuni e prevenire i conflitti. Questo tipo di progetti promuove la creazione di legami a livello di comunità e, in un certo senso, implica che emergano un sentimento e un'identità di riconoscimento dei progetti come qualcosa che appartiene a tutti e non solo a una persona.

In particolare per i giovani vulnerabili, questi processi consentono loro di riconoscersi come membri a pieno titolo della comunità, di interagire con altri vicini, con le istituzioni locali e con le associazioni, di conoscere le risorse esistenti e di aumentare la loro partecipazione civica.

## Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

## Principali bisogni affrontati

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Cultura, svago e attività per il tempo libero



## Danza Movimento Terapia (DMT)

### Fonte e autore

Mira, A. M., & Neto, C. (2019). *Dance movement therapy for youth at risk of social exclusion in Portugal: A qualitative study. The Arts in Psychotherapy*, 63, 84-92.

Santos, M. (2022). *Dança movimento terapia e a camada infantojuvenil. de Investigação Artística, Criação e Tecnologia*, 74

### Descrizione

La DMT è una forma di psicoterapia che utilizza il movimento e la danza per promuovere l'integrazione e il benessere emotivo, sociale, cognitivo e fisico. L'approccio si basa sulla convinzione che il movimento e la danza possano essere strumenti potenti per l'espressione di sé, la comunicazione e la crescita personale e possano essere utilizzati per affrontare un'ampia gamma di problemi psicologici, emotivi e sociali. In questo modo, l'attenzione non si concentra sulla qualità del movimento o della danza in sé, ma sull'esperienza soggettiva e sul significato che l'individuo dà ai suoi movimenti e alle sue espressioni di danza. L'obiettivo è promuovere la guarigione e il benessere in senso olistico integrando mente, corpo e spirito.

### Gruppo target

Giovani (dai 12 ai 18 anni).

### Impatto sul gruppo target

Gli studi suggeriscono che la DMT può essere uno strumento prezioso per promuovere l'inclusione sociale e il benessere tra i giovani a rischio di esclusione sociale in Portogallo. Offrendo un ambiente sicuro e di sostegno per il movimento e l'espressione emozionale, lo strumento è capace di supportare la crescita personale, la comunicazione e la connessione sociale tra i partecipanti.

### Target consigliato

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

### Principali bisogni affrontati

Orientamento al lavoro

Supporto alla salute fisica

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Consulenza sulle relazioni

Supporto all'educazione/ istruzione

Cultura, svago e attività per il tempo libero

### Adattamento in caso di ulteriori situazioni difficili

Anche se la mancanza di presenza fisica può rendere difficile per i terapeuti fornire un supporto adeguato e costruire la fiducia, in caso di lockdown possiamo adattare lo strumento attraverso:

- sessioni di gruppo online, utilizzando un software di videoconferenza per condurre sessioni di gruppo in cui i partecipanti possono impegnarsi in attività di movimento e danza, esprimersi e interagire con gli altri in un ambiente di sostegno
- pratica di movimento in solitaria, in cui i partecipanti possono esplorare il movimento e la danza da soli, pur rispettando le restrizioni del lockdown. Questo può includere la pratica del movimento improvvisato, la respirazione consapevole o le meditazioni guidate.

## 6

## Drammaterapia

### Fonte e autore

Leite, P., & Almeida, A. (2019). *Drama therapy with at-risk children and youth: a qualitative study in Portugal. The Arts in Psychotherapy*, 62, 61-68.

Nunes, D. N. C. S. A. (2015). *Teatro e Recovery* (Doctoral thesis).

### Descrizione

Questo strumento è una forma di psicoterapia che utilizza tecniche teatrali e di drammatizzazione per promuovere l'espressione emotiva, la comunicazione e la crescita personale. Secondo questo studio, la drammaterapia si basa sull'idea che l'uso del teatro e delle tecniche di drammatizzazione possa fornire ai partecipanti un ambiente sicuro e di supporto per esplorare ed esprimere le proprie emozioni ed esperienze e per sviluppare abilità sociali e interpersonali. Può essere utilizzato in diversi contesti, come scuole, centri di comunità e ambienti clinici, e può essere adattato a diversi gruppi di età e contesti culturali. La terapia può coinvolgere una serie di attività, come l'improvvisazione, il gioco di ruolo, la narrazione e i giochi teatrali, e può essere svolta in contesti individuali o di gruppo.

### Gruppo target

Bambini e giovani

### Impatto su un gruppo target

Come suggerisce lo studio, la Drammaterapia può essere uno strumento efficace per promuovere l'inclusione sociale dei bambini e dei giovani a rischio in Portogallo. Fornendo opportunità di espressione emotiva, comunicazione e interazione sociale, la drammaterapia può aiutare a rispondere ai bisogni sociali, emotivi e psicologici dei giovani vulnerabili e a promuovere il loro benessere generale.

### Target potenziale tra i giovani vulnerabili

Ragazze

Giovani che non lavorano, non studiano e non sono in formazione ("NEET")

Giovani con *background* migratorio

Minoranze

Giovani della comunità LGBTIAQ+

### Principali bisogni affrontati

Orientamento al lavoro

Supporto alla salute fisica

Sostegno alla salute mentale ed emotiva

Consulenza sulle relazioni

Supporto all'educazione/ istruzione

Cultura, svago e attività per il tempo libero

Supporto amministrativo

### Adattamento in caso di ulteriori situazioni difficili

Sebbene l'adattamento della drammaterapia durante i lockdown presenti delle sfide, come le difficoltà tecniche, la mancanza di presenza fisica, la difficoltà di creare fiducia e lo spazio limitato, l'utilizzo di





piattaforme online e di altri approcci creativi può aiutare a superare queste sfide e continuare a promuovere l'inclusione sociale e il benessere.



## Manuale del Teatro Forum e del Teatro Immagine

Questo strumento è stato creato come pubblicazione divulgativa nell'ambito del progetto [Animate the Global Change](#), finanziato con il sostegno del Programma dell'Unione Europea Erasmus+ e realizzato da Casa do Povo de Camara de Lobos (Portogallo), A.R.T. Fusion (Romania), Innovaform (Ungheria), SNRDIMU (Polonia), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) e TAYCO (Tanzania).

Scopri il [Manuale del Teatro Forum e del Teatro Immagine](#)

Il manuale si basa sull'esperienza pluriennale dell'Associazione A.R.T. Fusion (Romania) nel lavoro con i metodi del Teatro dell'Oppresso, ma si ispira al primo progetto di cooperazione giovanile Africa-Europa incentrato sul Teatro Forum, "Act for What You Believe".

La realtà è che nel mondo c'è un numero enorme di operatori nel campo del Teatro dell'Oppresso e forse anche un numero maggiore di istituzioni, rappresentanti di organizzazioni o singoli attivisti che desiderano lavorare con questi metodi. Ciò che manca a questa enorme rete invisibile sono la standardizzazione e un approccio metodologico comune che possa essere facilmente condiviso e introdotto ai nuovi arrivati nel campo. Come per il "telefono senza fili", negli ultimi 30 anni questi metodi sono stati trasferiti, replicati, adattati e modificati in molti modi in tutto il mondo.

In ogni progetto di *capacity building* (incentrato sul Teatro Forum o sul Teatro Immagine) realizzato da A.R.T. Fusion, ci siamo trovati di fronte a richieste (basate su bisogni reali) di linee guida e strumenti più specifici che potessero dare maggiore supporto per diventare Moltiplicatori Indipendenti.

Sulla base di questi aspetti, in questo manuale il lettore potrà conoscere in dettaglio quanto segue:

- Descrizione della metodologia del Teatro Forum e del Teatro Immagine così come è stata sviluppata e applicata negli ultimi anni dai gruppi A.R.T. Fusion (piccola avvertenza a questo proposito: può sicuramente differire da come la utilizzano altri operatori)
- Esempi concreti di Teatro Forum e Teatro Immagine (per una comprensione più approfondita dell'aspetto pratico della metodologia).
- Curricula dettagliati per lavorare con il Teatro Forum e il Teatro Immagine (con istruzioni specifiche per i principianti del settore).
- Linee guida dettagliate per il ruolo di Joker
- Contatti di moltiplicatori esperti provenienti dall'Europa e dall'Africa che possono fornire consulenze gratuite per lavorare con questi metodi per i principianti.

Si tratta di un'iniziativa ambiziosa, non solo perché è la prima di questo tipo che verrà condivisa liberamente con chiunque sia interessato, ma anche perché include considerazioni relative alle diverse culture in cui i metodi potrebbero essere utilizzati. L'ispirazione per questo prodotto è venuta da un progetto intercontinentale che ha fornito un discreto numero di riflessioni relative a ciò che può funzionare o meno in contesti culturali molto diversi.

A chi si rivolge questo kit di strumenti?

- Operatori del Teatro dell'Oppresso (per arricchire la loro cassetta degli attrezzi, per diversificare la loro comprensione di questi metodi, per approfondire le loro competenze metodologiche, per ispirarsi)
- Principianti del settore (per avere un manuale pratico e concreto che li guidi nel loro lavoro, per colmare le lacune nella loro comprensione e nel loro approccio, per affinare le loro capacità di facilitazione, per contribuire alla loro indipendenza come utilizzatori di questo strumento)

- Persone interessate a lavorare con questi metodi (fornirà una comprensione quasi completa del modo in cui gli autori lavorano con questi metodi, un curriculum dettagliato progettato per aiutare anche i nuovi arrivati nel campo e un'opportunità di consultazione gratuita)
- I curiosi (potrebbe ispirarli a iniziare a lavorare con questi metodi, ma va detto che non si tratta di un romanzo, ma di materiale tecnico, non proprio una lettura da fare prima del pisolino)

I lettori sono invitati e incoraggiati a condividere i loro punti di vista, le loro opinioni, i loro *feedback*, i loro commenti, le loro critiche, ecc. dopo aver esplorato tutto ciò che questo kit di strumenti include, e vi ringraziamo in anticipo per aver dedicato il vostro tempo a farlo.



## Linee guida di IMPACT

### Fonte e autore

La Piccionaia e i partner del [progetto IMPACT](#). Scopri le [linee guida di IMPACT](#).

### Descrizione

Queste Linee guida includono i risultati del progetto *IMPACT Inclusion Matters! using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance* e mirano a consentire la progettazione e l'implementazione di laboratori per l'integrazione sociale di migranti e cittadini locali, utilizzando il teatro e le arti performative.

Il progetto ha permesso di sviluppare e testare in diversi contesti locali una metodologia innovativa nata dal contributo di artisti attivi nel campo dell'inclusione sociale attraverso le arti e provenienti da sette Paesi diversi: Bosnia-Erzegovina, Danimarca, Italia, Macedonia del Nord, Montenegro, Serbia e Slovenia.

La sfida del progetto IMPACT è stata quella di sviluppare una metodologia innovativa ed efficace che potesse soddisfare quattro esigenze principali:

- far avvicinare migranti e cittadini locali in un contesto di auto-espressione mediato da linguaggi performativi.
- realizzare un percorso significativo nell'arco di pochissimi incontri, per poter intervenire anche in contesti di transito che a volte costituiscono una tappa molto breve all'interno del percorso migratorio, come spesso accade nei Paesi balcanici; essere in grado, anche solo dopo due o tre incontri, di presentare una semplice restituzione performativa da presentare al pubblico, così da sensibilizzare un pubblico più ampio di cittadini locali e moltiplicare l'impatto dell'azione.
- essere adattabile a qualsiasi contesto locale, sia nella regione dei Balcani occidentali che a livello europeo.

Il progetto *IMPACT* è stato finanziato dal programma dell'Unione Europea Erasmus+ ed è stato attuato da VIFIN - Videnscenter for Integration (Danimarca) in qualità di capofila, in collaborazione con la Coalition of Youth Organizations SEGA (Macedonia del Nord), ALDA Associazione Europea per la Democrazia Locale (Francia), La Piccionaia Centro di Produzione Teatrale (Italia), LDA Local Democracy Agency di Nikšić (Montenegro), LDA Local Democracy Agency di Mostar (Bosnia-Erzegovina), Association for Developing Voluntary Work, Novo Mesto (Slovenia) e Urban Development Center (Serbia).



## **Inclusi-off. Riaccendiamo l'inclusione. Manuale per i facilitatori, inclusione ed esclusione sociale, temi di connessione**

### **Fonte**

A.R.T. Fusion mette a disposizione, sul proprio sito web, una serie di [risorse online e materiali didattici](#) (per diverse aree di interesse - metodi del Teatro dell'Oppresso, Biblioteca vivente, Campagna di strada, Educazione globale, Diversità e Sviluppo di Comunità).

### **Descrizione**

Questo manuale è adatto a qualsiasi operatore giovanile, educatore non formale e così via, perché fornisce suggerimenti sulle tecniche da utilizzare (ad esempio, i metodi TOP - forum, giornali, teatro legislativo) e fornisce anche attività dettagliate ed esercizi da svolgere nei gruppi in cui si vogliono affrontare temi come l'inclusione sociale, o se si lavora già con gruppi vulnerabili. Realizzato con adolescenti (dai 14 ai 19 anni), giovani (dai 20 ai 29 anni), adulti (dai 30 ai 65 anni), anziani (over 65).

### **Gruppo target**

Ragazze  
Giovani con *background* migratorio  
Minoranze  
Giovani della comunità LGBTIAQ+

### **Principali bisogni affrontati**

Supporto all'educazione/ istruzione



## Rendiamo il gioco eguale. Progettazione di spazi scolastici per l'inclusione di tutti i bambini

### Fonte

Edith Maruejouis, [\*Faire je\(u\) égal, penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants\*](#), Double Ponctuation, 2022

### Descrizione

Veri e propri spazi pubblici, i parchi giochi sono il luogo delle prime disuguaglianze - soprattutto tra bambine e bambini. L'assenza di mescolanza è spesso favorita dalla loro configurazione e dal tipo di attività offerte.

Analizzando queste specie scolastiche e le relazioni che vi si formano, Edith Maruéjouis aiuta le scuole a combattere concretamente la discriminazione di genere. Qui ci invita a scoprire queste "geografie scolastiche di genere", il suo metodo di lavoro e le soluzioni per rendere la scuola più inclusiva.

L'autrice ha condotto missioni di immersione di 4 o 5 mesi nelle scuole francesi. Il metodo utilizzato consiste nell'effettuare una diagnosi attraverso l'osservazione e l'analisi (mobilità di bambine e bambini e usi sessuali/ misti degli spazi) per poter formulare raccomandazioni per le modalità di specie scolastiche.

Edith Maruéjouis è Dottoressa in Geografia specializzata in questioni di genere e diversità, esperta in riqualificazione degli spazi pubblici. È direttrice generale del suo ufficio di ricerca, L'ARObE. Sostiene le autorità locali, le professioni di progettazione e costruzione, i team educativi e gli insegnanti nella definizione di spazi scolastici (o pubblici) egualitari. Realizzato con bambini (da 3 a 5 anni) e ragazzi (da 6 a 12 anni).

Questo libro permette di riflettere sulle relazioni tra bambine e bambini, così come sui rapporti di dominazione e sul posto delle minoranze negli spazi collettivi.

Questo lavoro sugli spazi misti può essere accompagnato da un lavoro di creazione artistica (teatro, danza, canto, ecc.) sullo stesso tema delle relazioni tra bambine e bambini, che porta alla creazione di uno spettacolo presentato alla fine dell'anno presso il teatro comunale alla presenza di genitori e attori educativi.



# 11

## Giocoterapia. Intervento psicoterapeutico per bambini ed adolescenti

### Fonte

Tatiana Robertson, *Play Therapy. Psychotherapeutic intervention for children and adolescents*

### Descrizione

La giocoterapia è un approccio psicoterapeutico basato sul bisogno naturale del bambino di giocare. Essa sottolinea la funzione e il ruolo che il gioco svolge nel preparare il bambino alla vita. Il gioco è il mezzo naturale di comunicazione ed espressione attraverso il quale i bambini imparano a esplorare e scoprire il loro mondo. Nella giocoterapia, i bambini usano il gioco secondo i loro ritmi e le loro esigenze per esprimere simbolicamente le loro preoccupazioni, i loro desideri e le loro paure. Questo processo permette al bambino di esternare i propri sentimenti, accettarli e comprenderli.

Questo libro affronta diverse problematiche e difficoltà dei bambini, come il comportamento aggressivo, le esperienze traumatiche, il concetto di sé e l'autostima, la salivazione selettiva, il disturbo da deficit di attenzione e iperattività, l'abuso, il divorzio, e presenta il modo in cui vengono affrontate e trattate dalla terapia del gioco.

Il libro si rivolge a psicoterapeuti, operatori della salute mentale, educatori, genitori e a chiunque sia interessato a sviluppare la propria conoscenza delle problematiche relative a bambini e adolescenti.

Volume 1	Volume 2	Volume 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve panoramica storica</li> <li>• Modelli di Giocoterapia</li> <li>• Il processo terapeutico della Giocoterapia</li> <li>• Gestire la rabbia e l'aggressività del bambino</li> <li>• Il trauma e il suo trattamento</li> <li>• Coltivare un sano concetto di sé e l'autostima</li> <li>• Salivazione selettiva</li> <li>• Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)</li> <li>• Applicare la Giocoterapia ai bambini vittime di abusi</li> <li>• Affrontare il divorzio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiaba terapeutica</li> <li>• Sabbia curativa</li> <li>• Pittura terapeutica</li> <li>• Affrontare il lutto del bambino</li> <li>• Lavorare con bambini adottati</li> <li>• Lavorare con bambini soli</li> <li>• Gestire i sintomi psicosomatici</li> <li>• Gestire le fobie</li> <li>• Lavorare con bambini nello spettro autistico (sindrome di Asperger)</li> <li>• Gestire la depressione infantile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come il gruppo funziona terapeuticamente nella terapia ludica</li> <li>• Come la terapia ludica può funzionare in un contesto scolastico</li> <li>• L'applicazione della giocoterapia nel contesto ospedaliero</li> <li>• Ansia infantile</li> <li>• Disturbi alimentari nei bambini</li> <li>• Disturbo dello spettro autistico (ASD)</li> <li>• Introversione infantile</li> <li>• Disturbo bipolare nei bambini e negli adolescenti</li> <li>• Disturbo ossessivo-compulsivo nell'infanzia</li> <li>• Espressione di un comportamento non standard di genere</li> </ul>

### Fonte

<https://rainbowschool.gr/library/>

<https://rainbowschool.gr/educational-material/>

### Descrizione

La Rainbow School è un'organizzazione volontaria senza scopo di lucro composta da persone che immaginano una scuola inclusiva per i bambini LGBTQ+ in Grecia. Il loro obiettivo è avere scuole in cui ogni persona si senta libera e sicura, esprimendosi lontano da stereotipi, discriminazioni ed esclusioni. Una scuola che sia adatta a tutti noi, senza eccezioni!

La loro missione è contribuire a rafforzare l'inclusione in materia di genere, sessualità e relazioni più in generale, con particolare attenzione al contesto educativo greco.

Si concentrano sull'eliminazione delle discriminazioni legate all'orientamento sessuale, all'identità di genere, all'espressione di genere e alle caratteristiche di genere.

In questa biblioteca è possibile trovare articoli, pubblicazioni, linee guida e workshop utili sull'educazione sessuale, emotiva e inclusiva.

## 13

## Il gioco di ruolo

### Descrizione

Un gioco di ruolo è una simulazione, un tipo di drammatizzazione in cui i partecipanti sono posti in una situazione reale, ciascuno in un ruolo specifico, con chiare istruzioni per le azioni e un risultato. Il gioco di ruolo può essere applicato per testare e rivivere una situazione (ad esempio, una situazione di incitamento all'odio, una campagna sociale, una disputa con l'amministrazione locale, ecc.)

Le fasi principali da seguire per la creazione di un'attività di questo tipo sono:

- Definizione chiara dello scopo del gioco di ruolo
- Definizione di tutti i possibili problemi che possono sorgere o gli ostacoli esterni (luogo o numero di partecipanti)
- Attenta valutazione della tempistica
- Definizione e descrizione dei diversi ruoli.
- Ripartizione tra i partecipanti
- Descrizione dettagliata della situazione
- Istruzioni chiare per gli altri (osservazione, condivisione di feedback e, quando i tempi e gli obiettivi lo consentono, riproduzione della situazione da parte di coloro che osservano)
- Presentazione della situazione
- Discussione della situazione

Per questa strategia è bene tenere presente che:

- Gli obiettivi devono essere ben definiti prima del gioco stesso.
- Il risultato finale e i dettagli nei profili dei partecipanti sono anch'essi essenziali.
- Non vengono forniti dialoghi già pronti, ma solo linee guida, profili dei partecipanti e il risultato finale.
- I partecipanti giudicano il proprio comportamento e la propria strategia
- La riflessione e la discussione sono obbligatorie
- I partecipanti che si trovano nel pubblico devono avere un compito ben definito.

### Gruppo target

I giochi di ruolo sviluppano le capacità comunicative dei partecipanti e possono essere strutturati per qualsiasi età.

Impatto sul gruppo target (risultati attesi): Il gioco di ruolo immerge i partecipanti in un ambiente reale, mettendoli nei panni di un'altra persona. Il processo del gioco di ruolo dà loro la fiducia necessaria per controllare le decisioni del personaggio. Le competenze sviluppate sono artistiche, creative, critiche, sociali e comunicative.

### Adattamento per un target vulnerabile

Per iniziare, raccogliete le storie dei partecipanti che essi hanno vissuto in prima persona e che sono collegate all'obiettivo di apprendimento dell'attività. Incoraggiate i partecipanti a condividere ricordi personali e significativi per loro. Dopo aver raccolto le storie, identificate i temi principali che emergono. Questo vi aiuterà a strutturare l'attività di gioco di ruolo e a concentrarvi sugli obiettivi di apprendimento più importanti. Utilizzate le storie e i temi chiave per sviluppare gli scenari per l'esercizio del gioco di ruolo. Questi scenari devono essere realistici e rilevanti per le esperienze personali dei partecipanti. Assegnate i ruoli ai partecipanti in base agli scenari sviluppati. Incoraggiate i giovani ad assumere ruoli vicini alle loro esperienze, perché questo li aiuterà a connettersi più profondamente con l'esercizio. Dopo l'attività, discutete con il gruppo le emozioni provate e ciò che i partecipanti hanno imparato. Incoraggiateli

a pensare a come l'esercizio si riferisce alle loro storie e a come possono applicare ciò che hanno imparato in futuro.

### **Adattamento per una situazione difficile**

Poiché gli incontri in presenza possono essere limitati o impediti durante una pandemia, è possibile utilizzare strumenti di videoconferenza come Zoom, Google Meet o Microsoft Teams per condurre il gioco di ruolo a distanza. I partecipanti possono comunque calarsi nei diversi ruoli e interagire virtualmente. A seconda della natura dell'attività di gioco di ruolo, potrebbe essere necessario modificare gli scenari per tener conto della situazione pandemica. Ad esempio, se l'attività prevede uno scenario in un luogo pubblico, potrebbe essere necessario modificarlo per tenere conto del distanziamento sociale e dell'uso di un mascherine.

## Il ruolo dei corpi nell'educazione e nella relazione terapeutica

### Fonte e autore

Carlo Presotto, conferenza [In presenza. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica](#), tenuta a Milano (Italia), il 12 dicembre 2022, Università di Milano.

### Descrizione

L'esperienza della pandemia ci ha permesso di sperimentare su larga scala intuizioni e ipotesi, già formulate negli anni, su come cambia la dimensione performativa del laboratorio teatrale quando si sposta in contesti digitali.

Chiedersi quali aspetti rimangano attivi e quali si perdano ci permette di approfondire la comprensione di come l'esperienza performativa agisca sulle identità dei singoli e dei gruppi. E allo stesso tempo, ci mostra alcuni possibili modi di agire nella realtà contemporanea caratterizzata da una crescente ibridazione tra reale e virtuale della nostra esperienza del mondo.

L'intervento mette in discussione tre oggetti: il laboratorio di webcam-teatro di Giacomo Verde nel 2005, la performance di webcam-teatro Zoom, di Tereza Dobiasova e Davide Venturini nel 2020, e la costruzione dell'home theatre nel 2020 da parte degli studenti del laboratorio di Tecniche teatrali del Dipartimento di Pedagogia dello IUSVE.

Attorno al nodo centrale della presenza/assenza dei corpi, si confrontano tre ricerche empiriche che tentano di costruire una condizione performativa, un'esperienza di *communitas*, in assenza di ciò che secondo i quadri interpretativi delle persone coinvolte costituisce l'essenza del fatto teatrale: la compresenza dei corpi nello stesso spazio-tempo. Sembra manifestarsi un fantasma dell'esperienza performativa, con tratti particolari. Una forte capacità di attivazione emotiva soprattutto nei giovani, un senso di appartenenza, di condivisione, fortemente appeso alla dimensione comune del blocco. La riflessione si chiude chiedendosi fino a che punto questo tipo di esperienza possa radicarsi, generare trasformazioni, rimanere nella storia delle persone e dei gruppi coinvolti. Fino a che punto è in grado di strutturarsi in una memoria.

- Connessione remota

Nel giugno 2001 al Museo Pecci di Prato, il videoartista Giacomo Verde indossa uno dei primi visori della Sony e propone brevi azioni performative muovendo piccoli oggetti inquadrati da una webcam. Sulla pagina web dell'evento si vede il video, si sente la voce dell'artista mentre legge i testi, che diversi drammaturghi connessi da remoto creano in tempo reale e gli inviano via chat. Verde ci mette il corpo di performer, di fronte a un piccolo gruppo di spettatori dal vivo e a un altro gruppo di spettatori connessi.

Un evento per pochi appassionati di tecnologia e teatro contemporaneo, che genera un forte senso di appartenenza nella piccola comunità artistica che segue il lavoro e l'attivismo politico di Giacomo Verde. Ci colpisce la capacità anticipatoria della sua riflessione, ma soprattutto il fatto che già allora individuava la necessità artistica e politica di attivare lo spettatore di fronte al salto cognitivo prodotto dalle tecnologie digitali.

Scriva Verde, e siamo nel 2003, tre anni prima della nascita di Facebook: "Oggi con la diffusione delle tecnologie della 'interattività' [...] ci troviamo di fronte ad un salto cognitivo dove la separazione tra produttore e consumatore, autore e fruitore diventa sempre più labile. [...] il sentimento di 'interazione' responsabile con il mondo si manifesta attraverso un'infinità di scelte individuali che si confrontano e contrastano con un processo opposto di massificazione, [...] che provocano [...] un rischioso 'consenso mediatico'. In questo nuovo contesto, la separazione tra attore e spettatore va ripensata. È sempre meno

possibile immaginare opere efficaci che non siano in grado di far sentire lo spettatore 'necessario' all'evento" (per approfondire: G. Verde, *Per un teknoteatro*, in A. Balzola, A. M. Monteverdi, *Storie Mandaliche*, p. 91, e [A. M. Monteverdi, Il tecnoteatro di Giacomo Verde](#)).

Oggi si parla di gradiente di *liveness* di un'esperienza virtuale, misurando la possibilità che ha lo spettatore di percepire delle entità virtuali come vive dalle risposte che danno alla nostra interazione (per approfondire: Auslander P., *Digital Liveness. A Historic-Philosophical Perspective*, in «PAJ. A Journal of Performance and Art», n. 102, p. 10)

Ma la questione centrale rimane quella dell'intenzione con cui viene perseguita la relazione.

- Home theatre

Laboratorio teatrale del corso di Laurea in Scienze dell'Educazione, Istituto Universitario Salesiano, febbraio 2020, didattica a distanza. Ci muoviamo si muove in un territorio nuovo ma non del tutto inesplorato. Da un lato l'adrenalina dell'emergenza, dall'altro, via via che passano i giorni, l'ansia da sospensione.

Ci si rende subito conto della necessità di prendersi cura, insieme alle emozioni, del corpo durante l'attività, di riconoscere e non rimuovere i bisogni che esprime.

Si concorda di tenere accese il più possibile le webcam, di curare il setting visivo con cui comunicare con gli altri.

Le quattro ore di lezione vengono divise in periodi scanditi in modo rituale da pause comuni, durante le quali c'è l'obbligo di alzarsi, muoversi e spegnere la telecamera.

Dalle attività di training fisico guidate, che ognuno svolge sul proprio tappetino nella propria stanza guidato dalla voce del conduttore, nasce l'idea di trasformare ogni casa in un palcoscenico, di connetterle tutte tra loro, e di progettare un'azione fisica corale. I quattro gruppi di studenti progettano ciascuno una scena: bagno, salotto, cucina, camera da letto. Quattro luoghi in cui gli spettatori/attori, collegati in streaming e condotti da una voce solo in audio, che proviene dalle cuffie dello smartphone, svolgono in sincrono diverse azioni fisiche. La discussione successiva evidenzia come la cornice data dall'emergenza abbia contribuito a rendere la performance emotivamente coinvolgente. Occuparci dei corpi di qua e di là degli schermi è stata la chiave della riuscita dell'esperimento.

- Zoom-Unprepared hearts

La terza esperienza nasce sempre da un laboratorio teatrale sul tema del corpo e delle sue trasformazioni, di come emozioni e relazioni si manifestano nell'incontro con l'altro nell'adolescenza. Nel febbraio 2020 il laboratorio si interrompe, ma i due artisti Davide Venturini e Tereza Dobiasova decidono di continuare a sviluppare il materiale e di creare una performance di danza sempre rivolta a un pubblico di ragazzi sulla piattaforma Zoom. Si tratta di gruppi classe, di gruppi giovanili, ma anche di situazioni in cui le persone non si conoscono precedentemente. Il numero di spettatori permette di visualizzare tutti i partecipanti sulla griglia del programma. Ad ognuno viene chiesto solo di tenere vicino a sé dei cosmetici per il trucco del viso, matite, rossetti, ombretto.

Due danzatrici sono connesse ciascuna da casa propria, una in Italia, una nella Repubblica Ceca. La coreografia le avvicina allo schermo, le allontana, le mette in dialogo, finché un disturbo nella connessione interrompe la loro sincronia. Interrompono la performance, si rivolgono agli spettatori. Chiedono aiuto. Chiamano per nome una spettatrice, uno spettatore, propongono un gioco di imitazione. Davanti allo schermo come davanti a uno specchio, propongono di compiere dei gesti insieme, riflettendosi e sfidandosi. Ne nasce una danza, ogni volta diversa a seconda del gruppo, a volte malinconica, a volte piena di energia o di rabbia. Partendo dal gesto di truccarsi il viso, danzatrici e partecipanti disegnano una maschera sul volto e poi iniziano a muovere le mani, il corpo, a muoversi nello spazio davanti allo schermo.

Al termine, i danzatori e il loro regista conversano con gli spettatori. Nelle restituzioni ritorna spesso la constatazione che non si sarebbero mai eseguiti certi gesti se non ci si fosse sentiti "protetti" dalla distanza.

La tecnologia digitale ha funzionato da maschera, permettendo un livello di relazione diverso da quello dei ruoli sociali quotidiani.



Queste tre esperienze raccontano di come online possiamo trasmettere informazioni, possiamo suscitare emozioni, possiamo generare un livello significativo di empatia. Abbiamo visto che è necessario coinvolgere sia il corpo che la mente per alzare il grado di interazione, la *digital liveness*. Cosa ci manca allora?

L'esperienza del laboratorio teatrale (come quella dello spettacolo) permette di sperimentare uno spazio dalla grande capacità terapeutica e trasformativa, lo spazio sociale del *come se* che permette di esplorare vette e abissi della vita in modo più vivido, extra-quotidiano, e poi di tornare indietro. Insieme a un *noi*, per quanto temporaneo.

## 15

## Together Within

Questo strumento è stato implementato da Cyclisis, nel periodo novembre 2014 - giugno 2015, in contesti urbani e rurali con adolescenti (dai 14 ai 19 anni), giovani (dai 20 ai 29 anni) e adulti (dai 30 ai 65 anni). Il target raggiunto è stato quello dei giovani non occupati, non istruiti e non formati ("NEET"), dei giovani con *background* migratorio e delle minoranze; in particolare, il progetto ha coinvolto da 10 a 15 minori non accompagnati residenti a Patrasso, 20 famiglie della comunità Rom di Vrahneika (area rurale), da 8 a 11 adulti disoccupati (giovani e anziani). [Vedi il sito web del progetto.](#)

Sebbene le attività fossero basate sul tutoraggio e sulle lezioni di lingua, durante il progetto ci sono stati giorni dedicati ad attività comuni, che includevano diversi mezzi artistici e culturali. Queste attività sono state le seguenti:

- partecipazione a spettacoli teatrali con elementi interattivi (teatro della valigia)
- creazione di maschere di tipo antico (lavoro con le emozioni)
- esperienze di disegno (parte dei laboratori linguistici e di *counseling*).
- visite culturali a musei (Patrasso e Atene)
- visione di film (cinema muto e film mainstream)
- sessioni di fotografia nella comunità Rom
- festival dell'arte realizzato da artisti non occupati, giovani e meno giovani, che hanno esposto le loro opere e realizzato laboratori per i visitatori
- sessioni radiofoniche interculturali per la condivisione di musica e linguaggi

### Obiettivo dell'attività

Lo scopo del progetto era aumentare i servizi di assistenza sociale per i membri di gruppi sociali vulnerabili nel comune di Patrasso. Utilizzando tecniche di tutoraggio, *empowerment* e autostima, il progetto mirava a facilitare la socializzazione. Con attività di comunicazione su cibo e cultura, ha creato un nucleo di mentori di *life coaching* nella comunità. Al fine di stimolare la comprensione interculturale e la convivenza, il progetto mirava a rafforzare l'autostima di 30 giovani disoccupati (ragazze madri, Rom, migranti, ecc.) e a farli sentire membri della comunità.

### Durata dell'attività

8 mesi

### Struttura dell'attività

Le attività principali sono state programmate due volte a settimana, con una durata di 3 ore al giorno. Le sessioni aggiuntive duravano da 2 ore (workshop individuali durante il festival) a 15 ore (visita culturale ad Atene) a seconda del tipo di attività. La durata media era di 4 ore.

### Come funziona lo strumento?

"Together Within" è un progetto incentrato sulla persona, a partire dal fatto che prevedeva un'offerta prestabilita di "servizi" (come sessioni di consulenza, sessioni di lingua, sessioni di ITC, ecc.) insieme all'offerta di attività culturali e non formali che hanno contribuito a costruire questo senso di comunità. Tutti i partecipanti hanno avuto la possibilità di discutere e suggerire modifiche e aggiunte, e di richiedere maggiore supporto laddove necessario. Nel complesso, si è trattato di un processo molto diretto, che ha coinvolto tutti e ha lasciato spazio sia alla partecipazione che alla non partecipazione, quando le persone hanno scelto di non partecipare per motivi personali o di salute mentale.

È sempre importante, in qualità di coordinatore, essere presente e capire quando le cose potrebbero non funzionare, soprattutto per quanto riguarda l'energia del gruppo e la programmazione generale, e apportare modifiche quando possibile. Naturalmente, dobbiamo considerare anche altri aspetti, come le pratiche informate sui traumi e l'aggiornamento degli operatori giovanili/sociali, degli educatori e degli artisti come educatori, perché ogni partecipante ha una storia e circostanze di vita uniche che potrebbero influenzare negativamente la sua partecipazione e il processo di socializzazione.

## Requisiti

La maggior parte delle attività si è svolta in spazi interni, ma il fatto che fosse sempre disponibile uno spazio all'aperto ha davvero aiutato a mantenere un senso di libertà e a fare delle pause. La maggior parte delle attività non richiedeva infrastrutture specifiche, ma è stato utile avere accesso ad alcuni elementi di base, come carta e penna e un posto dove sedersi. Nello spazio erano sempre disponibili postazioni fisse che hanno aiutato molto l'espressione e la connessione tra i partecipanti durante le attività e le pause. Per le attività artistiche più specifiche, i responsabili si sono assicurati che tutto il materiale necessario fosse disponibile e che ci fosse uno spazio adeguato per tutti i partecipanti.

## Impatto

Anche se i diversi gruppi hanno partecipato contemporaneamente ad attività diverse (soprattutto a causa delle barriere linguistiche e dei programmi più specifici), gli orari e gli spazi comuni per il caffè e la socializzazione hanno davvero contribuito a creare l'idea di una comunità e, per coloro che sono rimasti in città, ci sono ancora oggi occasioni in cui si incontrano e si scambiano qualche aggiornamento sulla vita. In generale, è stata un'esperienza davvero gratificante e tutte le persone che hanno condiviso la loro esperienza hanno detto che è stato un momento memorabile a cui pensano spesso. Soprattutto nel caso dei minori non accompagnati, i loro tutori/accompagnatori hanno detto che erano molto ansiosi di partecipare ogni volta e aspettavano i giorni dei workshop per incontrare tutte le altre persone.

## Target consigliato

Chiunque abbia bisogno di tali spazi per l'apprendimento e la socializzazione.

## Principali bisogni affrontati

Orientamento all'occupazione  
Sostegno alla salute mentale ed emotiva  
Supporto all'educazione/istruzione  
Cultura, svago e attività per il tempo libero

## Adattamento per una situazione difficile

In generale, l'attività sarebbe impegnativa in caso di lockdown, soprattutto per le attività online poiché l'accesso alle infrastrutture tecnologiche, o a strutture tecnologiche funzionanti, non è scontato per tutti, soprattutto per chi proviene da contesti sociali difficili dal punto di vista economico. In questo caso, ci concentreremmo maggiormente su incontri bilaterali per affrontare i sentimenti di solitudine e guidare l'autoapprendimento. Inoltre, i coordinatori potrebbero cercare di ottenere un permesso per operare, rispettando tutte le normative possibili, o garantire a tutti l'accesso alle infrastrutture necessarie. Il contenuto delle attività potrebbe essere trasferito facilmente e adattato a contesti online; basterebbe garantire l'accesso a tutti.

## 16 YOUreSTART!

### Fonte e autore

<https://yourestart.arcsculturesolidali.org/>

### Descrizione

YOUreSTART! è un progetto fatto e concepito da giovani per sostenere il lavoro degli operatori giovanili e culturali nell'era covid19 e post-covid19.

Questo programma mira a rafforzare l'interazione tra gli operatori giovanili negli ambiti della cultura, dell'arte e della creatività. Questo obiettivo può essere raggiunto attraverso la creazione di una piattaforma che faciliti lo scambio di idee, metodologie, esperienze personali e vari eventi culturali. La piattaforma dispone anche del "Toolkit" e del "Repository", che sono aree di abilità e pratiche condivise per l'*empowerment* di iniziative imprenditoriali in questi stessi campi e prevedono un uso innovativo delle tecnologie digitali.

In totale, per l'intera iniziativa hanno lavorato 40 operatori giovanili che lavoravano o collaboravano con i partner coinvolti in questo progetto: Cyclisis (Patrasso, Grecia), ARCS-ARCI Culture Solidali (Caserta, Italia), Arrabal-Aid (Madrid, Spagna), PFE (Sofia, Bulgaria) e DRPDNM (Novo Mesto, Slovenia).

## Sezione II

# METODOLOGIA (educazione non formale)

## II.1 La creazione partecipata



1

## Gruppo, tema, linguaggio. Tre elementi chiave per un lavoro partecipato di creazione artistica

Per definire il processo di creazione artistica partecipativa, dobbiamo definire e lavorare su tre ingredienti:

1. Gruppo > per costruire l'identità del "noi performativo".
2. Tema > definire ed elaborare il tema che vogliamo trattare e la sua necessità.
3. Linguaggio > concentrarsi e allenarsi con gli strumenti di comunicazione più adatti al gruppo e al tema.

### Gruppo

#### Chi sono io / chi siamo noi?

Attività per l'incontro e il *team building* temporaneo

#### Qual è il loro stato di bisogno?

La prima cosa che dobbiamo fare quando lavoriamo con persone in una situazione di svantaggio sociale è chiederci: "Qual è il loro stato di bisogno ora?". Ogni persona o famiglia migrante ha i propri bisogni specifici, ma dobbiamo concentrarci anche sul Paese ospitante, sulla sua politica di immigrazione, sulla sua vicinanza al Paese in emergenza: tutti questi elementi creano bisogni collettivi che sono importanti da considerare per i nostri progetti. La politica di immigrazione in Danimarca non è la stessa della Serbia o della Macedonia del Nord. I bisogni delle persone in stato di emergenza e quelli di chi è in attesa di ottenere il permesso di asilo politico non sono gli stessi. Per ricordare questa differenziazione dei bisogni, troviamo uno strumento importante nella Piramide dei bisogni di Maslow.



Non è una formula matematica, ma può aiutarci a riflettere sullo stato di bisogno del gruppo con cui stiamo lavorando.

## Spazio sicuro

Un piccolo gruppo di persone è un ambiente temporaneo, in cui si possono creare le condizioni per sviluppare un processo di consapevolezza ed espressione della persona. Per creare queste condizioni, dobbiamo costruire un ambiente di fiducia e di sostegno reciproco. Dobbiamo stabilire un patto che garantisca ascolto e rispetto reciproci.

Nel passaggio **dall' "io" al "noi"**, ogni persona dona al gruppo alcune parti private di sé: racconti, gesti che non ha più fatto dall'infanzia, emozioni... Attraverso questo dare, ognuno contribuisce a cementare il "noi" e, allo stesso tempo, si appropria di ciò che sta dando, diventandone consapevole. La nostra identità personale è definita dall'interrelazione con gli altri. Il piccolo gruppo permette questa negoziazione in uno **spazio protetto e sicuro**.

**Per garantire la promozione di uno spazio sicuro, è necessario prestare attenzione a diversi fattori contestuali:**

- Sicurezza fisica e psicologica
- Struttura chiara e coerente e supervisione adeguata
- Relazioni caratterizzate dal supporto
- Possibilità di appartenenza
- Norma sociali positive
- Possibilità di sviluppare abilità
- Pratica etica
- Anonimato
- Procedure di gestione del comportamento

Per garantire uno spazio sicuro durante la realizzazione dei laboratori, si propone di creare un "**contratto di gruppo**". Questo "contratto" è una cornice concordata per la cooperazione, costruita sulla base della personalità, delle emozioni e dei bisogni di ciascun membro e utilizzata per comprendere l'impegno nel gruppo. Essa aiuta il gruppo a sviluppare codici di comunicazione efficace ai fini del processo decisionale. Il contratto è una forma di dialogo tra i membri del gruppo, che garantisce la valorizzazione di una rappresentanza diversificata e di diverse aree e livelli di competenza, di un linguaggio di genere inclusivo e di una rappresentazione visiva positiva. L'obiettivo principale è quello di creare tabella visuale, sulla quale saranno riportate le regole del gruppo concordate reciprocamente.

## Il guardiano del rituale

Durante la creazione del gruppo, il **leader** deve esercitare la massima cura rispetto all'ambientazione del laboratorio e alla sua protezione. Lo spazio e il tempo sono i primi territori in cui si negozia l'incontro. È molto importante **ritualizzare lo spazio-tempo** dedicato al laboratorio. Dopodiché, diventa possibile agire in un modo più intenso. Per farlo, è necessario marcare i confini spazio-temporali e stabilire un gesto collettivo di ricostruzione nel caso in cui questi vengano violati (ad esempio, per un ritardo o per l'ingresso di un estraneo).

## Fiducia

La fiducia si genera attraverso un processo che coinvolge pensieri, emozioni e corpo, con valori diversi a seconda delle diverse culture. Il livello base di fiducia è quando io sono sicuro di non essere preso in giro se presento una parte di me stesso che non espongo nella mia vita quotidiana. Questo mi permette di "mettermi in gioco".

## Patto costitutivo

Per creare un gruppo, è necessario dichiarare e condividere un "patto costitutivo" in cui siano esplicitati gli obiettivi personali e comuni delle attività.

Il facilitatore non appartiene al gruppo. Appartiene al progetto, all'intervento sociale, all'organizzazione di riferimento, ecc. che include il gruppo. La relazione tra il facilitatore e il gruppo procede su questa

asimmetria. Il facilitatore svolge il suo ruolo quando stabilisce la giusta distanza: non può agire al posto dei membri del gruppo, che sono i protagonisti. Piuttosto, li accompagna e, in molte situazioni, può fare un passo indietro per fare spazio.

Il primo obiettivo del facilitatore è far sì che i partecipanti diventino sempre più forti, per essere in grado di fare il passo successivo. I partecipanti devono essere parte attiva del lavoro. Il facilitatore che lavora secondo questo approccio cerca di essere sempre meno necessario al gruppo, fino a non esserlo più. Il facilitatore lavora per rendere il gruppo capace di camminare con le proprie gambe.

Dall'altro lato, il facilitatore cerca di completare e chiudere l'esperienza, in modo che l'eco del lavoro possa risuonare in tutti coloro che hanno partecipato.

### Quattro fasi

Le quattro fasi del viaggio "dall'io al noi" attraverso la creazione artistica partecipata sono:

1. Conoscenza (di sé, degli altri, dello spazio e del tempo)
2. Socializzazione (il processo di apertura di sé e di incontro con gli altri)
3. Espressione (l'attività di portarsi fuori e rappresentare pensieri, emozioni, gesti)
4. Comunicazione (il processo condiviso di trasmissione delle risorse del gruppo ad altri)

## Tema

### Interesse

L'interesse è lo strumento principale dell'artista e occupa il territorio dell'insicurezza personale: "non hai le risposte e sei provocato dalle domande...". Quando siamo curiosi - in quel bellissimo momento - stiamo vivendo nel mezzo, stiamo viaggiando verso l'esterno con l'indagine. L'interesse è un sentimento diretto verso l'esterno, verso un oggetto, una persona, un soggetto, un tema, un gioco (Bogart 2001, 131).

Per rendere possibile questo processo di indagine, è necessario un livello di interesse condiviso. Parlando della domanda iniziale per una produzione, la regista Katharine Noon dice: "Questa è la parte del processo in cui dico ai membri della compagnia: *Questo è ciò che mi interessa. VSiete interessati?*". (Bogart 2001).

Durante i suoi workshop, l'attrice e regista italiana Laura Curino parla della **corrispondenza drammaturgica** come di una condizione che si realizza quando il tema scelto "corrisponde" al gruppo, al suo aspetto morfologico, alla sua condizione oggettiva (ad esempio *Romeo e Giulietta* ambientato a Gerusalemme con un ragazzo israeliano e una ragazza palestinese, o *Il giardino dei ciliegi* di Cechov ambientato in un centro sociale occupato prima dello sgombero, o *La tempesta* ambientato a Lampedusa). Quando c'è una corrispondenza drammaturgica tra il gruppo e il testo, il lavoro procede da solo. Creare un livello di interesse condiviso è fondamentale per mantenere il significato dell'intervento teatrale.

### Ostacoli a un tema condiviso

Tuttavia, gli ostacoli non mancano:

- Stereotipo: spesso le persone hanno un'idea del teatro distorta dalla televisione o dal cinema, soprattutto in alcune culture. È importante condividere con i partecipanti la possibilità di spaziare tra i generi. Questo permette di trovare il genere che meglio si adatta al tema e alla realtà del gruppo.
- Aspettative culturali del conduttore: chi intraprende un'attività artistica con un gruppo spesso ha già in mente un risultato. Al contrario, deve avere in mente un processo di cui è garante, ma che non sa dove andrà a finire.

- Non solo storytelling: è importante superare la narrazione autobiografica come rifugio e trasformarla in una ridefinizione dell'identità.

### Raccolta e miscelazione

Una volta scelto il tema, si tratta di creare le attività per articolarlo.

Dobbiamo creare una **raccolta di materiali** di ogni tipo sul tema (storie, gesti, oggetti, musica, visioni, ecc.).

Occorre **esplorarli** attraverso il "pensiero laterale" (De Bono 1990), che consiste nell' "associare liberamente le idee [per stimolare] un'immagine collettiva del mondo del gioco, e [generare] nuove ed eccitanti idee su ciò che potrebbe accadere all'interno di quell'arena".

## Linguaggio

Quali lingue possiamo usare con **autenticità**?

All'interno del gruppo ci sono **risorse**: conoscenze che esistevano già prima della sua costituzione e risorse che nascono all'interno dell'attività.

Ci sono persone che sanno suonare uno strumento, persone che sanno cantare, persone che sanno ballare. E poi ci sono il regista, il musicista, l'artista visivo, il conduttore del laboratorio.

L'attore non si nasconde dietro il tema: svolge il suo ruolo di accompagnatore con tutte le sue conoscenze ed esperienze, assumendosi la responsabilità della qualità formale del risultato. Ma può garantire che il risultato appartenga a ciascun partecipante.

### Interdipendenza

**Autodirezione** non significa approssimazione o superficialità. Significa **costruzione condivisa di significato**, significa **interdipendenza**.

Quando l'attore fa qualcosa di non autentico, il regista ha la responsabilità di dirglielo. Anche se l'attore è un rifugiato, un disabile, una persona appartenente a una minoranza.

Il regista deve trovare il modo di fornire all'attore gli strumenti giusti, cioè gli strumenti che l'attore può padroneggiare per esprimersi.

È una questione di rispetto. Rispetto per noi stessi, per le persone con cui lavoriamo, per l'arte.

### Fare e riflettere

Dobbiamo alternare:

- l'attività di composizione, in cui gli attori sperimentano le idee (emerse nelle fasi precedenti) attraverso la creazione e l'esecuzione di brevi brani.
- la riflessione sulle composizioni, in cui l'intero gruppo "riconosce tutti i rischi che sono stati affrontati [ed] elenca le insidie emerse e accoglie le scoperte su cosa evitare durante la messa in scena" (Bogart e Landau 2005, 156-160).

### Lavoro di squadra

È molto importante creare un gruppo di lavoro che controlli l'attività passo dopo passo. Il **lavoro di squadra** è importante per mantenere il processo creativo focalizzato sugli obiettivi primari del progetto.

L'ambiente emotivo ha un ruolo cruciale nel lavoro creativo. Pertanto, il lavoro di squadra è importante anche per confrontare i diversi punti di vista soggettivi e produrre una rappresentazione più equilibrata di ciò che sta accadendo. Affinché il gruppo di lavoro sia efficace, è necessario chiarire i meccanismi decisionali al suo interno, stabilendo un patto chiaro a cui tutti aderiscono.

## 2

## Un inventario dei punti chiave

**Pratiche autobiografiche. Il rischio di rimanere bloccati nella condizione attuale, che divora tutto il resto. Una persona ha anche bisogno di essere in grado di mantenere aperto il proprio progetto di vita. Apertura al futuro.** Diventa importante proiettare la dimensione autobiografica verso una prospettiva di liberazione, di futuro desiderato, che - come dice Augusto Boal - è liberazione sia dall'oppressione esterna che da quella interna. Oggi, dopo la pandemia, nel lavoro con i giovani ci si trova spesso a fare i conti con paure, insicurezze ed ansie che generano in molte persone una costante sensazione di inadeguatezza. Uno degli effetti del trauma collettivo subito è quello di aver attivato molti "poliziotti nella testa". La pratica creativa spinge a liberarsi dalla paura di non farcela, dall'autogiudizio, dalla prigione delle abitudini, per ricomporre gli elementi della propria memoria sensoriale ed emotiva in forme inedite, dando forma e voce alla dimensione del proprio desiderio.

**Communitas. Condividere le esperienze permette di essere partecipi.**

«In fabbrica, nel villaggio, in ufficio, in biblioteca, a teatro, insomma quasi ovunque, la gente può dunque subire un capovolgimento che dalla sfera dei propri diritti e doveri la trasporta di colpo in un'atmosfera di communitas. Ma che cos'è, in sostanza la communitas? [...] Ho definito questo modo in cui le persone guardano, comprendono e agiscono una nei confronti dell'altra essenzialmente come un rapporto tra individui concreti, storici, particolari. [...] Per me la communitas non cancella le particolarità individuali: essa non è né un regresso all'infanzia, né un fatto emotivo, né uno sprofondare nella fantasia. Nelle loro relazioni sociali strutturali le persone [...] vengono investite di significati sovraindividuali e classificate in base ai diversi ruoli, status, classi, connotazioni culturali legate al sesso, età stabilite convenzionalmente, appartenenza ad un gruppo etnico, etc. [...] ma la piena capacità dell'uomo non è ammessa in questi ambienti angusti e soffocanti. [...] Nelle società tribali e in altre forme sociali preindustriali, la liminalità fornisce un contesto favorevole allo sviluppo di questi confronti diretti, immediati e totali tra identità umane differenti. nelle società industriali è nell'ambito dello svago, e talvolta con l'aiuto delle proiezioni dell'arte, che questo modo di fare esperienza dei propri compagni può essere compreso e talvolta realizzato. Quando anche solo due persone credono di sperimentare tra di loro una simile unità, esse sentono, anche solo per un attimo, tutti gli uomini come una cosa sola».

Turner, V. *Dal rito al teatro*, Bologna, Il Mulino, 1986, pp. 88-90

**Background culturali diversi.** La valorizzazione e il rispetto delle storie personali e delle radici è elemento necessario alla costruzione di una relazione. Se questo è un fattore chiave nel lavoro interculturale, può diventare uno spazio di lavoro anche tra persone che apparentemente condividono lo stesso *background* culturale. Oggi, nella società liquida della postmodernità di cui ci parla Bauman, in realtà esistono numerose sottoculture che si incontrano, si scontrano e si meticciano tra loro in continuazione. Le preferenze musicali, i film o le serie televisive, i videogiochi generano comunità che, a partire dal rispetto reciproco, possono dialogare tra loro.

**Niente su di noi senza di noi è per noi.** L'importanza di condividere la costruzione dell'esperienza con tutti i partecipanti. Queta massima che proviene dalla lotta per l'uguaglianza dei diritti delle persone portatrici di disabilità degli Stati Uniti, si è diffusa in tutte le battaglie civili che coinvolgono le minoranze, ed è oggi di grande attualità all'interno del lavoro educativo con le giovani generazioni. La collaborazione



e la cooperazione sono dimensioni di cui è provata l'efficienza maggiore anche negli apprendimenti scolastici e nel *lifelong learning*.

**Malinteso.** Il malinteso non è sempre un fattore negativo che crea un ostacolo alla comunicazione. Se gestito, può essere un motore di incontro tra culture differenti, e a volte aprire a soluzioni inedite nell'attività di laboratorio o di creazione artistica. L'idea che le indicazioni del conduttore dell'attività possano essere anche rielaborate secondo percorsi imprevedibili dai partecipanti è indubbiamente interessante. Nella conduzione diventa importante indicare i vincoli creativi, le regole e custodirle con precisione ed attenzione. Ma vige anche la regola: "tutto ciò che non è proibito è permesso".

«La creatività è una sfida. Richiede di mettere in discussione le nostre convinzioni e di superare i nostri limiti. I vincoli sono il terreno su cui si può sfidare e superare sé stessi. Sono la forza che ci spinge a trovare soluzioni innovative e sorprendenti. Quando si lavora all'interno di limiti, si ha il potere di trasformare la tensione creativa in energia produttiva. I vincoli sono il combustibile della creatività».

Tharp, T., *The creative habit: learn it and use it for life*, Simon & Schuster, 2003.

**Pregiudizi e stereotipi. Chi li crea?** L'essere umano tende a creare categorie per comprendere la realtà, Quando queste categorie si irrigidiscono, diventano delle generalizzazioni, oppure diventano sintomo di un disagio sociale, di una paura, attivano dinamiche collettive che possono portare a gravi momenti di crisi. Pregiudizi e stereotipi si diffondono attraverso le narrazioni, di cui le *fake news*, le leggende metropolitane, le barzellette sono molto spesso veicolo. Si tratta di racconti su cui troppo spesso si scherza, ma che, se lasciati agire liberamente, sono in grado di innalzare solidi muri che diventano una prigione per le persone che ne sono vittima. E spesso sono manipolati consapevolmente da gruppi di interesse economico o politico. Il *fact-checking* e lo smascheramento dei *rumors* sono un impegno educativo. Più difficile è agire sulla comicità, dato che lo stereotipo ne è parte fondativa. Tutti noi ridiamo per scaricare la tensione, per imbarazzo, per il sollievo di non essere noi presi di mira. Eppure anche in questo contesto l'impegno educativo a creare un contesto di rispetto deve trovare il giusto equilibrio. Si può essere rispettosi senza cadere nell'ossessione del *politically correct*. Una degli strumenti degli *stand up comedians* è l'autoironia, la satira anche feroce su se stessi. Non c'è una formula univoca, si tratta di stare nella relazione.

**Condividere difficoltà e problemi con il gruppo.** Di grande importanza è il lavorare sempre in equipe, almeno di due persone, e avere la possibilità di confrontarsi con una persona di esperienza ogni volta che ne abbiamo bisogno. Il lavoro educativo è lavoro sociale, e svolgerlo in solitudine rischia di snaturarne il senso. Nel lavoro di equipe è importante valorizzare la pratica dell'osservazione/descrizione dei fenomeni. E per farlo dobbiamo superare l'idea che esista una sola realtà, ma accettare che ciò che vediamo è sempre trasformato dal nostro punto d'osservazione.

«L'illusione più pericolosa è che esista soltanto un'unica realtà. In effetti esistono molte versioni diverse della realtà, alcune contraddittorie, ma tutte risultanti dalla comunicazione e non riflessi di realtà oggettive, esterne».

Watzlawick, P., *How Real is Real? Communication-Disinformation-Confusion*, p. 8, Random House, 1976

Noi usiamo un diario in cui l'osservatore risponde separatamente a due domande:

- Cosa è successo? (descrivendo quali gesti rilevanti sono stati compiuti, quali parole sono state dette, quali reazioni si sono manifestate, sia a livello personale che di gruppo)
- Come mi sono sentito? (descrivendo le proprie reazioni emotive e i propri pensieri in base a ciò che è accaduto).





In questo modo ci si allena a mantenere il proprio punto di osservazione in relazione ai fenomeni rilevati, alla ricerca della costruzione di una *giusta distanza*.

## II.II Metodologie di apprendimento

# 1

## Apprendimento auto-diretto e altre strategie di coinvolgimento

Questo è un estratto dell'articolo di Kevin Goddu "Meeting the CHALLENGE: Teaching Strategies for Adult Learners", pubblicato sulla rivista "Kappa delta Pi Record - Oct/Dec 2012" (p.169 e seguenti).

L'articolo tratta delle strategie di coinvolgimento per l'apprendimento degli adulti e presenta un caso di studio interessante per il nostro contesto, perché considera l'incontro a partire da due contesti culturali diversi (il veterano della guerra del Vietnam e il giovane insegnante di storia) che possono cooperare nella costruzione di un significato, cancellarsi a vicenda o diventare fortemente conflittuali.

La sfida che stiamo affrontando riguarda la generazione di situazioni in cui il conduttore favorisce la capacità di autodirezione e di automotivazione dei partecipanti.

Qui ci sono tre modelli diversi, che convergono nell'idea di conduzione come attività:

- orientata alla figura del facilitatore e non al "saggio sul palcoscenico" (**apprendimento auto-diretto**)
- che permetta ai partecipanti di portare le proprie esperienze (lingua, cultura, storia, emozioni, fisicità) nel lavoro condiviso (**apprendimento esperienziale**)
- in grado di restituire a tutti i partecipanti una maggiore consapevolezza di sé (**apprendimento narrativo**)

### Apprendimento auto-diretto

Brookfield (1985) ha scritto: "La forma più completa di apprendimento auto-diretto si verifica quando il processo e la riflessione si sposano nella ricerca del significato da parte dell'adulto".

L'auto-direzione è una tecnica per spostare il controllo dell'apprendimento al discente adulto (Merriam et al. 2007, 122). Gli elementi coinvolti in questo processo sono l'indipendenza, la capacità di fare scelte, la capacità di articolare le norme e i limiti della società, e i valori e le convinzioni personali (Candy 1991). Man mano che aumenta la conoscenza delle abilità e delle risorse, il discente cessa di essere un ricettore passivo di informazioni e si assume la responsabilità dell'apprendimento e dei risultati (Robotham 1995). L'istruttore non assume più il ruolo di guida, ma diventa un facilitatore dell'apprendimento e "una fonte a cui attingere, come richiesto dall'allievo" (Robotham 1995, par. 7).

Quando l'istruttore assume il ruolo di facilitatore piuttosto che di "saggio sul palco", il discente adulto è libero di applicare le proprie esperienze di vita a qualsiasi lezione. Questo approccio didattico consente al discente adulto di essere auto-diretto e motivato internamente nell'esperienza di apprendimento.

Utilizzando questo approccio, il discente adulto diventa una risorsa per l'istruttore. Contribuire con le proprie esperienze di vita può migliorare il processo di apprendimento per tutti i membri del gruppo. Il racconto di un "testimone oculare" dà spessore sia alle lezioni che al materiale didattico secondario richiesto. In pratica, il dottor Steve deve incoraggiare Dan a condividere le sue esperienze personali degli anni '60: la crescita in quel periodo, la vita al liceo, il campo di addestramento, il Vietnam, il ritorno dalla guerra. Partendo da queste esperienze personali, il dottor Steve può fornire a Dan un quadro di riferimento per presentare alla classe una storia orale di quel periodo o per scrivere un articolo che descriva un particolare evento che egli ricorda. In questo modo, sia il discente adulto che l'istruttore

partecipano all'esperienza di apprendimento: il discente adulto condivide con la classe le sue esperienze personali di quel periodo in una presentazione formale o informale, mentre l'istruttore assume il ruolo di facilitatore nel compito e di discente quando le informazioni vengono presentate.

## Apprendimento situato o esperienziale

La maggior parte degli insegnanti dell'istruzione superiore si sente a proprio agio con il formato della lezione frontale. Sfortunatamente, questo formato dominato dall'insegnante non permette al discente adulto di portare esperienze di vita alla lezione. L'apprendimento situato o esperienziale, invece, fornisce un "contesto che riflette il modo in cui le conoscenze saranno utilizzate nella vita reale" (Herrington e Oliver 1995, 4). Utilizzando giochi di ruolo o problemi simulati, ad esempio, un discente adulto fa un uso pratico delle conoscenze e le applica in modo appropriato per risolvere la situazione critica.

Un altro esempio di apprendimento situato è il metodo dell'ancoraggio. Con questo metodo, l'insegnante crea situazioni in cui gli studenti interpretano e analizzano le fonti primarie, proprio come fanno gli storici nella loro pratica.

Gli insegnanti di storia possono utilizzare una serie di dispositivi e attività che consentono agli studenti adulti di partecipare alla ricerca storica e di apprendere i metodi principali. Per esempio, il dottor Steve potrebbe assegnare a Dan il compito di creare una esposizione museale sulla sua esperienza in combattimento come tributo ai suoi commilitoni. La costruzione della mostra richiede molte abilità che sono le stesse coinvolte nella stesura di un saggio ben costruito. Dan dovrà costruire il caso, selezionare documenti rappresentativi delle fonti primarie e spiegare i documenti che raccontano la storia.

Holyoke e Larson (2009, 18) hanno spiegato che "la motivazione interna può includere il miglioramento dell'autostima di un individuo, aiutarlo ad acquisire fiducia in se stesso o un senso di realizzazione, ottenere un riconoscimento o, molto probabilmente, portare a una migliore qualità della vita". Lieb (1991) ha osservato che gli adulti che si iscrivono ai programmi educativi hanno già un'idea dei loro obiettivi e hanno bisogno di un insegnante che li aiuti a organizzare e a tirare fuori le informazioni rilevanti che li porteranno a raggiungere i loro obiettivi. Poiché per Dan la motivazione è interna, il dottor Steve deve accendere la fiamma dell'indagine nel corso e continuare ad alimentarla attraverso compiti e discussioni significative.

## Apprendimento narrativo

Per l'insegnamento della storia, l'uso di un apprendimento narrativo – lo *storytelling* (Merriam et al. 2007) - è comune nel curriculum. Questo approccio aiuta il discente adulto a dare un senso alle culture e alle civiltà del passato (Merriam et al. 2007) e a riflettere sulle proprie esperienze di vita.

Le persone hanno usato l'autobiografia per raccontare la storia di ciò che hanno imparato o per lasciare la loro eredità. Come hanno notato Merriam et al. (2007, 210), "le storie sotto forma di casi sono una buona tecnica educativa per insegnare le abilità di *problem solving*". La storia dipende dalle narrazioni, che sono retrospettive, elaborate e in divenire, e che riflettono i pregiudizi e i significati delle esperienze (Merriam et al. 2007). Le narrazioni sono influenzate anche dai contesti sociali, come la razza, il genere e lo status socioeconomico (Merriam et al. 2007). Quando un adulto riflette sulla propria storia di vita, o sull'autobiografia, questi contesti danno forma alla storia, fornendole cornici di riferimento, influenzando il punto di vista della persona e l'apprendimento.

L'apprendimento narrativo fornisce una visione del significato di una vita passata e spesso solleva nuove

interpretazioni del passato. Karpiak (2000, 34) ha riassunto ciò che è considerato importante per lo studio delle storie autobiografiche: "[Possiamo identificare] i modelli e il significato della nostra vita, forse anche costruire una teoria della nostra vita, o della vita in generale".

Un'opzione è quella di esaminare le biografie di cittadini famosi e privati dell'epoca. Un'altra possibilità è che gli studenti adulti condividano le proprie storie. La presentazione di Dan e l'esposizione nel museo dimostrano la sua autobiografia all'educatore e ai compagni di classe. Mentre costruisce una rappresentazione fisica della sua esperienza, egli rivive e racconta quella parte della sua vita, sia in positivo che in negativo. Progetti alternativi che il dottor Steve potrebbe assegnare per far emergere le esperienze personali di Dan sono la stesura di articoli di diario e autobiografie dei suoi giorni di scuola superiore, della musica e delle esperienze nell'esercito. Questi compiti permettono a Dan di riflettere sul significato delle sue esperienze durante gli anni Sessanta.

Risorse: <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-greep/>

## 2

## Sulla differenza

### Ognuno è diverso, ognuno è unico

Ognuno è diverso, ognuno è unico.

Questo non è affatto problematico, non è negativo o positivo.

È solo un dato di fatto.

Ci sono differenze di caratteristiche come aspetti, esigenze, disposizioni, gusti, abitudini, attività, ecc.

Esempi:

*Una persona è alta, un'altra è bassa.*

*Una è femmina, l'altra maschio.*

*Uno è vecchio, un altro giovane.*

*Ci sono persone bianche e nere.*

*Ad alcuni piace la musica tranquilla, altri preferiscono ascoltare musica ritmata. Alcune persone hanno bisogno di dormire più di altre. Non a tutti piace leggere. Alcuni hanno bisogno di muoversi molto, altri meno. Ad alcuni piace il dolce, ad altri il salato. Ad alcuni piace che tutto sia sempre pulito, per altri non è importante.*

Tutte queste differenze possono essere applicate tra adulti, ma anche, tra un adulto e un bambino o un adolescente. E non tutti i bambini mostreranno necessariamente gli stessi tratti, né tutti gli adulti condivideranno gli altri.

Esempi:

*Quando ci sono un bambino e un adulto, non è sempre detto che il bambino preferisca ascoltare musica ritmata e l'adulto musica tranquilla; o che sia il bambino a essere disordinato e l'adulto ad amare l'ordine; o che il bambino abbia bisogno di dormire più dell'adulto... Potrebbe anche essere il contrario.*

*Come risultato di queste differenze di caratteristiche, anche le opinioni e i punti di vista delle persone saranno spesso diversi.*

Esempi:

*Stefano è più alto di Carla. In quale punto dello scaffale vogliono mettere un pacco? I due possono avere un punto di vista diverso al riguardo: Stefano vuole metterlo sullo scaffale in alto, Carla in basso.*

*Giovanni e Daria vogliono ascoltare la musica insieme. Giovanni preferisce un brano ritmato e Daria uno tranquillo. Così, lui vuole ascoltare i Rolling Stones, mentre lei vuole ascoltare l'opera classica.*

### Modello Maggiore-minore (o modello M-m)

Una situazione in cui ci sono persone diverse non è di per sé problematica: è solo una normale situazione umana, che non è affatto problematica. Ma diventa un problema quando le persone affrontano le differenze utilizzando il "modello Maggiore-minore" (o "modello M-m").

Questo avviene quando le persone mettono le proprie caratteristiche o il proprio punto di vista al di sopra delle caratteristiche o del punto di vista dell'altro.

Esse provano a mettersi, o si mettono, nella "posizione Maggiore" (o "posizione M"), che significa che hanno ragione, sono bravi, migliori, superiori, comandano, vincono, e provano a mettere, o mettono, gli



altri nella “posizione minore” (o “posizione m”), che significa che sono sbagliati, cattivi, peggiori, inferiori, perdonati).

In alcuni casi, le persone si sentono messe in “posizione m” da una terza persona. Oppure si mettono in “posizione m” da sole, perché sono state spesso messe in posizione m in precedenza. Non sempre questo avviene in modo consapevole e intenzionale.

Esempi:

*Stefano afferma che è meglio mettere il pacchetto sullo scaffale in alto, perché è più logico e facile metterlo lì. Al contrario, Carla dice che è meglio metterlo nel ripiano inferiore, perché è più comodo e migliore.*

*Daria descrive la musica scelta da Giovanni come sciocca e immatura e dice che la sua musica è molto più bella ed è vera musica. Giovanni dice che la musica scelta da Daria fa addormentare le persone e questo non va bene.*

La sensazione di trovarsi in (o di aver preso) una “posizione M” o in una “posizione m” può avvenire attraverso diversi mezzi:

- Mezzi invisibili o emotivi:
  - mezzi non verbali (sguardo, espressione facciale, sorriso sarcastico, gesti, atteggiamento, voltare le spalle, ecc.)
  - con le parole (critica negativa, giudizio, etichettatura, insulto, ordine, accondiscendenza, messa alla berlina, ecc.)
- Mezzi fisici o visibili:
  - contatto corporeo (colpire, spingere, ricevere un colpo, mordere, offesa sessuale, ecc.)
  - oggetti (sia oggetti comuni come un libro o una bottiglia, sia oggetti prodotti di proposito per mettere gli altri in una posizione m, cioè armi).

Tuttavia, a nessuno piace trovarsi in una “posizione m”. Pertanto, quando gli esseri umani sentono di essere messi in una “posizione m”, sviluppano energia per uscirne. Questa energia è generata dal nostro istinto di autoconservazione. Questo istinto è insito nella natura umana. Ci spinge a difenderci e a proteggerci. È il nostro istinto di sopravvivenza: sopravvivere fisicamente e psicologicamente. Questa reazione per uscire dalla “posizione m” è quindi sana e normale.

### 3

## Guarire il/dal trauma sociale

Questo materiale si basa sull'introduzione del libro "Stelle. Mappe dei desideri di bambini e ragazzi dopo il Covid-19" a cura di Carlo Presotto, che propone i risultati di una ricerca universitaria condotta in Italia tra il 2020 e il 2022.

Dal punto di vista della salute fisica, i bambini e i giovani sono stati tra le fasce di età meno direttamente colpite dal Covid-19. Ma se è vero che sono stati meno contagiati dal virus, e quando è accaduto si è trattato in prevalenza di forme leggere, non è accaduto lo stesso per altri aspetti importanti legati a questa emergenza. In particolare, nell'adolescenza, una età caratterizzata dalla ricerca di nuove esperienze e dall'esplorazione del mondo esterno, nel tentativo di costruire relazioni significative al di fuori della propria famiglia d'origine [...] i giovani privati dei loro spazi – educativi e scolastici, ma anche ricreativi e sportivi – hanno subito un'interruzione del proprio percorso di crescita dal punto di vista fisico, emotivo e relazionale<sup>1</sup>.

A fronte di una ipotizzata capacità di resilienza di ragazzi e giovani, di una narrazione diffusa dell' "andrà tutto bene", l'effetto delle fasi di *lockdown* e l'impatto del clima di incertezza e di paura generato dal diffondersi e dal permanere della pandemia, si manifesta attraverso diversi sintomi una sorta di fragilità diffusa, con la quale non può evitare di rapportarsi chi lavora nell'ambito educativo.

I piccoli non riescono a concentrarsi e a fare silenzio dentro se stessi neanche per pochi minuti. Anche restare semplicemente seduti a terra in cerchio, a volte, risulta un'attività incredibilmente complessa: molti bambini non riescono a mantenere la stessa posizione per più di qualche minuto, ogni loro movimento è collegato alla parola e, soprattutto, faticano a fare attenzione a ciò che succede quando non sono protagonisti dell'azione. Non è solo un problema di irrequietezza o di svogliatezza: le conseguenze dell'incapacità di tacere e osservare investono l'intera esistenza di ciascun individuo, perché comportano l'impossibilità di un contatto positivo con tutti gli altri esseri viventi, a cominciare dai propri simili<sup>2</sup>.

Alcuni primi dati ci indicano come sia sensibilmente cambiata la qualità dell'apprendimento in ambito scolastico, una dimensione importante della vita di gran parte delle ragazze e dei ragazzi. Secondo una ricerca italiana, nel 2021 quasi uno studente su dieci ha concluso la scuola secondaria di secondo grado (14/18 anni) con competenze di base inadeguate: 2,5 punti in più rispetto al 2019. E una sensazione diffusa tra insegnanti e educatori è che la pandemia abbia inciso in modo significativo sulle disuguaglianze all'interno delle classi scolastiche, aprendo ulteriormente la forbice della differenza tra i ragazzi con contesti familiari favorevoli allo studio e ragazzi in situazione di povertà educativa<sup>3</sup>.

I ragazzi che hanno attraversato i due anni della pandemia potendo contare su di un contesto familiare più ricco di stimoli hanno avuto maggiori opportunità. Uno degli elementi critici della DAD, della didattica a distanza, ad esempio è stata la disponibilità di una connessione stabile, di un computer o laptop, di una stanza isolata da cui seguire le lezioni. Ma anche in situazioni di benessere economico e di disponibilità di strumenti di comunicazione, la mancanza di supporto e disponibilità da parte degli adulti conviventi ha generato fenomeni di ritiro scolastico.

Un altro aspetto in cui emerge questa *fragilità diffusa* è quello della salute mentale: la condizione psicologica dei più giovani ha risentito dell'emergenza quanto e più di quella degli adulti. Una condizione

---

<sup>1</sup> S. Vicari, M. Pontillo, *Gli adolescenti e il Covid-19: l'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi*, LSWR, Milano 2022.

<sup>2</sup> R.T. Bruno, *Educare al pensiero ecologico*, Topipittori, Milano 2020, p. 39.

<sup>3</sup> Fonte: Openopolis - Con i Bambini su dati ISTAT (BES, Benessere Equo e Sostenibile), ultimo aggiornamento 14 giugno 2022.

che emerge, ad esempio, dagli indicatori dell'*indice di salute mentale* elaborato dall'ISTAT nell'ambito degli indicatori sul Benessere Equo e Sostenibile (BES).

Si tratta di una modalità di misura del disagio psicologico ottenuta analizzando le risposte di un questionario standard proposto alla popolazione a partire dai 14 anni. I quesiti si riferiscono a quattro dimensioni principali della salute mentale: ansia, depressione, perdita di controllo comportamentale o emozionale e benessere psicologico. L'indice elaborato dalle risposte restituisce un numero da 0 a 100: più è elevato, migliori sono condizioni di benessere psicologico. Tra 2020 e 2021 il calo dell'indice di salute mentale è stato molto marcato tra gli adolescenti, passando in un solo anno da 73,9 a 70,3. Nonostante rimanga la fascia d'età che presenta i valori più alti, questa diminuzione non va sottovalutata. Inoltre, il peggioramento del benessere mentale si è manifestato in modo diverso rispetto al genere. Per le adolescenti il calo dell'indice è stato molto più netto, passando in un solo anno da 71,2 a 66,6. Anche per i maschi si registra un peggioramento, sebbene più contenuto: da 76,5 a 74,1.

È interessante, poi, confrontare le risposte alla nostra ricerca con l'indicatore relativo alla *soddisfazione personale*, un aspetto di cui la narrazione del panorama immaginario di desiderio permette di nominare una propria idea di futuro auspicabile, verso cui tendere. Se la situazione della media dell'intera popolazione delle diverse età è migliorata tra il 2020 e il 2021 (il 46% delle persone dichiara una elevata soddisfazione per la propria vita nel 2021, un dato in crescita rispetto al primo anno di pandemia), non è così per i più giovani, fascia in cui si registra un calo di oltre 3 punti. E anche qui nel 2021 l'11,4% delle ragazze tra i 14 e i 17 anni si dichiara poco o per nulla soddisfatta della propria vita. Tra i ragazzi maschi della stessa età la quota scende al 7,5%. Con la presenza di una ampia zona grigia di ragazzi disillusi rispetto alle proprie possibilità di realizzare i propri sogni, che fatica a riprendere in mano il proprio destino come progetto di vita e idea di futuro.

Un contesto in cui, come vedremo, spesso l'espressione dei propri piccoli e grandi desideri permette di riaprire il discorso sul futuro, anche quando si parla di oggetti: "a livello umano, dunque non si vendono e non si consumano mai semplici oggetti, ma sempre e solo prodotti, e quest'ultimi non sono altro che significanti di un soggetto che è e che resta desiderio"<sup>4</sup>.

I nostri bambini e ragazzi hanno attraversato una *tempesta perfetta* che ha sommato:

- *l'esperienza dell'isolamento domestico*, a contatto ravvicinato con familiari dai quali, nell'adolescenza, si vorrebbe invece emanciparsi. Un'esperienza di prossimità forzata che ha spesso trovato sfogo nella dimensione dell'infosfera.
- *la fatica delle figure educative* che, in mancanza di prossimità fisica, hanno potuto trasmettere informazioni, attivare in qualche modo una dimensione empatica, ma hanno faticato ad esprimere quella esemplarità, quella capacità di "accendere iconicamente la sfera affettiva e avviare un processo di deviazione dal sentire comune tale da permettere alla singolarità di emergere dallo sfondo indistinto di un'uniformizzazione acritica"<sup>5</sup>.
- l'accelerazione dello *spostamento del baricentro della propria esperienza emozionale dal mondo fisico all'infosfera*, dove si tesse il tessuto simbolico (e valoriale) della propria vita con un'azione trans-mediale di non facile decifrazione per adulti ed educatori<sup>6</sup>.

Se poi a questi elementi caratteristici delle misure di contenimento del contagio sommiamo altri fattori concomitanti, già in atto o imprevedibili come:

- la diffusa *narrazione catastrofica del cambiamento climatico e della crisi ecologica*, che genera e amplifica fenomeni di frustrazione ideale ed eco-ansia. La strategia più comune nei bambini, negli adolescenti e nei giovani adulti per gestire questa narrazione è quella del distanziamento emotivo:

---

<sup>4</sup> S. Petrosino, *Il desiderio, non siamo figli delle stelle*, Vita e Pensiero, Milano 2019, p. 68 citato da L. Benvenuti, *D'altro canto. E se l'umano si nutrisse di prossimità*, in E. Miatto (Ed.) *Tecnologie in discussione tra didattica e azione educativa*, Studium, Roma 2021, p. 235.

<sup>5</sup> G. Cusinato, *Periagoge, Teoria della singolarità e filosofia come cura del desiderio*, Quideit, Verona 2014, p. 41.

<sup>6</sup> G. Fasoli, *Educatore riflessivo post-digitale*, Libreria Universitaria, Padova 2020, p. 25-35.

"ci si sbarazza dei sentimenti negativi prodotti dal problema, de-enfatizzando il pericolo, negandolo, prendendone le distanze esso attraverso la distrazione e l'evitamento, cercando supporto sociale o iper-attivando le emozioni"<sup>7</sup>.

- *la narrazione della guerra in Ucraina* come una guerra che ci coinvolge direttamente, in termini sia concreti (il costo del gas, i conoscenti ucraini che vivono nel nostro paese), sia simbolici attraverso i social media: "Tutto è spettacolo e tutti vogliono far parte di questo spettacolo, che a sua volta permette loro di mettere in scena non tanto le proprie idee quanto le proprie emozioni: indignazione, paura, odio, solidarietà"<sup>8</sup>.

In alcune ricerche sull'impatto della pandemia sulle giovani generazioni in Italia (curate da Unicef<sup>9</sup> e da Istituto Toniolo<sup>10</sup>) si ipotizza che l'occasione creata da questo trauma collettivo abbia aperto spazi per quella che viene chiamata *crescita post-traumatica*.

Un'esperienza di cambiamenti psicologici positivi a seguito dell'evento, e l'avvio di un processo di ricostruzione di senso che può portare a cambiamenti intorno a cinque ambiti diversi: apprezzamento per la vita, relazioni con gli altri, nuove possibilità e ridefinizione delle priorità, forza personale e spiritualità. Il contesto nel quale i bambini e i ragazzi si trovano a crescere diventa molto importante per permettere a queste istanze di emergere, di trovare spazio, di venire ascoltate e coltivate. E d'altro canto un contesto che accantona o rimuove l'esperienza vissuta, non se ne fa carico, o addirittura tenta di tornare ad un presunto equilibrio precedente il trauma collettivo rischia di alimentare una condizione di disagio e di solitudine destinata a pesare sul benessere personale e sociale.

Di fronte a tutto questo si apre la necessità di riconsiderare la pratica della cura in ambito educativo con la consapevolezza che avremo la necessità di riconoscere una capacità di abitare collettivamente una condizione di fragilità che non è più facilmente delimitabile<sup>11</sup>.

Una condizione che rischia di emergere, anche inaspettatamente, nel corso di attività che nel passato consideravamo all'interno di una comfort zone condivisa dalla grande parte dei bambini, dei ragazzi o dei giovani adulti<sup>12</sup>. E che quindi richiede un atteggiamento di ascolto e di attenzione, uno sporgersi da sé verso l'altro che riporta l'educazione al suo senso più profondo.

L'aver cura presume la capacità di vedere la realtà dell'altro come una serie di possibilità che attendono di essere realizzate e il considerare tale realizzazione anche come una nostra responsabilità; è quando ci troviamo in questo tipo di relazione con l'altro, quando cioè la sua realtà diventa una reale possibilità anche per me, che ci situiamo in una relazione di cura<sup>13</sup>.

Un atteggiamento da allenare nella pratica e da illuminare attraverso una riflessione che sia insieme antropologica, pedagogica ed etica, con quello sforzato transdisciplinare che permette di poter cogliere la nascita di nuove narrazioni, di costruire il futuro nel presente.

In questo contesto la pratica artistica, della danza, della musica, dell'arte visiva, del teatro, dei luoghi in cui ci si riconnette con il tempo presente e con gli altri attraverso l'agire, gli spazi di gioco, rito e festa

---

<sup>7</sup> T. Léger-Goodes, C. Malboeuf-Hurtubise, T. Mastine, M. Généreux, P.-O. Paradis, C. Camden, *Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change*, in *Frontiers in Psychology*, 13, 2022. Traduzione di Francesca Nicola. In *La Ricerca*, 05/23, n. 24, Loescher, Bologna 2022.

<sup>8</sup> C. Moroni, *Lo "spettacolo" della guerra: il conflitto pop nelle società emotive*, in *Rivista di Politica*, n. 2 Aprile-Giugno 2022, Rubattino, Perugia 2022, p. 70-74.

<sup>9</sup> F. Viola, M.R. Centrone, G. Rees, *Vite a Colori. Esperienze, percezioni e opinioni di bambine e ragazze sulla pandemia di Covid-19 in Italia*, Innocenti Research Report, UNICEF Office of Research - Innocenti, Firenze 2021.

<sup>10</sup> AA.VV., *Giovani ai tempi del coronavirus, Quaderni Rapporto Giovani n.8*, Vita e Pensiero, Milano 2020.

<sup>11</sup> AA.VV., *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi. Documento di studio e di proposta, Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza*, Roma 2022.

<sup>12</sup> AA.VV., *Bambini, adolescenti e Covid-19: l'impatto della pandemia dal punto di vista emotivo, psicologico e scolastico*, edito da S. Vicari and S. Di Vara, Erickson, Trento 2021.

<sup>13</sup> L. Mortari, *Educazione ecologica*, Laterza, Bari 2020, p. 147.

della *communitas*, diventano dimensioni importanti in cui la relazione di cura può prendere forma in termini inclusivi.

Un altro elemento estremamente importante è quello del coinvolgimento dei giovani e dei ragazzi come soggetti delle attività. Un coinvolgimento che restituisca loro quel protagonismo che troppo spesso gli viene negato.

Uno schema di lavoro utilizzabile può essere quello della creazione partecipativa, in cui la competenza dell'artista professionista si mette a disposizione di un gruppo, lo accompagna ad individuare un tema espressivo a partire dal proprio bisogno, e lo aiuta ad appropriarsi dei linguaggi necessari a comunicarlo all'esterno.

Si tratta di un percorso di *empowerment* che vede nell'animatore/facilitatore un professionista che lavora per il superamento del proprio ruolo, che crea le condizioni perché il gruppo conquisti via via sempre più ampi spazi di autonomia.

## Sezione III

# ATTIVITÀ AGGIUNTIVE



## III.1 Attività collaterali agli strumenti



## Attività di ice-breaking, esercizi di team building, energizzanti

Questo è un inventario di attività per rompere il ghiaccio (*ice-breaking*), attività di costruzione del gruppo (*team building*) ed energizzanti. Si tratta di attività divertenti utilizzate come riscaldamento del gruppo all'inizio di ogni sessione con i giovani. Sono progettate per coinvolgere i partecipanti, rinvigorire i gruppi, aumentare i livelli di energia e migliorare la concentrazione.

Da "io" a "noi"; da "loro" a noi.

### 1. Tutti come

I membri del gruppo si dispongono in cerchio. Uno fa un passo avanti, dice il suo nome, fa un passo indietro. Quando torna al suo posto, tutti gli altri fanno un passo avanti e ripetono il suo nome, cercando di copiare il tono e l'atteggiamento. È divertente vedersi allo specchio, immaginare di vedere un cerchio di specchi... L'operatore giovanile è il primo a provare, poi inizia il giro.

### 2. Mi piace / Non mi piace

A turno, in cerchio, ogni partecipante dice qualcosa che gli/le piace o non gli/le piace. È consentito ripetere qualcosa già detto da un altro. Se dice "Mi piace...", il giro continua nella stessa direzione, ma se dice "Non mi piace...", il giro cambia direzione.

### 3. Scambiarsi di posto con lo sguardo

Il gruppo si dispone in cerchio. Cercate una posizione aperta, rilassata ma non distaccata. Mantenete lo sguardo aperto. Essere presenti significa essere nel tempo presente. La presenza è un regalo. Un dono. Una persona va al centro, si prende il tempo di guardarsi. Sceglie un altro, va da lui/lei e si sposta al suo posto senza distogliere lo sguardo. Quando si sono scambiati i posti, la persona al centro fa un piccolo inchino di ringraziamento e va a scegliere un'altra persona.

Nota: lo sguardo è un campo d'incontro delicato tra persone di culture diverse. Ci sono culture in cui guardare negli occhi un'altra persona ha connotazioni aggressive o implicazioni dirette di seduzione. È importante negoziare i confini dello sguardo comune. È il primo passo nella costruzione di un linguaggio del corpo, una sorta di dialetto che permette la comunicazione nel gruppo.

### 4. Il ritmo comune: nome, colore, animale, fenomeno naturale.

Un modo per rompere il ghiaccio riguardo all'emissione di suoni all'interno di un gruppo di attori è quello di iniziare presentandosi. In cerchio, l'operatore giovanile chiede a tutti di dire il proprio nome. Il primo giro è timido: ognuno parla a mezza voce, come se fosse dietro un muro indossasse una maschera. Poi l'operatore giovanile chiede ai partecipanti di mettersi in posizione neutra e di ripetere il proprio nome, mettendosi al centro del gruppo. Poi l'operatore giovanile chiede loro di dire il proprio nome andando di fronte a uno degli altri partecipanti e guardandolo negli occhi. Poi l'operatore giovanile chiede ai partecipanti, a turno, di fare un passo avanti e dire il proprio nome per sorprendere il gruppo, accompagnandolo con un gesto, un atteggiamento, dandogli un suono imprevisto. Poi l'operatore giovanile chiede a tutti di dire cosa pensano sia cambiato, con quale delle tre modalità si sono sentiti più a proprio agio e quale di queste modalità di presentazione può essere utilizzata in una performance. Ovviamente non esiste una risposta unica: ogni partecipante e ogni gruppo hanno un'unicità irripetibile. Fare campionamenti e inventari è l'unico strumento che ci permette di scegliere a ragion veduta, senza escludere a priori una nuova, inaspettata possibilità. Ora diamo un ritmo battendo le mani. A ogni pausa,

a turno, ognuno canta il proprio nome. Alla fine del primo turno, l'operatore giovanile chiede ai partecipanti di associare liberamente un colore al proprio nome. Alla fine del turno successivo, un animale. Alla fine dell'ultimo giro, un elemento naturale tra aria, acqua, terra e fuoco.

## 5. Mi piacciono i miei vicini

Il gruppo è seduto in un cerchio di sedie. Un partecipante è al centro. Sceglie una delle persone sedute e le chiede: - *Ti piacciono i tuoi vicini?*

La persona interpellata può rispondere "sì" o "no".

Se la risposta è "sì", le due persone sedute accanto cambiano posto e chi è al centro deve cercare di sedersi sulla sedia di una delle due. Se la risposta è "no", la persona al centro pone una seconda domanda: - *Allora, chi ti piace?*

La persona interrogata risponde: - *Tutti quelli con i capelli biondi*, oppure - *Tutti i ragazzi*, oppure - *Tutti i nigeriani*.

Le persone che corrispondono alla descrizione cambiano posto e quelle al centro cercano di salire sulla sedia di uno di loro.

## 6. Cerchio di specchi

Tutto il gruppo in cerchio. Un partecipante fa un passo avanti, dice il suo nome e fa un passo indietro. Tutti gli altri insieme fanno un passo avanti e ripetono il suo nome, cercando di cogliere il tono e il modo in cui lo pronuncia, la sua postura, la sua tensione. Il gioco continua a turno, completando il giro.

## 7. Uno alla volta

I partecipanti si dispongono in cerchio rivolti verso il centro, abbastanza vicini tra loro. Senza essersi accordati prima, uno dei partecipanti dice "numero uno" sedendosi a terra. Un altro dirà il numero "due", e così via a turno fino a completare l'intero cerchio. Se due partecipanti iniziano contemporaneamente, il gruppo deve ripartire dal numero "uno". Quando il gruppo ha raggiunto una condizione di sufficiente concentrazione e ascolto, è possibile passare a fasi più complesse dello stesso compito:

- invece del numero, si pronuncia il proprio nome
- si pronuncia una frase tratta da un testo noto
- si improvvisa una frase che si colleghi alla precedente, creando una storia, sviluppando un tema (in questo caso, un arbitro può ricominciare dall'inizio se passano più di tre secondi tra un partecipante e l'altro)
- i partecipanti iniziano l'esercizio rivolti verso il centro del cerchio, ma invece di sedersi si girano verso l'esterno. Quando tutti sono girati verso l'esterno, la serie continua e poi si torna di nuovo a rivolgersi verso il centro.

Può sembrare molto difficile, ma in realtà riesce molte volte, anche con i bambini e i giovani, quando si ottiene un buon livello di ascolto e di sentire comune in un gruppo.

## 8. Passa la pasta

Il gioco richiede due tipi di pasta: spaghetti e maccheroni. Si formano delle squadre, il cui numero varia a seconda della durata del gioco. I partecipanti devono allinearsi tenendo uno spaghetti in bocca per una estremità. Il primo componente della catena prende un maccherone, lo mette nello spaghetti che tiene in bocca e poi deve farlo scivolare nello spaghetti del compagno che gli sta vicino, e così via, fino alla fine della catena, senza usare le mani e senza far cadere il maccherone.

## 9. Il mio nome significa

Chiedete a tutti di rispondere:

- Come ti chiami?

- Conosci il suo significato?
- Chi ve l'ha dato? Mamma, papà, altri? E perché?
- Ti piace? Se no, quale preferiresti avere?
- Hai un soprannome? Quale?
- Ricordi un episodio legato al suo nome?
- Dove vorresti che fosse scritto o inciso il tuo nome?

## 10. Passare il movimento

Il gruppo in cerchio.

1. Una persona esegue un movimento ripetitivo, la persona alla sua destra lo imita. Quando la persona che ha generato il movimento ritiene che sia imitato in modo appropriato, si ferma. La persona successiva nel cerchio inizia a imitare quella che si sta muovendo. Si procede a turno.
2. La guida del gioco inizia un movimento ripetitivo, tutti lo imitano. Quando la guida decide, il movimento cambia e tutti si adeguano.
3. La guida del gioco inizia un movimento ripetitivo e tutti lo copiano. Chi vuole può proporre un nuovo movimento e gli altri sono liberi di imitarlo.
4. Si inserisce la musica in una delle varianti precedenti.
5. Si rompe il cerchio e si sperimentano altre forme, oppure ci si muove liberamente nello spazio.

## 11. La corsa delle corde

Il gruppo si divide in piccoli gruppi di circa 10 persone ciascuno. Ogni gruppo ha una corda e tutti devono tenerla saldamente con una mano (la stessa per tutti). Tutti tengono gli occhi chiusi. I gruppi devono gareggiare muovendosi intorno a una o più persone che indicano la loro posizione solo con la voce. Vince chi raggiunge per primo il traguardo.

## 12. Notte al buio

Si formano delle coppie. Ogni compagno comunica all'altro una chiamata per ritrovarsi di notte. Non verbale. Poi i membri del gruppo si mescolano, chiudono gli occhi e ognuno cerca il proprio compagno.

## 13. Presentazione reciproca

A coppie, 3 minuti ciascuno per presentarsi l'un l'altro. Poi, a turno, ognuno presenta il proprio partner all'intero gruppo stando in piedi dietro di lui/lei che nel frattempo starà seduto.

## 14. Qualcosa su

Ogni partecipante scrive su un cartoncino qualcosa su di sé, ma non il proprio nome. L'operatore giovanile mescola le carte e passa il mazzo. Tutti leggono la prima carta e cercano di assegnarla.

## 15. La corsa della sedia

Dividere il gruppo in piccoli gruppi di 4 persone ciascuno. Ogni membro del gruppo tiene una gamba di una sedia. I gruppi devono completare un percorso nel minor tempo possibile.

## 16. Chi vince e chi perde

Formare due file una di fronte all'altra. Ognuno tocca la mano del compagno con il palmo della mano. Entrambi esercitano una leggera pressione e poi iniziano a spingere. Lo scopo del gioco è creare un dialogo senza parole, che permetta alla coppia di muoversi in avanti e indietro. Al segnale dell'operatore giovanile, ognuno cambia il proprio partner.

## 17. Ipnosi colombiana

In coppia, uno dei due chiude gli occhi. L'altro mette la mano aperta a un paio di centimetri dal viso del compagno e, tenendolo a quella distanza, cerca di guidarlo muovendosi nello spazio di lavoro.

## 18. Disegnare una cicogna su un foglio di carta con gli occhi chiusi

L'operatore giovanile racconta qualcosa sulla cicogna: può essere una storia, una descrizione, un suo ricordo. L'importante è non utilizzare alcuna immagine. L'operatore giovanile dà a ogni partecipante un foglio di carta e uno strumento da disegno colorato (pennarelli a punta larga, pastelli a cera). Per tutta la durata della musica, i partecipanti, a occhi chiusi, devono prima immaginare una cicogna e poi disegnarla sul foglio. Alla fine, i lavori vengono confrontati, cercando di vedere cosa raccontano al di là della forma. L'esercizio costringe a rinunciare al controllo cognitivo, a favore di un abbandono all'ascolto della propria immaginazione e del gioco del corpo. È chiaro che la riproduzione della forma della cicogna non è importante, ma ogni disegno dice qualcosa sullo stato d'animo di chi lo ha realizzato. L'operatore giovanile aiuta i partecipanti a leggere i disegni secondo questa visione, facendo emergere emozioni e pensieri nascosti.

## 19. Disegno con due mani

Due persone di fronte l'una all'altra. Entrambe tengono lo stesso pennarello con la mano destra. Hanno un foglio davanti a sé. Non possono togliere le mani dal pennarello fino alla fine del gioco. Ricevono la consegna di disegnare due cose diverse (per esempio una casa e un albero).

## 20. Equilibri

Due persone tengono un bastone in equilibrio tra loro, senza aiutarsi con le mani, e si muovono nello spazio. Con il palmo della mano, con la fronte, con il plesso solare, con le spalle, con i fianchi.

## 21. Scarabocchi e parole

Si tratta di un'attività verbale per iniziare a stimolare l'immaginazione legata a un tema. Si individua una serie di domande adeguate al numero di partecipanti (una domanda ogni 5 o 6 persone). Per ogni domanda viene scelta una persona. Questa persona assumerà il ruolo di narratore. Riceverà un grande foglio di carta e sceglierà un luogo dove posizionarsi. Ogni narratore scrive la domanda al centro del foglio. Tanti pennarelli quanti sono i partecipanti vengono distribuiti equamente tra i narratori. Al segnale dell'operatore giovanile, i partecipanti dovranno scegliere una domanda e prendere un pennarello dal narratore. Solo chi ha ricevuto il pennarello può partecipare al gruppo/domanda. Quando tutti i pennarelli sono stati distribuiti, ognuno scrive una parola sul foglio o fa un disegno della domanda. Quando tutti hanno scritto, il narratore conduce un giro in cui ognuno spiega cosa ha scritto e perché. Durante le storie, le persone possono scrivere altre parole o fare altri disegni, e il narratore facilita la conversazione cercando di far parlare tutti. Al segnale dell'operatore giovanile (circa 10 minuti dopo) ognuno restituisce i pennarelli al proprio narratore e cambia la domanda. Il gioco procede per gradi fino a quando tutti hanno partecipato a tutte le domande. A questo punto, ogni narratore racconta all'intero gruppo ciò che ha sentito, fornendo uno sguardo generale su come le persone dei vari turni hanno partecipato alla conversazione, illustrando la scheda con scarabocchi e parole.

## 22. La maschera che smaschera

Sul pavimento ci sono una maschera neutra e un bastone. Il gruppo è disposto a semicerchio. Al centro c'è una sedia. La maschera e il bastone sono davanti alla sedia. A turno, ogni partecipante prende la maschera, si gira verso il gruppo e la indossa. Da questo momento in poi, deve sempre tenere gli occhi sul gruppo e non può voltarsi fino alla fine. Pur mantenendo sempre lo sguardo su tutti i membri del

gruppo (per farlo, dovrà muovere la testa, perché i fori per gli occhi della maschera non sono molto grandi) dovrà:

1. prendere il bastone
2. andare alla sedia e sedersi
3. quando vuole, alzarsi dalla sedia e tornare indietro fino a toccare il muro
4. girarsi verso il muro e togliere la maschera

Una volta che il partecipante con la maschera è tornato al proprio posto, ciascun membro del gruppo può dire una parola o un aggettivo che definisce ciò che ha immaginato guardando l'azione (per esempio: triste, arrabbiato, solo, una madre, un soldato, un uomo che non sa dove andare...). Se ciascuno/a scrive una parola per ogni partecipante che indossa la maschera, alla fine le parole scritte diranno qualcosa su lui/lei stessa (ma il conduttore dovrà rivelare questo segreto solo alla fine).

La maschera ha una funzione particolare: mette in evidenza il linguaggio non verbale del corpo, congelando l'immagine del volto e de-personalizzandola. Il corpo tende a esprimersi senza troppi schermi: i nostri desideri, i nostri impulsi, le nostre paure, di cui forse non siamo consapevoli. E soprattutto, un gioco del genere permette a chi lo guarda di riflettere il proprio mondo interiore in ciò che vede. Può quindi essere un modo per riconoscersi, per provare emozioni, per mettersi in discussione, per riflettere su se stessi. Secondo gli antichi greci, la funzione di questo tipo di teatro è quella di purificare l'anima, e per questa funzione usavano una parola particolare: catarsi.

### 23. Il Mare delle Emozioni

Questa attività consiste nel riflettere e scoprire le emozioni. L'operatore giovanile raccoglie una serie di emozioni scritte su pezzi di carta. I pezzi vengono attaccati su una superficie piana visibile da tutti (ad esempio una parete) e formano "il mare delle emozioni". Ogni partecipante deve realizzare una barca di carta in stile origami ([Come fare una barca di carta](#)) e scriverci sopra il proprio nome. Questa sarà la loro barca personale che accompagnerà il loro "viaggio".

Questa attività di *team building* si compone di due parti: una, da fare prima dell'attività principale che il gruppo svolgerà durante l'incontro; l'altra, alla fine, come processo di riflessione. All'inizio, ogni partecipante deve posizionare e attaccare la propria barchetta di carta accanto all'emozione più vicina al proprio sentimento, non appena entra nello spazio e senza sapere cosa succederà dopo. Al termine delle attività principali previste, il gruppo ritorna al "mare delle emozioni". I partecipanti possono ora cambiare la posizione della loro barca in base all'esperienza vissuta durante le attività. È importante incoraggiarli a riflettere sui loro sentimenti per renderli consapevoli di aver sperimentato movimenti emotivi. Questa attività può contribuire alla valutazione generale e alla verifica di qualsiasi programma (vedi [Sezione III - ATTIVITÀ AGGIUNTIVE > III.I Attività collaterali agli strumenti > 3. Attività di valutazione, p. 147](#)).

### 24. Lo specchio

I partecipanti formano delle coppie e si mettono l'uno di fronte all'altro. Uno è lo "specchio" e l'altro è il "rispecchiato". Il "rispecchiato" deve iniziare a fare movimenti ed espressioni facciali e lo "specchio" deve cercare di replicare questi movimenti nel miglior modo possibile. Le coppie devono avere l'accortezza di mantenere il contatto visivo, cercare di comunicare non verbalmente e procedere in silenzio. Dopo un po', i partecipanti si scambiano di posizione e ruolo all'interno delle coppie. Alla fine dell'attività si discute dell'esperienza specifica.

### 25. Ballo automatico

L'operatore giovanile mette la musica da ballo che preferisce. I partecipanti iniziano a ballare da soli seguendo la musica. Possono chiudere o meno gli occhi. In questa danza i partecipanti non devono fare movimenti noti, che appartengono a uno stile di danza. Devono invece lasciare che il loro corpo danzi liberamente, senza preoccuparsi del risultato estetico o della danza degli altri. Ogni 2-3 minuti, l'operatore



giovanile ferma la musica e grida "STOP". Tutti devono rimanere fermi per un minuto, mantenendo la posizione e osservando il proprio corpo e la propria respirazione.

## 26. Il leone

Sul palco ci sono delle sedie, in numero maggiore rispetto ai partecipanti all'esercizio. Uno dei partecipanti è il Leone e il suo obiettivo è trovare un posto dove sedersi: se ci riesce, vince il gioco. L'obiettivo degli altri partecipanti è organizzare e proteggere tutti i posti vuoti, cambiando più volte posto in modo agile e veloce, in modo che il Leone non si impossessi dei posti vuoti.

## 27. Disegno alla cieca

I partecipanti si siedono in cerchio e ricevono un foglio bianco. Su questo foglio devono disegnare le caratteristiche dei membri del gruppo. Inizialmente, ogni partecipante appone solo il proprio nome sul foglio bianco, poi il foglio si sposta in avanti di cinque posizioni lungo il cerchio. Man mano che il foglio si sposta, si iniziano a disegnare le caratteristiche della persona il cui nome è indicato sul foglio: per prima cosa si disegna il suo volto; poi il foglio si sposta di nuovo in avanti di altre cinque posizioni, e questa volta verranno aggiunte altre caratteristiche, e così via. L'obiettivo finale è che tutti i partecipanti abbiano una caricatura delle proprie caratteristiche, viste dagli altri membri del gruppo.

## 28. Il capo

I partecipanti si dispongono in cerchio e uno viene scelto per iniziare il gioco. Lui/lei il capo, e propone un modo di camminare: saltando, strisciando, zoppicando, ecc.. e tutti i partecipanti al cerchio lo/la imitano, riproducendo il movimento proposto. A un segnale prestabilito dall'operatore giovanile (per esempio un fischio) il prossimo partecipante al cerchio diventa il capo, che propone un nuovo modo di camminare. Il gioco termina solo quando tutti i partecipanti sono stati il capo per una volta.

## 29. 3 verità e 1 bugia

I partecipanti sono seduti in cerchio. Ognuno di loro deve esporre 3 verità e 1 bugia su se stesso/a. La bugia deve essere il più possibile realistica. Il resto dei partecipanti deve indovinare quale, tra le 4 frasi, sia la bugia, così da conoscere un po' di più i membri presenti.

## 30. Danza della fiducia

Questa attività sviluppa la fiducia tra i membri del gruppo, aiuta i partecipanti ad ampliare i propri limiti personali e a rilassarsi all' gruppo. È bene che ci sia della musica, ma se ciò non è possibile, si può fare anche in silenzio.

Spiegate ai partecipanti che in questo esercizio i loro limiti potranno essere messi alla prova, ma che ciò avverrà in un ambiente sicuro, e incoraggiate tutti a prendersi cura l'uno dell'altro durante questa attività. I partecipanti hanno dei ruoli – ossia, con gli occhi chiusi o aperti - e, quando si hanno gli occhi aperti, si deve agire in modo responsabile nei confronti del gruppo. Dividete il gruppo in coppie, diverse da quelle dell'attività precedente. In ogni coppia, una persona offre il palmo della mano e tiene teso solo l'indice. Questa persona chiude gli occhi: è la persona A (se si hanno a disposizione delle bende, ancora meglio). L'altra persona (persona B) mette il proprio indice sull'indice dell'altra persona: questo è l'unico contatto tra i due. Non è consentito parlare durante l'esercizio. Se potete, mettete della musica (meglio se tranquilla). La persona B deve guidare la persona A nello spazio: può ballare con lei o semplicemente camminare. A un certo punto il facilitatore interrompe la musica e chiede agli A di tenere gli occhi chiusi e ai B di andare da un altro A. I B devono essere silenziosi, in modo che gli A non sappiano chi sono i loro nuovi partner. L'attività continua e alle nuove coppie viene lasciato un tempo uguale per la loro danza/passeggiata. Si effettua un altro cambio, in modo che alla fine ogni A abbia avuto tre diversi B come partner (se si vuole, si può arrivare anche a quattro). Dopo l'ultimo giro si può lasciare che gli A aprano gli occhi e vedano chi era il loro partner. Poi i ruoli si invertono, e ora i B diventano A e gli A

diventano B, e l'attività continua allo stesso modo. Per il secondo turno, si può cambiare musica. Dopo questa attività specifica è importante fare un po' di *debriefing*/elaborazione (perché l'attività è piuttosto intima e alcuni potrebbero aver sfidato i propri limiti). Domande suggerite:

- Come ti sei sentito/a durante l'esercizio come persona A?
- Qual è stato l'aspetto più impegnativo?
- Cosa ti ha fatto/a sentire al sicuro?
- In che modo il cambio di partner ha influenzato le tue sensazioni durante l'esercizio? Se sì?
- Come ti sei sentito/a come persona B?
- Con che cosa, nella vita reale, puoi associare l'esperienza che hai vissuto in questa attività?
- In che modo questo esercizio può aiutare il lavoro/dinamica di gruppo?

### 31. Danza di schiena

Questa attività sviluppa la coesione del gruppo, la sincronizzazione e il ritmo; facilita lo stretto contatto fisico tra i partecipanti; sfida i limiti personali dei partecipanti.

Il gruppo si dispone in cerchio. Ai partecipanti viene chiesto di guardare al centro del cerchio e l'operatore giovanile conta fino a 3. Dopodiché ciascun partecipante deve guardarne un altro (solo uno). Se la persona ricambia lo sguardo, entrambi i partecipanti diventano una coppia nell'esercizio successivo (ed escono dal cerchio). Il gioco continua fino a quando tutti sono in coppia. La "danza di spalle" può essere fatta anche in tre (quindi se il numero di persone non è pari, un gruppo può essere di tre persone). I partecipanti dovranno stare schiena contro schiena e ballare. Si susseguiranno diversi stili che verranno annunciati dal facilitatore, ma sempre senza musica. Ogni coppia dovrà trovare il proprio modo di ballare. Di tanto in tanto, si può chiedere alle coppie di trovare un'altra coppia con cui ballare. In base a quanto i partecipanti si stanno divertendo e a quanto è rilassato il gruppo, potete regolare il tempo di ogni ballo. Stili suggeriti per il ballo: salsa, valzer, hip-hop, freestyle, contemporaneo, balli etnici (se rilevante per il vostro gruppo), danza Bollywood, hard rock, ecc.

### 32. Quadrato cieco

Questa attività stimola il gruppo a riflettere e a riconoscere quali sono le proprie modalità istintive/naturali di comunicazione nel gruppo e quali sono gli aspetti da migliorare. Il gruppo si dispone in cerchio. L'operatore giovanile consegna al gruppo una corda che sarà tenuta da ogni membro del gruppo (la corda avrà quindi la forma di un cerchio all'interno del cerchio di persone e l'operatore giovanile legherà tra loro le due estremità della corda). L'operatore non partecipa all'esercizio. Si spiega ai partecipanti che si tratterà di svolgere un compito a occhi chiusi, ma che sarà possibile parlarsi l'un l'altro. Durante il compito tutti devono essere in contatto con la corda. Si chiede loro di chiudere gli occhi. Poi viene dato il compito: "posizionare la corda a forma di quadrato perfetto". L'operatore giovanile deve assicurarsi che i partecipanti tengano sempre gli occhi chiusi (ancora meglio se si può utilizzare delle bende). Non c'è un vero e proprio limite di tempo, ma si può introdurlo se i partecipanti impiegano molto tempo. Ricordate ai partecipanti che prima di aprire gli occhi devono essere sicuri di aver formato un quadrato perfetto, quindi potete chiedere loro se sono sicuri di esserci riusciti. Non sono necessari altri interventi o input da parte del facilitatore. Quando i partecipanti sono pronti, possono aprire gli occhi e vedere il risultato. A questo punto è importante fare un *debriefing*/elaborazione di questa parte dell'attività. Suggerimenti per le domande:

- Come vi siete sentiti durante l'attività?
- Cosa è successo? Come siete arrivati a questo risultato?
- Quali sono stati gli aspetti chiave che vi hanno aiutato nel processo?
- Quali sono state le principali difficoltà che avete incontrato in questo compito?
- Come avete deciso una strategia specifica?
- Come vi siete assicurati che tutti fossero coinvolti nella decisione?
- Cosa si sarebbe potuto fare diversamente?

### 33. Stringere le mani

Questa attività stimola i partecipanti a entrare in contatto diretto con gli altri. Ogni partecipante ha il compito di stringere la mano ad ogni altro membro del gruppo. Nel farlo, deve dire il proprio nome, e un'altra cosa tra le seguenti: da dove viene, se si tratta di un gruppo internazionale o nazionale, la sua professione/ cosa studia/ perché è qui/ ecc. Il trucco è che, una volta incontrata una persona e stretta la sua mano, non si può lasciarla finché non ci si è connessi, con la mano rimasta libera, in una stretta con un'altra persona: solo allora si può lasciare la stretta di mano con la prima persona. E si continua così fino a quando tutti hanno stretto la mano a tutti.

### 34. La principessa e l'orso

Questa attività prepara il gruppo a calarsi in ruoli diversi, con emozioni diverse; riscalda il corpo e la voce; rilassa i membri del gruppo in termini di recitazione e "fare gli sciocchi"; sviluppa inoltre l'attenzione e la concentrazione. A seconda del Paese in cui si svolge l'attività, si possono cambiare i ruoli in modo più appropriato, soprattutto in riferimento alle fiabe della propria cultura o della cultura delle persone con cui si lavorerà, che fungono da sfondo all'attività.

Questo esercizio deve essere spiegato molto attentamente all'inizio, in modo che possa avere un avvio ottimale (è difficile chiarirlo dopo l'inizio). Il gruppo viene diviso in coppie in cui le due persone si tengono per un braccio. Se nel gruppo c'è qualcuno che conosce già l'esercizio, lui/lei può offrirsi volontario per aiutare l'operatore giovanile a spiegarlo; in caso contrario, l'operatore giovanile può chiedere aiuto a un volontario all'interno del gruppo. Se il gruppo è pari e l'operatore giovanile vuole giocare anche lui, la coppia può diventare un trio e la persona che starà nel mezzo verrà tenuta per entrambe le braccia.

Spiegazione: Le coppie si trovano in una foresta magica (questa è l'ambientazione) e sono in piedi in punti casuali nello spazio. Una coppia si offre volontaria per iniziare: questa non sarà in piedi. La parte successiva deve essere dimostrata dall'operatore giovanile e dal volontario, in modo che il gruppo possa comprendere adeguatamente. Sarebbe opportuno fare la dimostrazione al rallentatore e fermarsi di tanto in tanto per spiegare perché il gioco si svolge così. Una persona è l'orso, e deve emettere suoni e fare gesti proprio come un orso spaventoso. L'altra persona è una principessa innocente, e deve emettere suoni e fare gesti in base al suo ruolo. L'orso insegue la principessa nella foresta e la principessa cerca di scappare dall'orso.

Ci sono due opzioni per quello che può succedere dopo:

- L'orso cattura la principessa (questo avviene toccandola). Se questo accade, poiché siamo in una foresta magica, la principessa diventa improvvisamente un orso e l'orso diventa una principessa, che cercherà allora di scappare dall'orso: si scambiano i ruoli e il gioco continua in questo modo.
- La principessa sfugge all'orso unendosi a una delle coppie che si trovano nel cerchio (questo avviene tenendo il braccio di una delle persone in coppia). Ora è al sicuro, ma l'altra persona della coppia diventa un orso arrabbiato, e l'orso precedente diventa improvvisamente una principessa che deve scappare da questo nuovo orso. E il gioco continua...

Ci sarà sempre un orso che insegue una principessa (seguendo le regole spiegate in precedenza). Di solito i partecipanti si confondono, quindi l'operatore giovanile deve sottolineare questi aspetti: lo scambio di ruoli quando l'orso tocca la principessa, e la divisione dei ruoli quando la principessa si unisce ad una coppia. È importante che le coppie nella foresta stiano in piedi non in cerchio, ma disposti il più casualmente possibile nello spazio, e che non ci siano altri oggetti o ostacoli in mezzo poiché, come si può vedere, è un'attività che implica la corsa nello spazio. Se il gruppo si diverte molto, l'operatore giovanile può concedere più tempo. Per un gruppo avanzato (o in fasi successive del processo), l'operatore giovanile può dare all'orso o alla principessa emozioni o stati d'animo diversi (e cambiarli durante l'esercizio): ubriaco, piangente, disperato, pazzo, diplomatico, educato, simpatico, robot, orso/principessa alieno, ecc.

### 35. Le posizioni

Il coordinatore del gioco esemplifica alcune posizioni a coppie, che i partecipanti devono eseguire. Ad esempio: "la gallina nel pollaio", "il ponte", "il cane nella capanna", ecc... Poi, dopo la dimostrazione delle posizioni, i partecipanti devono camminare sparsi nello spazio e, quando il coordinatore pronuncia il nome di una delle posizioni, questa deve essere eseguita dai ciascuno dei partecipanti in coppia con la persona che è più vicina a loro nello spazio.

### 36. Vado in treno, vado in bus, Anch'io!

I partecipanti sono seduti su delle sedie in cerchio, uno vicino all'altro. Un volontario ca al centro, restando in piedi. Ora nel cerchio c'è una sedia vuota. L'obiettivo della persona che si trova al centro è quello di prendere posto su una delle sedie. Il gioco inizia così: una persona seduta accanto alla sedia vuota si sposta su quella sedia e dice: "Vado in treno". Poi arriva il vicino che dice: "Vado in autobus" e occupa il posto lasciato vuoto dalla persona precedente. Arriva il secondo vicino, occupa il posto vuoto e dice: "Anch'io!". La quarta persona deve prestare attenzione e, non appena il secondo vicino ha lasciato il suo posto iniziale, deve immediatamente mettere la mano sul posto vuoto e chiamare per nome un altro partecipante, che deve venire a sedersi su quella sedia. Se, per esempio, Maria è stata chiamata e ha lasciato il suo posto, ora quel posto è vuoto. Affinché la persona al centro non prenda quel posto, tutti i partecipanti devono prestare molta attenzione e ricominciare il gioco da capo, velocemente, dal punto in cui si trova il posto vuoto. Così, di nuovo, tre persone vanno una dopo l'altra, occupando i posti vuoti accanto a loro e dicendo: "Vado in treno", "Vado in autobus", "Anch'io!". Poi la quarta persona chiama un altro partecipante, e così via. Se a un certo punto i partecipanti non sono abbastanza veloci o sbagliano, la persona al centro può ovviamente andare ad occupare il posto vuoto. A questo punto, il partecipante che si è sbagliato o non è stato abbastanza veloce (ad esempio, ha dimenticato la battuta o il nome del compagno) va centro del cerchio. Il gioco inizia con la nuova persona al centro e continua così fino a quando il facilitatore non chiude l'attività. Va ricordato che il movimento deve essere sempre verso la propria sinistra (ossia, la sedia vuota deve essere alla sinistra del partecipante che inizia il movimento). Questa attività è pensata come un energizzante, non dovrebbe durare più di 10 minuti circa ed è anche un buon gioco per memorizzare il nome dei compagni.

## 2

## Esercizi di rilassamento, defaticamento, *debriefing*

Questo è un inventario di esercizi di *debriefing*, defaticamento e rilassamento. Si tratta di piccole attività utilizzate alla fine della sessione di lavoro con i giovani, oppure anche durante la sessione, tra un'attività principale e l'altra. Hanno lo scopo di sedimentare ciò che è stato vissuto durante la sessione o l'attività principale, di rafforzare l'empatia e di recuperare uno stato di calma e rilassamento del corpo e della mente.

### 1. Il muro invisibile

Corsa a occhi chiusi verso un telo sorretto dai compagni.

### 2. Andata e ritorno e saluti

I partecipanti si riuniscono a coppie. L'esercizio inizia con un abbraccio, poi le persone si separano e si allontanano. Si riavvicinano lentamente, ma poi si allontanano di nuovo. Si guardano, corrono, si abbracciano di nuovo e si allontanano. Alla fine dell'esercizio, si guardano da lontano e non si avvicinano più. In questo esercizio, le coppie si alternano.

### 3. Fila cieca

Dividete il gruppo in due file. Una fila è composta da alcuni membri del gruppo che tengono gli occhi chiusi. I componenti di questa fila cercano di tastare, con le mani, il viso e le mani delle persone dell'altra fila (che rimangono con gli occhi aperti). Alla fine, le due file si allontanano e i "ciechi" devono cercare di indovinare chi sta davanti a loro, incoraggiando così il lavoro di squadra e il riconoscimento del gruppo.

### 4. Un applauso

In cerchio, ogni partecipante tiene le mani davanti a sé a circa 40 centimetri l'una dall'altra. Si tratta di fare un battito con le mani (uno solo) all'unisono. Per i primi tentativi, è l'operatore giovanile che batte le mani per primo. Quando il meccanismo è chiaro e tutti ascoltano, l'operatore smette di dare il segnale. I partecipanti che lo desiderano possono provare a far partire l'applauso. Senza usare parole o cenni di intesa.

### 5. La bomba

Il gioco consiste nel far passare un oggetto nel cerchio. Uno dei partecipanti è fuori e dà le spalle al gruppo. Quando chi è fuori grida "boom", chi ha l'oggetto in mano deve uscire per prendere il suo posto.

### 6. Concentrarsi sul respiro

I partecipanti stanno sdraiati sulla schiena, con le braccia lungo il corpo, i dorsi delle mani a terra, e le gambe rilassate. Si concentrano sul proprio respiro:

- inspirare ed espirare
- fare una pausa di qualche secondo con il corpo in attesa
- di nuovo, lo stesso

Quando si inspira, l'aria entra dal naso e scende nel petto e nell'addome. Durante l'espirazione l'aria esce dalla bocca.

## **7. Ascolta il tuo cuore**

In posizione supina e rilassata, i partecipanti si concentrano sul proprio battito cardiaco. Mettono la mano destra sul cuore e cercano di "sentirlo".

## **8. Massaggio a coppie**

Il gruppo viene diviso in coppie. Una persona (A) si siede con le gambe piegate e rilassate in posizione seduta; l'altra (B) si inginocchia dietro di lui/lei e, partendo dal collo, massaggia la schiena, la vita e le braccia. Poi i due si scambiano di posizione.

## **9. Il messaggio**

Il gruppo si dispone in cerchio con le mani giunte. Il facilitatore chiede a tutti di chiudere gli occhi. Poi annuncia che sta per inviare un messaggio che deve "attraversare" tutto il gruppo e tornare al punto di partenza. Il messaggio consiste in una leggera stretta del palmo della mano della persona accanto. Questa stretta deve essere passata da una persona all'altra, fino a raggiungere nuovamente il punto di partenza. È il trasferimento dell'energia del gruppo.

## **10. Il silenzio**

Il facilitatore mette una candela accesa al centro del cerchio e spegne la luce. Mette una musica tranquilla a basso volume e invita il gruppo a sedersi e a rimanere in silenzio per qualche minuto, guardando la fiamma della candela.



## 3

## Attività di valutazione

Questo è un inventario di attività che possono essere utilizzate alla fine della sessione di lavoro con i giovani, o - nel caso di percorsi composti da più sessioni - alla fine del percorso. Sono finalizzate a riflettere, sempre in modo esperienziale, sull'attività svolta. In un certo senso, ci poniamo al di fuori dell'attività svolta e la osserviamo, per generare ulteriori contenuti. Queste attività hanno lo scopo di facilitare la condivisione nel gruppo di emozioni e riflessioni legate all'attività svolta, in un'ottica di arricchimento reciproco, nonché di elaborazione condivisa, che può far emergere conclusioni significative, considerazioni finali, o un prezioso distillato di quanto appreso.

### 1. Cosa porto con me?

Il conduttore spiega: "Mettiamoci tutti in cerchio tenendoci per mano. Chiudete delicatamente gli occhi e respirate profondamente. Rievocate nella vostra immaginazione tutto ciò che abbiamo vissuto nel gruppo. Scegliete qualcosa di importante per voi, qualcosa che avete imparato su di voi, qualcosa che vorreste portare con voi quando ve ne andate. Quando siete pronti, potete aprire gli occhi". Poi i partecipanti possono condividere ciò che hanno scelto.

### 2. Il mio percorso nel gruppo

Il conduttore spiega: "Vi propongo di disegnare un percorso che simboleggi il vostro cammino nel gruppo, dall'inizio a oggi. Aggiungete disegni, simboli o parole sui momenti importanti che avete vissuto. Immaginate anche dove porterà questo percorso ora che sta finendo, e disegnatele".

### 3. Il film

Il conduttore spiega: "Sediamoci in cerchio tenendoci per mano. Chiudete gli occhi e ricordate come eravate e quali erano i vostri sentimenti quando siete arrivati qui. Nella vostra immaginazione, rivivete il viaggio del nostro gruppo come un film, dall'inizio alla fine. Quando siete pronti, aprite gli occhi. Questo è il momento di condividere i vostri pensieri e sentimenti sulle vostre esperienze".

### 4. I regali

Fornite al gruppo materiali da disegno e artigianato, e pezzi di carta.

Il conduttore spiega: "Propongo di disegnare un regalo per tutti e di scrivere una dedica. Possiamo usare tutti i materiali che vogliamo. Abbiamo un'ora a disposizione. Quando avremo finito, ci scambieremo i regali insieme ai nostri pensieri e sentimenti sul gruppo e poi ci saluteremo. Questi regali sono simbolici e riflettono l'apprezzamento reciproco che proviamo per i membri del nostro gruppo."

### 5. La prima parola

Il facilitatore chiede ai partecipanti di mettersi in cerchio. Una volta dato il segnale, ad esempio la parola "VIA" o un applauso, ogni persona a turno deve dire una parola che descriva l'esperienza vissuta nel gruppo. È importante mantenere un ritmo veloce e non lasciare molto spazio alla riflessione e all'analisi.

## 6. Il metodo delle 7 parole



Questa è un'attività sperimentata in diverse occasioni con l'obiettivo di elaborare una questione in termini partecipati, arrivando a una sintesi finale attraverso il contributo di ciascuno.

- Preparazione - Si parte da un tema comune, scelto in precedenza di comune accordo o proposto dal facilitatore. È molto importante formulare una domanda precisa e comprensibile a tutti. Può essere utile dedicare un tempo introduttivo per esporre la domanda, le ragioni che l'hanno suscitata e ciò che si intende fare con la risposta che il gruppo darà.

Esempio: “Quali sono le caratteristiche importanti, in una proposta di attività artistica rivolta ai giovani, per il recupero dell'inclusione dopo la pandemia?”. La domanda è nata da una riflessione condivisa al termine della Formazione dei formatori del progetto ReCAP. (vedi [Sezione III - ATTIVITÀ AGGIUNTIVE > III.I Attività collaterali agli strumenti > 4. Formazione dei formatori, p. 150](#)).

- Attività:
  - Fase 1: ogni partecipante scrive su un foglio di carta un elenco di 7 parole per rispondere alla domanda comune. Si concorda di utilizzare singole parole, non frasi. Si possono utilizzare liberamente verbi, aggettivi e sostantivi. Si accettano parole composte.
  - Fase 2: Ogni partecipante si unisce a un'altra persona del gruppo. Ogni coppia ha un tempo definito (5 minuti) per condividere le due liste di parole, discuterle e concordare 7 parole comuni che genereranno una nuova lista. Pertanto, ci sarà un nuovo elenco di 7 parole per ogni coppia. In questa fase e in quelle successive, oltre alle parole provenienti dalle liste originali, si possono scegliere anche nuove parole.
  - Fase 3: ogni coppia si unisce a un'altra coppia. Come nella fase precedente, in un tempo definito (5 minuti) le liste vengono confrontate e discusse, per concordare un risultato comune: una lista di 7 parole per ogni quartetto.
  - Fase 4: ogni quartetto si unisce a altro quartetto e ripete il processo. Il tempo ora aumenta a 10 minuti.
  - Fase 5: i gruppi di 8 persone confrontano le loro liste e discutono per arrivare a un risultato condiviso.
  - Fase 6 e oltre: si procede per aggregazioni successive, fino ad arrivare a 2 liste da confrontare tra loro. Nella nostra esperienza si è arrivati a lavorare con un gruppo di oltre 30 persone.

- Fase finale: il gruppo si riunisce in plenaria e scrive le 2 liste su un cartellone. Vengono scelti due portavoce che presentano il significato delle parole scelte. Poi si pone al centro del cerchio un oggetto morbido (un peluche, una sciarpa, una palla, ecc.), che sarà il testimone. Chi desidera intervenire prende il testimone e lo tiene per tutta la durata del suo discorso, poi lo passa alla persona successiva. Il facilitatore custodisce la regola, aiutando, se necessario, a passare il testimone.
- Tempo necessario. Per la buona riuscita dell'attività è importante che il facilitatore custodisca il limite temporale di ogni fase del processo, interrompendo l'attività allo scadere del tempo prefissato. Il vincolo rappresentato dal tempo è uno stimolo creativo per la ricerca cooperativa della soluzione a un compito comune. A seconda dei bisogni del gruppo, il vincolo può essere più o meno rigido. In ogni caso, arrivati alla fine del tempo stabilito, il facilitatore ferma l'attività. Se un gruppo ha bisogno di tempo aggiuntivo, deve richiederlo e indicare di quanti minuti ha bisogno. Il facilitatore tiene insieme le esigenze dei gruppi "più lenti" con quelle dei gruppi "più veloci". Nelle prime fasi, solitamente di 5 minuti, ci possono essere prolungamenti di altri 2 o 3 minuti. Nella fase finale, invece, quando il gruppo è tutto riunito, il facilitatore gioca a negoziare con il gruppo il tempo necessario. Nel nostro esempio, il gruppo ha chiesto 20 minuti. Successivamente, ha chiesto un prolungamento di 10 minuti e infine altri 10.
- Verifica. Al termine dell'attività, è importante un momento di verifica, che permette di ricostruire ciò che è accaduto, come si sono sentiti i diversi partecipanti e, sulla base di questi elementi, di individuare in quali direzioni di sviluppo il gruppo può procedere. A seconda dei contesti, si può essere più interessati a riflettere sul risultato (le 7 parole scelte dal gruppo) o sul processo (come si è svolta la discussione, se si è riusciti a operare in termini cooperativi o meno). Se l'interesse è focalizzato sul risultato, è importante riguardare quali sono state le parole indicate nelle diverse fasi del percorso di sintesi. In alcuni contesti, ad esempio, i facilitatori hanno realizzato una *wordcloud* (una nuvola di parole, in cui la dimensione del carattere di ogni parola è proporzionale al numero di occorrenze: le parole scelte da più persone appaiono più grandi delle altre) per ogni fase del processo. Confrontando le *wordcloud*, si può ricostruire il percorso di elaborazione collettiva del tema. D'altra parte, quando l'interesse è focalizzato sul processo, può essere utile fare un giro di opinioni sulla percezione di ogni partecipante rispetto alla dimensione cooperativa: in particolare, se si è sempre sentiti ascoltati e liberi di esprimere la propria opinione man mano che il gruppo dei decisori aumentava di numero. Può essere interessante provare a ricostruire in base a quali criteri si è deciso di scegliere o cancellare alcune parole, se discuterne è stato interessante o faticoso, se sono emersi dei nodi nelle relazioni.

## 4 Formazione dei formatori

Questa Toolbox è stata pensata non solo per supportare il lavoro degli operatori giovanili appartenenti alle organizzazioni partner del progetto ReCAP, ma anche per essere diffusa **in tutta Europa e oltre**, per supportare il lavoro di tutti gli operatori giovanili che vogliono acquisire strumenti innovativi per promuovere l'inclusione sociale dei giovani vulnerabili dopo la pandemia. Questa esigenza, infatti, è ampiamente diffusa in tutta Europa e oltre, e quindi questi strumenti hanno un grande potenziale in termini di replicabilità. Per moltiplicare la loro diffusione, forniamo qui alcune indicazioni che aiuteranno **gli operatori giovanili a formare colleghi e partner** sui contenuti della Toolbox.

A tal fine, **proponiamo come modello, da utilizzare adattandolo alle esigenze specifiche del proprio contesto, l'attività di Formazione dei formatori svolta nell'ambito del progetto ReCAP**. Questa attività è stata progettata specificamente per formare gli operatori giovanili delle organizzazioni partner sull'uso della Toolbox. È stata una parte essenziale del progetto, in quanto ha permesso agli operatori giovanili coinvolti di testare gli strumenti in una dimensione di gruppo e di perfezionarli, prima di includerli nella Toolbox. Gli strumenti che trovate descritti nelle pagine precedenti sono quindi il risultato di questo lavoro di sperimentazione pratica.

### La Formazione dei formatori di ReCAP

La Formazione dei formatori si è tenuta dal **25 giugno al 2 luglio 2023 a Vicenza (Italia)**, sotto il coordinamento de **La Piccionaia S.c.s.: 8 giorni** durante i quali **20 operatori giovanili** delle 10 organizzazioni partner di ReCAP, provenienti da Francia, Spagna, Portogallo, Grecia, Italia, Bulgaria e Romania, si sono riuniti per formarsi reciprocamente sugli strumenti sopra citati e per testarli. L'approccio di apprendimento utilizzato è stato quello del **peer-to-peer**: gli operatori giovanili hanno presentato i propri strumenti agli altri partecipanti, implementandoli in gruppo e quindi testandone l'efficacia e affinandone il funzionamento.

Per gli operatori giovanili di ReCAP, questa è stata anche l'occasione per iniziare la progettazione dei percorsi locali nelle proprie comunità, da realizzare nell'ultima fase del progetto. Pertanto, durante la Formazione dei formatori, gli operatori giovanili partecipanti hanno avuto l'opportunità di rivedere e adattare gli strumenti della Toolbox, nell'ottica di affrontare i bisogni specifici del loro territorio e co-progettando un percorso dedicato ai giovani con minori opportunità, a livello locale (che porterà al [PR3 > Roadmap per l'inclusione sociale](#)).

### Programma

Orario giornaliero > dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 17.00

Pausa pranzo > dalle 12.30 alle 13.30

Pausa caffè > 15 minuti al mattino, 15 minuti al pomeriggio

Il **giorno 1** è stato dedicato alla conoscenza reciproca attraverso varie attività di *ice-breaking* e *team-building* (vedi [Sezione III - ATTIVITÀ AGGIUNTIVE > III.I Attività collaterali agli strumenti > 1. Attività di ice-breaking, esercizi di team building, energizzanti, p. 136](#)), intervallate da momenti di dialogo per sottolineare alcuni elementi chiave del lavoro con i giovani. La giornata è stata condotta da Carlo Presotto (La Piccionaia s.c.s., regista, drammaturgo e attore teatrale, nonché formatore e docente universitario nel campo della pedagogia attraverso il teatro).

Il **giorno 2** ha inaugurato le presentazioni (e i test) dei diversi strumenti da parte degli operatori giovanili, che sono continuate nei **giorni 3, 4, 5 e 6**.

Da due a tre ore sono state lo spazio-tempo riservato agli operatori giovanili di ciascuna organizzazione partner per presentare i loro strumenti e guidarne l'implementazione con il gruppo, proprio come se si trattasse di un gruppo di giovani, per testarne il funzionamento e l'efficacia.

Dopo la presentazione di ciascuno strumento, sono stati garantiti circa 30 minuti di condivisione verbale, per consentire ai conduttori e ai partecipanti di esprimere i propri commenti sull'attività appena conclusa o proporre eventuali miglioramenti allo strumento stesso. Inoltre, ogni singola presentazione e implementazione dello strumento è stata preceduta da uno o due esercizi energizzanti, attività *ice-breaking* o di *team building*, e seguita da almeno un esercizio di *debriefing*, rilassamento e raffreddamento.

Le immagini che accompagnano le schede degli strumenti di questa Toolbox sono tratte dalle sessioni di lavoro con gli operatori giovanili durante queste giornate di formazione.

Il **giorno 7** è stato dedicato alla valutazione dell'attività di Formazione dei formatori da parte del gruppo. La giornata è stata condotta nuovamente da Carlo Presotto, che ha utilizzato il metodo delle 7 parole (cfr. [Sezione III - ATTIVITÀ AGGIUNTIVE > III.I Attività collaterali agli strumenti > 3. Attività di valutazione, p. 147](#)). La domanda condivisa che ha guidato questa attività è stata: "Quali sono le caratteristiche importanti, in una proposta di attività artistica rivolta ai giovani, per il recupero dell'inclusione dopo la pandemia?" Le 7 parole finali che sono emerse dall'attività di valutazione (ossia le parole chiave per sviluppare la qualità del lavoro artistico e creativo come ambito per ricostruire spazi di inclusione dopo la pandemia) sono state: **essere-insieme, sicurezza, consapevolezza, diversità, immaginazione, arricchimento, liberarsi**.

Infine, il **giorno 8** è stato dedicato all'avvio della progettazione dei percorsi locali: ogni coppia di operatori giovanili ha elaborato una bozza del programma da attuare nei mesi successivi a livello locale (gruppo target, strumenti scelti, durata approssimativa, ecc.) e l'ha condivisa con i colleghi.



2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Résultat de Projet 2

# **Art et Culture BOÎTE À OUTILS pour les animateurs/trices de jeunesse**

**Développé par La Piccionaia S.c.s.**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux du ou des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.



<b>Numéro de projet</b>	2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250
<b>Titre du projet</b>	Rétablir l'inclusion grâce à la créativité Après la pandémie
<b>Acronyme du projet</b>	ReCAP
<b>Début du projet</b>	01/03/2022
<b>Fin du projet</b>	29/02/2024
<b>Titre des résultats de projet (PR)</b>	PR2: Boîte à outils artistique et culturelle pour les animateurs de jeunesse
<b>Date de livraison</b>	10/09/2023
<b>Niveau de dissémination</b>	Public
<b>Responsable du résultat du projet et des contributeurs</b>	Responsable: LA PICCIONAIA Contributeurs: ALDA, RIGHTCHALLENGE, CESIE, SSF, CSCD, ART FUSION, ALIFS, CYCLISIS, CPE
<b>Résumé du Résultat de Projet</b>	<p>Le deuxième résultat du projet ReCAP consiste en une boîte à outils artistique et culturelle pour les animateurs de jeunesse, en tant qu'ensemble innovant d'instruments à utiliser pour l'inclusion sociale et l'autonomisation des jeunes défavorisés dans le contexte post-pandémique : un nouveau et spécifique au résultats du contexte social post-pandémique pour le travail de jeunesse.</p> <p>À cet égard, la Toolbox s'appuie sur le premier résultat du projet (Analyse des besoins et du contexte local) à travers lequel une analyse de la situation post-pandémique a été réalisée au niveau local, à travers des questionnaires administrés dans les communautés de référence de chaque partenaire. , et au niveau national à travers une analyse documentaire se référant à chacun des pays dans lesquels sont basés les partenaires du projet, parallèlement à l'identification des besoins les plus urgents des jeunes vulnérables dans le contexte post-pandémique. De plus, le PR1 a confirmé que la plupart des animateurs de jeunesse considèrent les outils artistiques et culturels comme utiles et motivants pour les jeunes.</p> <p>La Toolbox (boîte à outils) a donc été conçue, avec la contribution de chaque partenaire du consortium ReCAP (10 organisations de 7 pays européens, qui sont toutes des ONGs travaillant directement ou indirectement avec la jeunesse, dans les domaines culturels ou artistiques), pour intervenir spécifiquement dans le secteur post -contexte pandémique et pour répondre aux besoins spécifiques des jeunes issus du PR1.</p> <p>La Piccionaia, responsable du résultat du projet, a coordonné le processus de création de la boîte à outils en deux étapes :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collecte auprès de chaque partenaire, à travers leurs animateurs de jeunesse, d'une série d'outils culturels, artistiques, créatifs et théâtraux existants, utilisés ou utilisables auprès des jeunes vulnérables. Les critères de sélection des outils à collecter avaient été préalablement convenus par tous les partenaires. De plus, il a été demandé aux partenaires de fournir différents types de contributions (expérience directe de l'animateur de jeunesse, connaissances de l'animateur de jeunesse, théories pertinentes et littérature dans le domaine spécifique).</li> <li>• L'adaptation des outils collectés aux besoins spécifiques des jeunes vulnérables dans le contexte post-pandémique, issue du PR1, ainsi que l'individuation de solutions possibles pour leur mise en œuvre en cas de situations difficiles (ex. confinement).</li> <li>• La <i>Toolbox</i> représentera donc une innovation dans le domaine du travail de jeunesse en général, et même pour les organisations de jeunesse, parmi les partenaires, qui utilisent déjà l'art et la culture comme méthodes pour promouvoir l'inclusion sociale, puisqu'en appliquant ces outils aux besoins spécifiques du contexte post-pandémique est quelque chose de complètement nouveau pour tout le monde.</li> <li>• La création de la boîte à outils sur la base d'une solide analyse préliminaire du PR1 nous permet de garantir que cet outil aura un impact efficace et positif sur la qualité du travail de jeunesse des partenaires. Ils seront formés à l'utilisation de la Boîte à outils à travers une activité spécifique de Formation de Formateurs, afin qu'ils soient capables de concevoir une Feuille de route spécifique pour l'inclusion sociale (PR3), pour que chacun d'entre eux puisse intervenir dans ses communautés locales spécifiques et devenir catalyseurs de la <i>Toolbox</i>, au-delà du consortium.</li> </ul>
--	---

#### Historique des révisions

<b>Version</b>	V.1
<b>Date</b>	10/06/2023
<b>Version</b>	V.2
<b>Date</b>	11/09/2023
<b>Version</b>	V.3
<b>Date</b>	29/11/2023

# Table des matières

Introduction .....p. 6

## Section I – OUTILS

I.I	Aperçu.....	p. 10
I.II	Inventaire des outils.....	p. 15
1.	Créer une image avec son corps .....	p. 16
2.	CYT (Théâtre Jeunesse Covid-19) .....	p. 18
3.	Bagage culturel.....	p. 21
4.	Danse et expression corporelle.....	p. 23
5.	Activité Dixit .....	p. 25
6.	Dessine mon portrait.....	p. 27
7.	Ethno art .....	p. 29
8.	Théâtre forum .....	p. 32
9.	Accompagnement de l’orientation vers l’emploi et l’inclusion sociale.....	p. 35
10.	Moulage à la main.....	p. 38
11.	Littérature et écriture créative.....	p. 39
12.	Faites un vœu à travers votre corps.....	p. 43
13.	Migrations, citoyenneté et vidéo.....	p. 48
14.	Débat mouvant.....	p. 50
15.	Théâtre de journaux.....	p. 53
16.	Exercices de théâtre de communication non verbale.....	p. 56
17.	Photo voix.....	p. 59
18.	L’ours de Poitiers.....	p. 62
19.	QuedaT.com .....	p. 64
20.	#respect .....	p. 66
21.	Saluer le miroir .....	p. 69
22.	Coudre le mandala de ma vie.....	p. 74
23.	Campagne de rue.....	p. 77
24.	Faites un pas en avant.....	p. 79
25.	Théâtre éducatif.....	p. 83
26.	Masques de théâtre .....	p. 86
27.	Les effets de l’étiquetage .....	p. 90
28.	Le vent souffle et emporte .....	p. 92
29.	Vežba/ Broderie .....	p. 94
30.	ViewN’Act .....	p. 96

<b>I.III Littérature, études et manuels pertinents.....</b>	<b>p. 98</b>
1. Animer le changement global.....	p. 99
2. Pratiques et méthodologies éducatives basées sur l'art pour une éducation inclusive de la société. Un guide pour les animateurs de jeunesse .....	p. 100
3. Les désirs des enfants et des jeunes après la pandémie.....	p. 101
4. Travail social communautaire/Action sociale communautaire.....	p. 103
5. Thérapie par le mouvement dansé .....	p. 105
6. Thérapie dramatique.....	p. 107
7. Manuel du Théâtre d'images et du Théâtre Forum .....	p. 109
8. IMPACT .....	p. 111
9. Inclusioff. Allumons-le .....	p. 112
10. Faire je(u) égal, penser les espaces à l'école pour Inclure tous les enfants.....	p. 113
11. Thérapie par le jeu. Intervention psychothérapeutique auprès des enfants et adolescents.....	p. 114
12. Bibliothèque d'activités de l'école arc-en-ciel.....	p. 115
13. Jeu de rôle.....	p. 116
14. Le rôle des corps dans la relation éducative et thérapeutique.....	p. 118
15. Ensemble au sein de .....	p. 121
16. A VOUS COMMENCEZ !.....	p. 124

## Section II – MÉTHODOLOGIE (éducation non formelle)

<b>II.I La création participative.....</b>	<b>p. 126</b>
1. Groupe, thème, langue. Trois éléments clés pour une œuvre de création artistique participative.....	p. 127
2. Un état des lieux des points clés.....	p. 132
<b>II.II Méthodologies d'apprentissage.....</b>	<b>p. 135</b>
1. Stratégies d'apprentissage autonome et d'engagement des autres.....	p. 136
2. À propos de la différence.....	p. 139
3. Se remettre du traumatisme social.....	p. 141

## Section III – ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

<b>III.I Activités annexes aux outils.....</b>	<b>p. 147</b>
1. Activités brise-glace, exercices de team-building, dynamisants.....	p. 148
2. Débriefing, récupération et exercices de relaxation.....	p. 159
3. Activités d'évaluation.....	p. 161
4. Formation des formateurs.....	p. 165

# Introduction

## La boîte à outils Art et culture pour les animateurs de jeunesse

La boîte à outils art et culture pour les animateurs de jeunesse est le deuxième résultat du projet (PR2) du projet ReCAP. Il s'agit d'un ensemble d'instruments innovants, destinés à être utilisés par les animateurs de jeunesse pour l'inclusion sociale et l'autonomisation des jeunes défavorisés dans le contexte post-pandémique : un résultat nouveau et spécifique au contexte social post-pandémique pour le travail de jeunesse. La Toolbox a été co-conçue avec la contribution de chaque partenaire du consortium ReCAP : 10 organisations de 7 pays européens, qui sont toutes des ONG travaillant directement ou indirectement avec la jeunesse, dans les domaines culturels ou artistiques.

La boîte à outils est basée sur l'analyse des besoins et du contexte local (PR1) à travers laquelle le consortium ReCAP (à travers une recherche documentaire au niveau national et un questionnaire au niveau local réalisé par chaque partenaire) a étudié les problèmes sociaux que la pandémie a causés ou aggravés chez les jeunes, les personnes vulnérables, parallèlement à l'identification des besoins les plus urgents des jeunes vulnérables dans le contexte post-pandémique.

La boîte à outils est disponible en bulgare, anglais, français, grec, italien, portugais, roumain et espagnol.

## Champs de mise en œuvre

La Boîte à outils est un instrument développé pour intervenir sur les effets négatifs de la pandémie de COVID-19 sur la santé psychologique et le bien-être émotionnel des jeunes. En particulier, les effets négatifs sur leur :

- Socialisation
- Vie culturelle
- Relations (avec le milieu éducatif, avec eux-mêmes et avec leur communauté)
- Éducation, études et formation
- Perspective d'avenir

Comme le confirme le PR1, la plupart des animateurs jeunesse considèrent les outils artistiques et culturels utiles et motivants pour les jeunes. C'est pourquoi la Boîte à outils repose sur l'utilisation d'outils artistiques, créatifs et culturels, repensés spécifiquement pour répondre aux besoins du contexte post-pandémique, et ainsi responsabiliser les jeunes vulnérables en favorisant leur inclusion sociale.

## Conception de la boîte à outils

La conception de la Toolbox a été coordonnée par La Piccionaia, en raison de son expertise spécifique. La Piccionaia est une Coopérative Sociale dont l'activité est centrée sur l'éducation culturelle, sociale et relationnelle des jeunes générations à travers le théâtre et les arts du spectacle, dans une perspective de « théâtre appliqué », qui utilise une série de différents langages théâtraux, performatifs et artistiques. , combiné aux techniques et à la pédagogie des sciences sociales, comme outil d'inclusion sociale.

Tous les autres partenaires, qui utilisent des outils créatifs pour promouvoir l'inclusion sociale, ont contribué au processus sous leur angle et avec différents niveaux d'expertise, et ont été engagés dans la production de ce résultat.

Principales étapes du processus de conception :

1. Collecte auprès de chaque partenaire, à travers ses animateurs de jeunesse, d'une série d'outils culturels, artistiques, créatifs et théâtraux existants, utilisés ou utilisables auprès des jeunes vulnérables.

Les critères de sélection des outils à collecter, préalablement convenus par tous les partenaires, étaient :

- La transférabilité
- L'Adaptabilité à différents contextes et besoins
- La Combinaison d'éléments de créativité et de différentes formes d'art
- La Prise en compte des éléments sensibles sociaux et psychologiques et les réponses émotionnelles que ces techniques peuvent générer chez ses bénéficiaires
- La Possibilité d'ajuster ces techniques en cas de situations plus difficiles
- L'Accessibilité et rentabilité

Grâce à un modèle commun développé par La Piccionaia, il a été demandé aux partenaires de fournir différents types de contributions, en fonction de leur expérience et de leurs compétences :

- Outils déjà utilisés par leurs animateurs de jeunesse (expérience directe des animateurs de jeunesse)
- Outils connus des animateurs de jeunesse, mais non directement utilisés (expérience indirecte des animateurs de jeunesse)
- Théories et littérature pertinentes dans le domaine spécifique, au niveau national et international (connaissances des animateurs de jeunesse)

Chaque partenaire a donc fourni une boîte à outils contenant des instructions, des exemples et des études de cas sur le ou les outils à inclure dans la boîte à outils.

1. L'adaptation des boîtes à outils collectées aux besoins spécifiques des jeunes vulnérables dans le contexte post-pandémique, issue du PR1, ainsi que l'individuation de solutions possibles pour leur mise en œuvre en cas de nouvelles vagues de COVID ou d'autres situations difficiles.

2. Développement d'une section concernant le cadre conceptuel de la méthodologie et des approches d'apprentissage non formel

3. Développement d'une section consacrée aux activités complémentaires :

- exercices pour briser la glace, activités de team building, activités énergisantes
- exercices de récupération, de débriefing et de relaxation
- activités d'évaluation
- la formation des formateurs

Ceux-ci ont pour objectif de prendre en charge l'utilisation, la réplique et la multiplication du contenu de la Toolbox, à deux niveaux :

- soutenir les animateurs de jeunesse dans la conception d'un cycle complet de travail avec les jeunes
- soutenir la formation d'autres formateurs, au-delà des animateurs jeunesse des partenaires ReCAP

Ces étapes permettront à la Toolbox d'inclure les outils nécessaires à sa propre répliquabilité et à la multiplication de son impact, au-delà du consortium et des animateurs de jeunesse directement impliqués dans le projet.

**Bon travail, animateurs jeunesse !**





Les animateurs de jeunesse ReCAP lors de la formation de formateurs à Vicenza (Italie).

## **Le consortium ReCAP**

Partenaire principal

ALDA Association européenne pour la démocratie locale (Strasbourg, France)

Les partenaires

Rightchallenge Associação (Porto, Portugal)

CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo (Palerme, Italie)

La Piccionaia s.c.s. Centro di Produzione Teatrale (Vicence, Italie)

SSF Solidaridad sin Fronteras (Madrid, Espagne)

Centre CSCD pour le développement des communautés durables (Sofia, Bulgarie)

Association A.R.T. Fusion (Bucarest, Roumanie)

CPE Fundatia Central Parteneriat pentru Egalitate (Bucarest, Roumanie)

ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social (Bordeaux, France)

Cyclisis - astiki mi kerdoskopiki etaireia (Patras, Grèce)

# Section I

## OUTILS

## I.1 Aperçu

## Types d'outils

Grâce au processus décrit dans l'introduction de ce document (voir Introduction, p. 6), un Inventaire des outils (voir Section I – OUTILS > I.II Inventaire des outils, p. 15) a été élaboré avec les contributions de tous les acteurs et organisations partenaires du projet ReCAP, sur la base de leurs différentes compétences et expériences. Au total, l'inventaire comprend 43 outils, et il en existe 2 types différents :

- 30 outils composés d'exercices, d'activités, d'ateliers ou de parcours reproductibles. Ils ont été développés soit à partir d'activités antérieures directement mises en œuvre par les animateurs de jeunesse des organisations partenaires, soit à partir d'autres expériences au niveau local ou national, mises en œuvre par une organisation différente, signalées par l'organisation partenaire comme étant pertinentes dans le contexte de ce projet. Dans les deux cas, les outils ont été développés à partir des activités pertinentes existantes pour répondre aux besoins spécifiques des jeunes vulnérables dans le contexte post-pandémique.
- 16 outils composés de littérature et d'études pertinentes liées au domaine spécifique du projet ReCAP, dont les animateurs de jeunesse peuvent s'inspirer pour approfondir leurs connaissances et développer de nouveaux parcours personnels.

## Besoins satisfaits

Les outils répondent à l'ensemble des besoins identifiés dans l'Analyse des Besoins Locaux et du Contexte PR1, et notamment :

- orientation vers l'emploi
- soutien à la santé physique
- soutien à la santé mentale et émotionnelle
- conseils relationnels
- soutien pédagogique
- culture, loisirs et activités de temps libre
- soutien administratif
- un soutien financier

## Groupes cibles

Les outils s'adressent à un large éventail de cibles possibles de jeunes vulnérables (âgés de 14 à 29 ans), notamment :

- filles / femmes
- les jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)
- jeunes issus de l'immigration
- minorités
- Communauté LGBTIAQ+
- réfugiés
- les jeunes touchés par la guerre
- les jeunes appartenant à des familles avec des ressources et des opportunités limitées ou très peu d'éducation formelle

- les jeunes vivant dans des zones rurales exclues
- les jeunes ayant des difficultés dans la vie sociale et l'adaptation sociale
- pré-adolescents et adolescents (10 à 19 ans)

## Les sujets

De plus, les outils couvrent un large éventail de sujets, notamment :

- expression de soi et autonomisation
- autobiographie, expérience personnelle (amour, famille, travail, amis, santé physique et mentale)
- conscience de soi, conscience du corps, équilibre mental, connexion corps-esprit
- désirs, j'aime/je n'aime pas, les objectifs de vie
- relationnel, communication interpersonnelle
- inclusion sociale
- respecter
- interculturelle
- migrations
- oppression, pouvoir, abus de pouvoir
- changement climatique, protection de l'environnement
- questions et stéréotypes de genre, identité de genre
- privilèges, droits de l'homme, compréhension des désavantages
- atouts et préoccupations de la communauté
- constitution d'équipe
- littérature
- langues étrangères
- éducation
- orientation, emploi, choix professionnels
- l'engagement et la participation des jeunes
- prévention des risques
- sensibilisation

## Formes d'art et techniques

Les outils utilisent également un large éventail de formes d'art et de techniques, notamment :

- DIY: Faites-le vous-même (couture, broderie, moulage)
- arts visuels (dessin, peinture, imagerie abstraite)
- photographie, photovoix ("photovoix")
- films et vidéos, cinématographie
- théâtre (y compris avec des masques, la communication non verbale, la concentration sur la respiration, la performance, l'écriture et la dramaturgie, la pantomime, les jeux de rôle, la lecture théâtrale, le théâtre physique, l'improvisation)
- danse (chorégraphie, improvisation)
- jongler
- écrire
- poésie parlée
- lecture, interprétation et discussion de créations littéraires

- débat
- musique
- exploration de l'espace à l'aide des sens
- visites de musées, visites culturelles
- activités sportives
- travail social communautaire / action sociale communautaire
- jeu silencieux
- tableaux interactifs
- thérapie par le jeu
- la radio

## Les onglets outils

Dans les pages suivantes, chaque outil est décrit à travers un onglet dédié, qui comprend un ensemble précis d'informations pertinentes pour leur utilisation et leur réplification :

- **Forme artistique** - décrit quelle(s) forme(s) artistique(s), langage(s) créatif(s) ou technique(s) principal(aux) sont utilisés dans l'outil.
- **Objectif de l'activité** - elle décrit quel est le ou les objectifs de l'outil et quelle est la ou les dimensions personnelles/sociales/culturelles sur lesquelles il travaille.
- **Durée de l'activité** - elle décrit la durée globale de mise en œuvre de l'outil. Dans certains cas, celles-ci sont réduites, comme dans le cas d'outils dont la mise en œuvre s'effectue sur 30 minutes ; dans d'autres, il s'agit de longs chemins pouvant prendre jusqu'à plusieurs mois.
- **Structure de l'activité** - dans le cas d'outils constitués d'une seule séance, elle décrit l'organisation interne de la séance elle-même, par exemple l'articulation en 2 ou 3 phases ; dans le cas de parcours composés de plusieurs sessions, il décrit l'organisation interne du parcours, par exemple la durée de chaque session et la fréquence (hebdomadaire, mensuelle, etc.) des rencontres.
- **Comment fonctionne l'outil ?** - il contient toutes les instructions nécessaires aux animateurs de jeunesse pour mener l'activité qui constitue l'outil. Il décrit en détail le contenu de l'activité, ses différentes étapes, les étapes à suivre, les observations importantes pour son efficacité et son succès (tant du point de vue des modalités pratiques que de l'attention portée aux implications émotionnelles et psychologiques), ainsi que variantes possibles, le cas échéant.
- **Besoins** - il décrit les conditions matérielles nécessaires à l'exercice de l'activité, notamment : les caractéristiques de l'espace (ex : intérieur/extérieur, dimensions), les équipements techniques (ex : sonorisation, ordinateur), les consommables (ex : feuilles de papier, feutres), post-it, tableaux d'affichage, peintures, etc.) et des objets spécifiques (par exemple des cartes avec des mots ou des phrases spécifiques, des bandeaux, des photographies, du tissu, des pinceaux, etc.). Il s'agit toujours de besoins abordables, puisque l'un des critères de sélection des outils à inclure dans la boîte à outils était précisément leur prix abordable et leur rapport coût-efficacité.
- **Impact** - il décrit l'impact attendu sur le(s) groupe(s) cible(s), en particulier le type d'amélioration/autonomisation vécu par les jeunes vulnérables après l'activité.



- Cible recommandée – elle répertorie le(s) groupe(s) de jeunes vulnérables pour lesquels l'outil, de par ses caractéristiques, est évalué comme particulièrement adapté et efficace.
- Principaux besoins abordés – il répertorie le(s) besoin(s) des jeunes vulnérables dans le contexte post-pandémique auquel l'outil répond en priorité. Dans chaque cas, il s'agit de besoins qui ont émergé de l'analyse des besoins locaux et du contexte local (PR1).
- Ajustements pour une situation difficile – il décrit comment l'activité peut être adaptée et mise en œuvre, sans en altérer l'efficacité, dans le cas de situations avec limitations (par exemple, confinement, distanciation sociale).

Un dernier et bref paragraphe vise à aider à contextualiser l'origine de l'outil, ainsi qu'à fournir au lecteur des éléments pour une éventuelle étude plus approfondie. En effet, il indique :

- de quelle organisation partenaire ReCAP l'outil est une contribution
- si l'outil découle d'une activité mise en œuvre directement par les animateurs de jeunesse de l'organisation partenaire, ou plutôt d'une expérience au niveau local ou national, mise en œuvre par une organisation différente, qui a été signalée par l'organisation partenaire comme étant significative dans le contexte de ce projet.
- Dans la mesure du possible, il décrit le moment et le lieu de mise en œuvre de cette activité spécifique, si elle a été menée dans un cadre urbain ou rural, quel groupe cible elle a impliqué et, le cas échéant, dans le cadre de quel projet plus large elle a été mise en œuvre.

## I.II Inventaire des outils

1

## Créer une image avec son corps



### Forme d'art

Théâtre gestuel

### But de l'activité

L'activité vise à créer un environnement de groupe sain.

### Durée de l'activité

20-30 minutes

### Structure de l'activité

L'outil peut être utilisé dans le cadre d'une activité plus large, comme un exercice à répéter à chaque séance.

### Comment fonctionne l'outil ?

L'animateur montre aux participants une image qu'ils doivent recréer à partir de leur corps. Les images peuvent n'avoir aucun rapport avec l'expérience des participants ou, à l'inverse, elles peuvent représenter des situations difficiles que les personnes du groupe ont pu vivre dans leur vie quotidienne. Les participants disposent d'environ 4 à 5 minutes pour décider des différents rôles que chacun d'eux doit jouer et recréer l'image. À ce stade, l'animateur prend une photo de la création et la montre aux participants pour comparer l'original à la création. L'activité est répétée 4 fois.

### Besoins

Un espace intérieur ou extérieur, des photos imprimées ou numériques, un dispositif technologique pour prendre des photos.

### **Impact**

Cet outil stimule les participants à interagir les uns avec les autres pour décider des rôles. Ils apprennent à travailler en équipe, pour atteindre un objectif ensemble.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Conseils relationnels

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Il pourrait être transformé en instrument social ou en application de jeu.

Cet outil a été développé par La Piccionaia s.c.s. à partir d'une activité directement mise en œuvre tout au long de l'année, dans des espaces intérieurs et extérieurs, avec des groupes de 10 enfants (6 à 12 ans) comprenant des filles, des minorités et des enfants de la communauté LGBTQIA+.

### Forme d'art

Principalement du théâtre, avec des aspects de danse, de poésie parlée, d'écriture et de peinture.

### But de l'activité

Le but de l'activité est de former un groupe de 6 jeunes – idéalement inconnus les uns des autres – et de les faire partager leurs expériences, en débattre et les transformer en pièce de théâtre avec les modalités de leur choix. Cette activité a été développée avec la participation directe des jeunes comédiens. En fonction du sujet qu'ils sont appelés à aborder, ils élaborent l'idée dont ils souhaitent parler, ils co-décident de la méthode théâtrale qu'ils souhaitent utiliser et, en fonction de leurs capacités et de leurs intérêts, ils répartissent les rôles.

### Durée de l'activité

10 mois

### Structure de l'activité

Les phases de l'activité sont les suivantes :

- définir le scénario
- proposer les rôles et le cadre
- finaliser la prestation

Le groupe se réunit idéalement deux fois par semaine et consacre une journée à la planification et aux discussions (2 heures), et l'autre à répéter et revoir la structure (3 à 5 heures). Au cours de la période identifiée, il peut y avoir des mois ou des semaines pendant lesquels l'équipe ne se réunit pas du tout, ou également des semaines où elle se réunit plus souvent, notamment à l'approche de la répétition finale.

### Comment fonctionne l'outil ?

La dynamique est très simple : le processus suit un thème général précis, et le groupe doit coopérer pour présenter son spectacle, ce qui est le but ultime. L'équipe peut contrôler totalement l'ensemble du processus et coopérer de manière cohérente et transparente, ou elle peut faire appel à l'aide du coordinateur/animateur/animateur de jeunesse, en particulier lorsque les participants ne se connaissent pas déjà. Bien entendu, dans le second cas, le coordinateur/animateur/animateur doit éviter que le groupe n'entre en conflit, ne se décroche, etc. Cela peut se faire par le biais d'entretiens au stade initial ou de réunions préparatoires pour apprendre à coopérer les uns avec les autres, avant de s'engager dans le spectacle.

Dans le cas des jeunes qui présentent des formes de handicap et/ou de traumatisme psychologique, il est important de suivre des pratiques qui tiennent compte des traumatismes

et qui ne donnent pas à quiconque le sentiment de ne pas bien s'intégrer dans le groupe. De même, dans le cas du travail avec des migrants, il est important que l'animateur trouve un moyen d'assurer un bon niveau de communication, notamment en faisant appel à un interprète (ou en désignant l'un d'entre eux comme interprète).

## **Besoins**

Il est important que les participants aient accès au moins à des outils d'écriture/d'enregistrement pour les aider à enregistrer les discussions et décisions clés. Ils doivent également avoir accès à un espace suffisamment grand pour accueillir tous les participants en même temps et prévoir un espace personnel adéquat pour que chacun puisse se produire. Pour garantir que l'espace soit accueillant et sûr pour la participation et l'interaction de chacun, d'autres dispositions telles que l'accès à une lumière adéquate, des rafraîchissements, un espace pour s'asseoir, des zones propres, une accessibilité générale et un espace pour faire une pause sont nécessaires.

## **Impact**

L'activité développe chez les participants un sentiment de bien-être et de satisfaction résultant du travail en commun et de l'intégration d'expériences personnelles et d'esthétique dans une représentation théâtrale décidée en commun.

## **Cible recommandée**

Tout groupe vulnérable, avec des conseils et un soutien approprié

## **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle  
Conseils relationnels  
Culture, loisirs et activités de temps libre

## **Adaptation à une situation difficile**

Adapter l'activité à un contexte d'isolement physique est un défi, mais pas infaisable. La principale exigence serait de garantir l'accès aux technologies de communication à distance ou, dans les cas où il est possible de se réunir dans des espaces physiques, de garantir que les mesures sanitaires appropriées sont prises en compte et appliquées de manière cohérente. Quant à la performance, il peut être utile de l'adapter à l'espace dont dispose le participant (le lieu où il habite par exemple), ou les participants pourraient enregistrer leurs propres pièces avec lesquelles le groupe pourra ensuite créer une composition de toutes les performances. dans une dernière vidéo. Là encore, le spectacle peut se transformer en une histoire écrite, un poème oral ou autre chose, selon les souhaits du groupe.



En général, l'objectif fondamental est de se sentir libre de s'exprimer, à travers un groupe commun partageant des expériences similaires et/ou complémentaires et, sur cette base, d'utiliser une forme d'art pour créer une histoire complète et la partager avec le monde. L'important est que le processus soit responsabilisant et émancipateur pour que les participants se sentent à l'aise avec leur image publique.

Cet outil a été développé par Cyclisis, à partir d'une activité directement mise en œuvre au sein du « Covid Youth Theatre », un projet financé dans le cadre du programme Erasmus+ EU. L'activité s'est déroulée de mai 2021 à janvier 2022, en contexte urbain, auprès de jeunes de 20 à 29 ans. Le statut de vulnérabilité n'a pas été pris en compte dans la formation du groupe, mais le principe était d'inclure des jeunes qui ont vécu le confinement de manière à leur faire ressentir le besoin de partager leur expérience. Participants : 5 jeunes par groupe théâtral.

**[Apprenez-en davantage sur le projet « Covid Youth Theatre ».](#)**

## 3 **Bagage Culturel**

### **Forme d'art**

Théâtre basé sur des contes de fées.

### **But de l'activité**

Le but de cet outil est d'utiliser les contes de fées comme outil pour accroître la compréhension et l'acceptation mutuelles entre les réfugiés et la population locale. Le conte de fées est une courte histoire populaire. Grâce à une analyse plus approfondie, il est possible de constater que les contes de fées incluent, sous une forme concentrée, tous les éléments qui constituent la perception culturelle de toute une nation.

### **Comment fonctionne l'outil ?**

Le projet a rassemblé plus de 60 contes de fées des pays d'origine des réfugiés et les a comparés aux contes de fées de leurs pays d'accueil, découvrant de nombreux éléments et motifs communs. Les histoires ont été recueillies principalement par les réfugiés eux-mêmes à travers l'organisation d'ateliers et d'entretiens personnels. À partir des histoires recueillies, le projet a développé des représentations théâtrales développées grâce à la coopération entre réfugiés et artistes locaux, où des contes de fées présentant des caractéristiques communes entre le pays d'origine et le pays d'accueil des réfugiés sont présentés à la fois aux réfugiés et à la population locale. Les réfugiés susceptibles de participer à une représentation théâtrale ont été identifiés et formés dans le cadre du projet pour pouvoir se produire sur scène. Plus de 40 représentations ont été organisées dans les pays partenaires.

Si le groupe ne comprend que des adultes, le matériel peut être choisi en conséquence (par exemple, ne pas utiliser de contes de fées, mais plutôt des pièces de théâtre appréciées des participants).

### **Besoins**

Des représentations ont été organisées au théâtre mais aussi dans des camps de réfugiés, dans des refuges, dans des ONG, dans des écoles multiculturelles et dans d'autres lieux accueillant un nombre élevé de réfugiés. Parallèlement, des ateliers (jeux de théâtre, construction de masques...) ont été organisés.

### **Impact**

Plus de 1 000 réfugiés ont été impliqués dans les activités du projet en tant que créateurs ou publics. Pour beaucoup d'entre eux, c'était leur premier contact avec le théâtre. Les spectacles ont été organisés à la fois dans la langue des réfugiés et dans les langues européennes pour permettre la participation des deux groupes sans aucune barrière linguistique. De cette manière, le projet a tenté de développer un sentiment d'appartenance commune entre les

réfugiés et la population locale, ce qui, d'une part, a réduit le sentiment d'isolement de nombreux réfugiés et, d'autre part, a accru l'acceptation des réfugiés par la communauté de la population locale. Vous pouvez également vérifier l'effet immédiat que cela a eu dans certaines performances vidéo mises en ligne sur le site officiel CREATIVE EUROPE - projets complets.

### **Cible recommandée**

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)  
Jeunes issus de l'immigration  
Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Parce qu'il s'agit de la réalisation de l'ensemble du spectacle, certaines répétitions et lectures peuvent peut-être se faire par vidéoconférence. Si nous essayons de fabriquer des masques de théâtre, nous pouvons également utiliser la visioconférence. Nous pouvons demander aux participants d'acheter leur propre matériel, etc. mais nous pouvons également leur envoyer à leur adresse ce dont ils ont besoin.

Cet outil a été développé par Cyclisis, à partir d'une activité rapportée mise en œuvre dans le cadre de « Cultural Bagage », un projet cofinancé dans le cadre du programme Creative Europe EU. Le projet a débuté en novembre 2017 et s'est terminé en octobre 2019. L'activité s'est déroulée dans un contexte urbain avec un groupe mixte, incluant des minorités. Plus de 40 représentations ont eu lieu, avec un nombre estimé de 10 personnes directes par représentation. [Apprenez-en davantage sur le projet « Bagage culturel ».](#)

4

## Danse et expression corporelle



### Forme d'art

Danse sous plusieurs formes (contemporaine, jazz moderne, pop), création d'une chorégraphie incluant une partie d'improvisation ou réflexion gestuelle et gestuelle.

### But de l'activité

Le but est de fournir un rafraîchissement physique, une inspiration et une motivation mentales. Cette activité commence par un thème, son but est d'exprimer le thème sans mots. Pour les étudiants mais aussi les adultes vivant en banlieue, la danse les aidera à se considérer comme des personnes égales ayant les mêmes opportunités. Il améliore également la santé et le bien-être physique et mental, ce qui stimule la productivité personnelle et collective, tout en apprenant de nouvelles compétences corporelles et une nouvelle façon de s'exprimer. Comme cet outil est très approprié pour les nouveaux arrivants, la danse les aidera à exprimer leurs idées et leurs sentiments et les libérera du stress lié à la relocation dans une nouvelle culture et un nouveau pays.

### Durée de l'activité

Quatre mois

### Structure de l'activité

Chaque séance dure entre 1h et 1h30, pour un total entre 12 et 15 séances.

### Comment fonctionne l'outil ?

Toutes les séances commencent par un échauffement du corps et se terminent par un temps de relaxation. Pour aider les participants à se sentir plus libres avec leur corps, nous jouons à des jeux de danse.

Au cours des séances, les participants commencent à découvrir le thème et tentent de l'exprimer avec des mouvements, avec l'aide du chorégraphe (animateur de jeunesse).

Plus tard, les participants seront invités à trouver un moyen d'exprimer une pensée spécifique à travers les mouvements, jusqu'à ce que l'ensemble de la chorégraphie soit construit.

Veuillez voir la vidéo du [test de l'outil lors de la Formation des Formateurs ReCAP](#).

### **Besoins**

En gros, cette activité n'a besoin que d'une grande salle vide. Certaines choses rendraient l'expérience meilleure : des miroirs, une piste de danse et une sonorisation ou un haut-parleur.

### **Impact**

Le premier et le plus important impact de la Danse sur les participants est qu'ils apprennent qu'ils sont égaux et capables et qu'il est naturel d'avoir la même quantité de puissance ou de douceur, peu importe si vous êtes un garçon/un homme ou une fille. /une femme, d'où tu viens et où tu vis.

Normalement, une grande partie des participants termine l'atelier en se sentant plus libres et plus à l'aise avec leur corps et surpris d'avoir pu effectuer certains mouvements.

Il est important de demander au groupe de participer au processus de chorégraphie, pour aider tous les participants à comprendre que leur opinion compte et qu'ils doivent toujours la dire. Cela les aide également à se sentir responsables du projet et d'en faire partie.

A la fin de l'atelier et de la chorégraphie, la plupart des membres du groupe ont appris combien la danse est un moyen d'exprimer une émotion, une libération physique. Cela aide à réduire le stress dans la vie et donc à améliorer la santé mentale.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé physique

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

La danse peut certainement contribuer à réduire les problèmes de santé mentale. Il a été prouvé que l'exercice physique est bénéfique pour la santé mentale en cas de confinement et offre bien plus qu'un simple exercice physique. C'est un grand soulagement du stress. La danse est une activité d'intérieur et n'a besoin que d'un petit espace pour s'entraîner seul.

Cet outil a été développé par l'ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, à partir d'une activité directement mise en œuvre depuis 2019 en contexte urbain, auprès de groupes d'enfants (6 à 12 ans) et d'adultes (30 à 65 ans) issus de l'immigration, ainsi que pour les enfants qui vivent en banlieue et ne peuvent pas participer à des activités en dehors de l'école :

- 2 classes dans une école primaire par an (20 à 25 participants par classe)
- 2 classes dans un collège par an (20 à 25 participants par classe)
- Un groupe d'adultes (nouveaux arrivants) dans un centre social (12 à 16 participants par groupe)

Voir un exemple de chorégraphie avec des adultes [sur la chaîne YouTube d'ALIFS](#).



## Activité « Dixit »

### Forme d'art

Images abstraites

### But de l'activité

Le but de l'activité est d'évaluer et de prospecter nos ressentis et opinions sur diverses questions. Par exemple, l'outil Dixit peut-être utiliser à la fin d'une journée d'activités avec les jeunes pour l'évaluer.

### Durée de l'activité

Environ 30 minutes

### Structure de l'activité

L'activité est structurée en une seule séance. L'animateur choisit au préalable un jeu de cartes (de type Dixit, celles qui représentent des images abstraites/surréalistes) à proposer aux participants, en fonction des thèmes ou des questions des activités. Il explique ensuite les objectifs et les règles de l'activité aux participants et leur pose les questions. Après cela, 5 à 10 minutes sont accordées au groupe pour choisir la (ou les deux) carte(s) qui représente(nt) le mieux sa réponse personnelle aux questions. Chaque participant est également fortement encouragé à expliquer pourquoi il a choisi telle(s) carte(s), ainsi qu'à réagir aux explications de chacun. À la fin, le modérateur clôture l'activité en demandant aux participants ce qu'ils en ont pensé.

### Comment fonctionne l'outil ?

Les cartes Dixit sont conçues pour évoquer des émotions, grâce à leurs images surréalistes et imaginatives. Lorsqu'elles sont impliquées dans une activité d'évaluation ou dans un débat, par le biais d'une discussion de groupe guidée par un animateur, ces cartes peuvent faciliter et stimuler une discussion. Les questions qui peuvent être abordées grâce à cet outil sont multiples, par exemple les préoccupations de la communauté, les atouts de la communauté, l'expérience du groupe à propos de quelque chose, ce qu'il a aimé ou n'a pas aimé, les obstacles et les soutiens en matière de santé, les bons ou les mauvais résultats d'un projet, d'un événement ou d'un public.



## Besoins

L'activité peut être mise en œuvre à l'intérieur ou à l'extérieur. Les cartes Dixit (ou un ensemble d'images similaire) sont les seuls éléments nécessaires ; il est préférable de prévoir un stylo et du papier pour ceux qui souhaitent écrire leurs réflexions.

## Impact

L'activité permet aux participants d'exprimer leurs sentiments à travers des images, d'expliquer des pensées abstraites avec des mots concrets, d'être capables de comprendre et d'utiliser les métaphores et le symbolisme comme une nouvelle forme d'expression de soi.

## Cible recommandée

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

## Principal besoin satisfait

Accompagnement pédagogique

## Adaptation à une situation difficile

Cet outil n'est pas trop difficile à adapter à un contexte qui implique un isolement physique entre les personnes. Les participants peuvent se rassembler via une plateforme de communication (par exemple Zoom Meeting) et recevoir les images de leur choix :

- Directement par le médiateur, qui peut les exposer un à un lors de la réunion en ligne par mailing privé, réception des photos des cartes/images
- Le seul inconvénient d'une version en ligne de cet outil est qu'il n'est pas possible pour les participants de toucher les cartes et de les voir de près, ce qui s'est avéré utile pour faire un choix.

Cet outil a été développé par l'Association Européenne ALDA pour la Démocratie Locale, à partir d'une activité rapportée mise en œuvre dans le contexte urbain de Marseille, auprès de jeunes (20 à 29 ans) et d'adultes (30 à 65 ans), pour des groupes composés de 5 à 6 participants par modérateur.



## Dessine mon portrait !

### Forme d'art

Dessin

### But de l'activité

L'activité vise à renforcer le travail collaboratif au sein du groupe et à permettre aux participants de réfléchir sur eux-mêmes du point de vue des autres.

### Durée de l'activité

Environ 10 minutes.

### Structure de l'activité

L'activité est divisée en deux tours. Lors du premier tour, la moitié des participants dessinent les portraits de l'autre moitié, tandis qu'au second tour les rôles sont inversés (les dessinateurs deviennent les dessinés et vice versa)

### Comment fonctionne l'outil ?

Au début de l'activité, les participants sont répartis en deux groupes, tous deux composés du même nombre de personnes, et s'assoient sur une longue table.

Un groupe s'assoit d'un côté de la table, et l'autre groupe s'assoit de l'autre côté de la table : chaque personne du premier groupe a une personne de l'autre groupe assise devant.

Chaque participant du premier groupe commence à dessiner le portrait de la personne devant lui, sur une feuille vierge. Après 15/20 secondes, l'animateur demande au premier groupe de se déplacer, et chacun prend la place de celui qui se trouve à sa droite. Désormais, chacun d'eux continue le portrait de la personne précédente. Ce schéma est répété jusqu'à la fin du temps prévu (environ 3 minutes).

Le deuxième tour a exactement la même structure que le premier, mais les rôles sont inversés et les personnages qui dessinaient sont désormais les sujets des portraits.

A la fin des deux tours, les participants peuvent observer leurs portraits, et partager leurs commentaires avec le groupe sur les aspects qui leur semblent intéressants.

### Besoins

Le matériel requis pour l'activité est des feuilles vierges (au moins une pour chaque participant), des marqueurs ou crayons de couleur, un minuteur (pour l'animateur), une table et des chaises.

## **Impact**

Cet outil aide les participants à se sentir à l'aise les uns avec les autres et à saisir l'idée de différentes perspectives fusionnant en une seule. C'est aussi une activité ludique qui permet de lancer la conversation entre les participants. Cela contribue au bon déroulement des autres activités qui suivront.

## **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

## **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Conseils relationnels

Culture, loisirs et activités de temps libre

## **Adaptation à une situation difficile**

Les participants peuvent s'asseoir à plus grande distance les uns des autres et chacun d'eux peut utiliser le stylo de la même couleur pour éviter de partager les mêmes objets avec des personnes différentes.

Cet outil a été développé par l'Association européenne ALDA pour la démocratie locale, à partir d'une activité directement mise en œuvre en novembre 2022 à Strasbourg. L'activité s'adressait aux jeunes de différents pays, participant à l'événement du projet « Cook up my idea ».

7

## Ethno Art



### Forme d'art

Peinture

### But de l'activité

Il s'agit d'une activité de loisir. Cet outil a pour objectif de faire ressortir l'artiste qui sommeille en chacun de nous et de stimuler l'expression artistique. L'objectif est de dresser un tableau qui exprime le point de vue différent de chaque participant, notamment sur l'expérience récente de la pandémie : la silhouette de l'homme qui observe par la fenêtre parle de l'état d'esprit que beaucoup d'entre nous ont traversé, exprimant l'émotion impossible de vivre pleinement notre vie à cause du soi-disant « piège » dans lequel nous sommes tombés. Chacun des participants a le droit de choisir autant de couleurs qu'il le souhaite, en tenant compte du fait que chaque couleur porte sa propre symbolique individuelle et peut exprimer son état mental et émotionnel. En effet, généralement la gamme de couleurs est déterminée en fonction de l'émotion des jeunes.

### Durée de l'activité

2 séances par mois, 3 heures chacune

### Structure de l'activité

L'activité se déroule par étapes, comme suit :

- l'animateur présente le tableau et son thème
- les couleurs et les schémas sont distribués

- le groupe commence à peindre. Il est possible de boire de la limonade, des jus ou du sirop, et d'écouter de la musique pour se détendre
- l'animateur de jeunesse donne des conseils et surveille le processus, tout en peignant étape par étape en participant à l'activité
- le groupe termine les peintures et ajoute sa signature "artiste"
- tout le groupe prend une photo avec les oeuvres

Au début de l'activité, tous les matériaux nécessaires au démarrage du processus sont préparés à l'avance.

### **Comment fonctionne l'outil ?**

L'activité se déroule dans un cadre de groupe détendu. Le contact entre les personnes contribue à créer une bonne interaction et un travail d'équipe productif tout au long du processus. La dynamique est contrôlée par l'animateur, basée et adaptée au rythme général de dessin de l'ensemble du groupe. De cette manière, l'idée générale de l'événement peut être conclue avec succès.

En gardant à l'esprit que chaque organisation peut changer la conception de l'outil. Les participants peuvent peindre à leur guise. Ils peuvent choisir de dessiner quelque chose qui leur est propre sur une feuille de papier séparée ou sur la toile entière individuellement.

### **Besoins**

L'activité peut avoir lieu dans des espaces extérieurs ou intérieurs si ceux-ci sont équipés d'un système de sonorisation pour une musique d'ambiance. Il nécessite une toile 30x40, un trépied d'entraînement, des trépieds de table pour les participants, des tabliers, des palettes, des gobelets, de l'eau, des peintures acryliques, des pinceaux de 3 tailles différentes, des spatules, des crayons, des serviettes, de la peinture prête à l'emploi. Trois types de jus ou sirops, verres à boire.

### **Impact**

Chaque personne impliquée dans l'événement vit des sentiments différents. Au début, il y a une grande excitation car le groupe vit quelque chose de nouveau et de différent, la toile blanche attise la curiosité de chacun. Ensuite, la question principale se pose de savoir ce qui se passera à la fin et à quoi ressemblera le tableau une fois terminé. Le rôle principal du formateur est de s'assurer que le groupe cible se sente à l'aise et détendu, de répondre aux questions et de soutenir son travail à chaque instant. La pratique a montré qu'à mi-parcours de la séance, un plus grand sentiment de confiance se fait sentir dans l'application des techniques de peinture apprises jusqu'à présent. A la fin de l'événement, les toiles blanches se transforment en chefs-d'œuvre achevés. Le moment est capturé sur une photo de groupe et le temps passé est un souvenir pour toute une vie. Le tableau reste un souvenir pour tous ceux qui ont participé à l'activité. L'impact de l'activité sur les groupes cibles est positif, et la preuve en sera les sourires et l'envie de participer à nouveau à un événement. Grâce à l'art, une personne peut s'exprimer, apprendre de nouvelles choses et se réinventer.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)  
Jeunes issus de l'immigration  
Minorités  
Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle  
Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

En cas de situation difficile impliquant la distanciation sociale, les cours vidéo de broderie peuvent être filmés par l'animateur jeunesse et partagés avec le groupe.

Cet outil a été développé par le Centre CSCD pour le développement des communautés durables, à partir d'une activité directement mise en œuvre en juin 2021, dans les villes de Radomir, Pernik et Breznik, avec des groupes mixtes de personnes (20 participants par groupe).



8

## Théâtre forum



### Forme d'art

Théâtre

### But de l'activité

Le Théâtre Forum utilise le théâtre pour atteindre des objectifs sociaux. C'est une forme de théâtre qui encourage l'interaction avec le public et explore différentes options pour résoudre un problème ou une question. Le Théâtre Forum est souvent utilisé par des groupes socialement exclus et démunis.

### Durée de l'activité

1-2 heures

### Structure de l'activité

La pièce elle-même + la discussion avec le public dure au maximum 2 heures. Le processus de préparation est composé de 4 séances réparties sur 4 jours consécutifs de 4 heures chacune.

### Comment fonctionne l'outil ?

Dans une représentation du Théâtre Forum, nous voyons souvent un cas réel représenté (qui reflète une situation concrète d'oppression), auquel le public est invité à participer activement en venant sur scène pour proposer des solutions aux exemples d'oppression présentés (le type d'oppression doit être familier aux spectateurs). Sur la base des propositions, idées et interventions du public, une discussion (forum) avec le public a lieu.

Un spectacle est créé, son scénario étant basé sur une histoire réelle (qui contient une forme d'oppression) qui a eu un résultat très négatif.

Personnages : un oppresseur, une personne opprimée, un nombre de préférence égal d'alliés de chaque côté (par exemple, deux alliés de l'opresseur et deux alliés de l'opprimé) et des personnes neutres.

Une fois la représentation jouée une fois, les spectateurs peuvent venir modifier les choix des personnages afin de modifier également le résultat de la pièce et de la rendre positive. Tous les personnages peuvent être modifiés, sauf l'opresseur.

L'activité est animée par un Joker (c'est-à-dire une personne neutre) qui devient un pont entre la pièce et le public.

Lorsque l'on travaille avec des jeunes, le processus d'élaboration d'une pièce de théâtre forum comporte les étapes suivantes :

1. développement d'équipe : introduction, connaissance mutuelle et exercices de team building
2. introduction à la Méthode Théâtre Forum et exercices préparatoires
3. exercices préparatoires 2 (exercices de jeu)
4. Concepts de pouvoir et d'oppression
5. exercices d'oppression - oppression dans notre communauté
6. Transférer le problème social sous forme de pièce de théâtre Forum
7. exercices d'improvisation et autres exercices préparatoires
8. exercices pour entrer dans la peau du personnage et développer la pièce
9. répétitions
10. préparer l'équipe pour la représentation

Les étapes détaillées peuvent être trouvées dans le manuel [Image and Forum Théâtre](#).

### **Besoins**

Tout espace, de préférence non conventionnel (pas de scène professionnelle). Cela peut se faire avec ou sans accessoires, cela dépend du jeu et des ressources.

### **Impact**

Donner du pouvoir aux groupes socialement exclus et défavorisés et créer des alliés capables de les soutenir. Les personnes présentes dans le public peuvent explorer des scénarios et trouver des solutions aux situations d'abus/discrimination qu'elles rencontrent dans leur communauté ou qu'elles ont vécues.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Conseils relationnels

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Une pièce de théâtre Forum peut également être créée lors de sessions en ligne et présentée en ligne, par exemple sur Zoom Meeting.



Cet outil a été développé par A.R.T. Fusion, à partir d'une activité mise en œuvre depuis 2004 dans des contextes variés, sur des thématiques différentes et avec des groupes cibles différents. Pour un guide plus complet sur la manière d'organiser des événements Théâtre Forum, veuillez consulter le [manuel Image et Théâtre Forum](#).

9

## Accompagnement de l'orientation vers l'emploi et l'inclusion social



### Forme d'art

Pratiques inspirées du théâtre comme la pantomime et les jeux de rôle combinés.

### But de l'activité

L'activité est orientée vers le lien entre la vie sociale et professionnelle. L'objectif principal est de mettre en valeur l'aspect socialisant du travail en présentant le lieu de travail comme le cœur de la socialisation des adultes. En outre, au cours de l'activité, il sera souligné que les professions ne sont pas soumises à une hiérarchie au sein de la structure sociale. Au contraire, ce qui compte réellement, c'est la volonté et la satisfaction personnelles plutôt que l'opinion publique. La combinaison de pratiques inspirées du théâtre motive les participants, favorise l'expression de soi, encourage l'engagement et facilite une communication efficace dans l'activité, ce qui en fait une expérience utile et utile.

### Durée de l'activité

L'activité se déroule en 2 heures, mais elle peut durer plus longtemps selon la dynamique du groupe.

### Structure de l'activité

L'activité se compose de 2 activités, suivies de discussion et de réflexion.

### Comment fonctionne l'outil ?

L'ensemble de l'activité commence par la rencontre entre les participants et l'animateur de jeunesse et la construction d'un environnement d'expression sûr (voir [Section II - MÉTHODOLOGIE \(éducation non formelle\) > II.1 La création participative > Espace sûr](#), p. 128). Pour parvenir à cette interaction, il est nécessaire de se concentrer sur l'établissement d'une relation de confiance entre les participants et entre les participants et l'animateur de jeunesse. Avec l'utilisation de jeux relaxants, d'activités mineures de confiance et d'activités de team

building, ([voir Section III – ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES > III.I Activités annexes aux outils > 1. Activités brise-glace, exercices de team building, énergisants](#), p. 148) comme former un cercle et échanger des expériences et des émotions, le groupe sera prêt pour la partie principale de l'activité.

L'activité se compose de deux grandes parties :

1. La première partie comprend une séance de jeu de rôle sur plusieurs métiers différents. Les participants sont invités à piocher dans un « tank » un morceau de papier sur lequel est écrit un métier. Par la suite, ils doivent utiliser leurs corps et leurs expressions pour réussir à reconstituer le métier choisi sans utiliser de mots ([voir Section I – OUTILS > I.III – Littérature, études et manuels pertinents > 2. Jeu de rôle](#), p. 116). Les autres participants doivent deviner le métier reconstitué. Si les participants devinent trop rapidement la profession, l'animateur peut donner un signal, après quoi les participants peuvent commencer à deviner à haute voix la profession. Les gens ont tendance à tirer des conclusions et à fonder leur opinion sur les professions en se fondant sur leurs caractéristiques externes – souvent stéréotypées. Partant de cette hypothèse, l'activité vise à offrir la possibilité d'une réflexion sur la représentation des professions et sur leur définition sociale à travers leur relation aux rôles et aux normes sociales. Il est important en tant qu'animateur de garder à l'esprit que lors de la reconstitution des professions certaines questions qui donneront le contexte de la discussion ultérieure :

- Pensez-vous que nous avons tendance à nous appuyer sur des représentations stéréotypées des métiers, par exemple, boucher est synonyme de caractéristiques machistes et « viriles » ?
- Ces caractéristiques affectent-elles notre perception de l'importance de chacune des professions ?
- Que pensez-vous de cette catégorisation externe ?

2. La deuxième partie est principalement orientée vers les caractéristiques sociales de la profession. Chaque participant se verra attribuer une certaine profession sans savoir de quoi il s'agit. Tous les métiers sont écrits sur des bouts de papier et épinglés dans le dos des participants. Le groupe commence à se déplacer dans l'espace et à interagir les uns avec les autres en fonction du statut social stéréotypé associé à chaque métier. Le groupe doit se sentir libre de se promener dans l'espace choisi pour la mise en œuvre de l'activité. Donnez-leur simplement une consigne courte et simple : « Promenez-vous dans la salle et saluez-vous selon le statut et l'importance du métier qui est attribué à chacun ». Après l'interaction, il est recommandé à l'animateur de poser au groupe les questions suivantes :

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez salué quelqu'un ou lorsque vous avez été accueilli ?
- Avez-vous compris le statut social de la profession qui vous a été assignée en fonction de la façon dont vous avez été accueilli tout au long de cette étape de l'activité ?

Après la brève discussion ci-dessus, les participants sont invités à former une échelle humaine/hiérarchie des professions assignées, en fonction de l'expérience sociale et des interactions antérieures. L'échelle doit aller de la profession la moins importante à la profession la plus importante : les participants qui se sont sentis importants lors de l'interaction précédente vont au début de l'échelle, tandis que ceux qui ne se sont pas sentis importants vont à la fin de l'échelle). Ensuite, l'animateur demande au groupe de former un cercle (position dans laquelle le point de départ et la fin ne sont pas clairs), en soulignant à nouveau le métier le plus important et le moins important. Dans ce cas, il n'est pas possible de former une hiérarchie sociale et chacun des participants trouve une position unique et nécessaire au sein de la structure sociale.



L'activité se termine par une discussion sur l'importance des choix de carrière et leur signification. La profession choisie s'inscrit dans un processus de socialisation qui mène finalement à l'inclusion sociale. Il est recommandé à l'animateur de garder à l'esprit les points suivants :

- Comment avez-vous décidé de former cette hiérarchie ?
- Croyez-vous à la hiérarchie sociale des professions ?
- Est-il possible de détecter la profession la plus importante et la moins importante au sein de la structure sociale ?
- Qu'est-ce qui change lorsque nous formons le cercle ?

Il est recommandé de considérer et d'inclure l'aspect culturel qui accompagne le choix et l'orientation d'emploi. De cette manière, l'activité devient plus inclusive envers les jeunes confrontés à l'exclusion sociale en raison de leur origine immigrée.

### **Besoins**

L'activité peut être mise en œuvre aussi bien dans l'espace intérieur qu'extérieur avec une préférence dans l'espace intérieur. Concernant le matériel, le coordinateur a besoin d'une liste de métiers écrite sur des petites feuilles de papier pour le « tank » (première grande partie de l'activité) et d'une liste de métiers écrite sur de plus grandes feuilles à épingler au dos du participants (deuxième grande partie de l'activité).

### **Impact**

À la fin de cette activité, les adolescents se rendent compte que le choix d'un métier ne doit pas nécessairement être accompagné d'un statut social strict. Le métier de leur choix est bien plus important pour les satisfaire que l'opinion publique. De cette manière, il fonctionnera comme un véhicule lors de leur socialisation. L'objectif principal est que les participants rencontrent d'une manière différente le potentiel de la vie professionnelle et expriment leurs sentiments et préoccupations attachés à ce tournant spécifique de leur vie. Grâce à l'aperçu des métiers exercés au cours des activités, les adolescents ont la possibilité de réfléchir à leur avenir et de trouver la motivation pour faire des choix meilleurs et plus fonctionnels pour eux-mêmes.

### **Cible recommandée**

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

### **Principaux besoins satisfaits**

Orientation vers l'emploi

### **Adaptation à une situation difficile**

Pour que cette activité soit réussie, la présence physique et le contact humain sont nécessaires. Sachant que le groupe de jeunes vulnérables a besoin de la garantie d'un environnement social accueillant, il serait difficile de s'en écarter. Une alternative possible serait d'organiser l'activité avec moins de participants pour éviter tout contact physique.

Cet outil a été développé par Cyclisis, à partir d'une activité directement mise en œuvre en contexte urbain, auprès d'adolescents (14 à 19 ans) ayant des difficultés de vie sociale et d'adaptation sociale.



# 10

## Moulage à la main

### Forme d'art

Sculpture

### But de l'activité

Le moulage à la main est une technique dans laquelle les participants durant une séance de thérapie de groupe créent une représentation physique de leurs émotions en modelant leurs mains dans une forme ou une position particulière. L'impact émotionnel du modelage de leur main sur un groupe peut varier en fonction du contexte et des participants spécifiques.

Dans l'ensemble, le moulage manuel peut être un puissant outil de thérapie de groupe car il permet aux participants de représenter leurs émotions d'une manière spécifique et tangible. Cela peut les aider à mieux comprendre et à exprimer leurs sentiments, ainsi qu'à se connecter avec d'autres membres du groupe qui peuvent vivre des émotions similaires.

### Durée de l'activité

Le moulage manuel peut prendre plusieurs heures, qui incluent les étapes de préparation et de finition.

### Structure de l'activité

Il peut s'agir d'1 séance de 4 heures ou de 2 séances de 2 heures - la première séance est le moulage de la main et le polissage du moulage, la seconde est la coloration et le brillantage.

### Comment fonctionne l'outil ?

La première partie de l'activité suit ces étapes :

1. Activité(s) brise-glace
2. Préparation de la zone en recouvrant la surface de travail de papier d'aluminium ou de papier journal pour éviter les déversements de plâtre.
3. Les participants appliquent de la vaseline ou un autre agent de démoulage dans leurs mains pour éviter que le pansement ne colle à la peau.
4. Le plâtre est mélangé selon les instructions du fabricant, à l'aide d'un grand bol ou d'un seau.
5. Le plâtre est ajouté lentement à l'eau, en remuant constamment pour s'assurer qu'il n'y a pas de grumeaux.
6. Une fois le plâtre bien mélangé, il est versé dans un récipient séparé suffisamment grand pour tenir confortablement dans la main.

La deuxième partie de l'activité suit ces étapes :

1. Les participants choisissent une forme/un signe réalisé avec leur main, qui symbolise leur(s) émotion(s).
2. Ensuite, ils mettent la main dans le mélange de plâtre, en s'assurant que leurs mains et leurs poignets sont complètement recouverts, en maintenant la position pendant quelques minutes jusqu'à ce que le plâtre durcisse.
3. Une fois le plâtre posé, les participants retirent délicatement leurs bras du moule. Il est important de ne pas casser le moule en plâtre. Remarque : laissez sécher complètement le

moule en plâtre. Cela peut prendre 30 minutes, quelques heures ou toute la nuit, selon le plâtre.

4. Une fois le moule en plâtre complètement sec, les participants enlèvent tout excédent de plâtre ou aspérités à l'aide d'un papier de verre ou d'une lime.

5. La dernière étape consiste à colorer ou à décorer et à glacer le moulage fait à la main. Les couleurs ont elles aussi leur symbolisme et peuvent aider les personnes impliquées à exprimer leurs sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs.

A la fin, une photo de groupe est prise en souvenir.

### **Besoins**

Cette activité peut se dérouler dans un espace extérieur ou intérieur. Cela nécessite du matériel de moulage en plâtre, de l'eau, un grand bol ou un seau à mélanger, du silicone, un seau dans lequel mettre la main, un outil pour mélanger (par exemple, une cuillère en bois ou une spatule en plastique), de la vaseline ou un autre agent de démoulage, des mouchoirs ou des chiffons, un un seau ou une bassine pour se laver les mains, du papier de verre, une lime, des peintures, des pinceaux, du brillant. Conseil : achetez un kit de moulage-main en magasin physique ou en ligne car il comprendra environ 80% du matériel nécessaire.

### **Impact**

Créer une image physique de sa main peut être une activité méditative et apaisante, permettant à l'esprit et au corps de se concentrer sur la tâche assignée. De plus, le moulage fini de la main peut avoir une signification émotionnelle en tant que rappel tangible d'un moment ou d'un souvenir particulier.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Des ateliers en ligne pourraient être organisés en envoyant au préalable un kit de travail à chaque jeune. Au cours de la séance, un animateur ferait une démonstration visuelle, devant la caméra, des étapes de travail aux participants. Une deuxième option consiste en des cours vidéo qui seront filmés par l'animateur et partagés avec le groupe.

Cet outil a été développé par le Centre CSCD pour le développement des communautés durables, à partir d'une activité signalée mise en œuvre en août 2022, auprès de 15 jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET ») âgés de 15 à 29 ans.



### Forme d'art

Exploration de l'espace en utilisant différents sens, lecture, interprétation et discussion de créations littéraires dans une perspective psychologique et profonde, écriture créative de textes, participation à de petits concours littéraires.

### But de l'activité

L'objectif principal est de fournir aux filles et aux jeunes en général une éducation culturelle pour soutenir leur croissance et leur développement psychologique en tant que public de culture manuscrite, leur développement personnel ainsi que leur ouverture à la diversité. L'outil mélange de manière créative la littérature et l'écriture créative, offrant des contextes d'apprentissage, d'exploration et de découverte de soi, grâce à des outils et méthodes interactifs et conviviaux. Celles-ci visent à aider les adolescents à mieux se connaître, à valoriser les créations littéraires des femmes, des écrivains issus de minorités, des écrivains en situation de handicap, du passé et du présent, et à accéder ainsi à des modèles précieux.

L'idéal est de façonner le programme après avoir établi les principaux besoins à satisfaire. Par exemple, vous trouverez ci-dessous une série de besoins qui pourraient être identifiés et satisfaits dans le cadre d'un programme visant à sensibiliser les participants aux femmes écrivaines :

- la nécessité de construire ou de consolider les liens entre les adolescents et la littérature d'une manière informelle, flexible et conviviale, qui les perçoit et les traite comme des créateurs potentiels de littérature et non comme des destinataires passifs d'informations.
- la nécessité de promouvoir de véritables modèles féminins, également dans le but de contrer les stéréotypes et les messages stéréotypés sur les filles et les femmes qui continuent de les placer et de les représenter dans des rôles traditionnels et de limiter leurs aspirations et leur potentiel.
- la nécessité d'aborder la littérature et les créations littéraires d'une manière qui soit pertinente pour la vie et le développement des adolescentes, avec un réel impact sur le soutien de la santé émotionnelle et psychologique, puisque la lecture et l'écriture ont le potentiel de soutenir l'élaboration et le traitement de conflits internes et expériences de vie significatives
- la nécessité d'aborder de manière créative et de démanteler les stéréotypes et les préjugés existant au niveau social et de promouvoir la diversité.

### **Durée de l'activité**

Le calendrier des activités est flexible. Les activités pourront être mises en œuvre en atelier de 2 heures ou en atelier de 2 jours, selon les objectifs fixés. Ils peuvent également avoir lieu dans une école ou dans un contexte informel. Ils peuvent être adaptés pour s'adapter à n'importe quelle durée.

### **Structure de l'activité**

La mise en œuvre de l'outil peut être structurée en fonction du contexte spécifique. À titre d'exemple de structure potentielle, veuillez trouver ci-dessous la façon dont l'outil a été structuré dans le cadre d'un projet plus complexe construit autour de la littérature et de la création littéraire :

- 2 journées complètes (16 heures) de formation sur la lecture et l'écriture créatives, au cours desquelles les jeunes filles participantes explorent la poésie et la prose courte de différents types et de différentes auteures femmes (y compris des auteurs d'origine roms, des auteurs en situation de handicap, des auteurs d'ascendance africaine, etc. )
- Période de 2 semaines pour préparer leurs propres créations, qui seront lues et sélectionnées par un jury composé de femmes écrivains contemporains
- 1 journée complète (8 heures) de participation au festival des projets, où ils peuvent venir participer à différentes activités, dont des ateliers d'écriture créative animés par des écrivains contemporains roumains.

### **Comment fonctionne l'outil ?**

Idéalement, les groupes ne sont pas très nombreux : un maximum de 25 participants par séance, mais les meilleurs résultats sont obtenus avec des groupes de 12 à 14 participants maximum. Des groupes plus nombreux rendent difficile l'entrée dans le détail en termes de lecture et de commentaire de la création littéraire de chaque participant. Une très bonne préparation initiale du travail en commun est essentielle pour garantir que les participants participeront de manière effective et ne céderont pas aux inhibitions et à la timidité face à leurs créations. Cela se fait en établissant des règles de groupe et une confiance de groupe avec beaucoup de sensibilité et d'attention à toutes sortes d'angoisses. Les participants ont généralement fait l'expérience d'évaluations scolaires plutôt rigides et parfois dures et n'ont pas toujours été ouverts au dialogue et aux questions de la part de leurs enseignants. Pour qu'ils aient confiance dans le fait que l'animateur sera ouvert à les écouter et créera un espace pour leurs questions, en le prenant au sérieux et en le traitant de manière respectueuse, il faudra du temps et cela ne se fera pas de suite. La construction d'un espace sûr est essentielle au cours de la première demi-journée et, après cela, la plupart des participants s'ouvriront et pourront contribuer au travail du groupe de manière précieuse et cohérente. Les participants sont assis en cercle et le travail s'effectue selon différents types de connexions ; du travail en petits groupes de 2, 3 ou 4 au travail en grand groupe, tous ensemble. Après chaque activité, les commentaires et les réflexions sont essentiels, et l'animateur essaiera d'impliquer autant de participants que possible dans leurs réflexions. Pour s'assurer que les participants timides ou qui ont des difficultés à exprimer leurs préoccupations ou leurs questions et préfèrent le faire de manière anonyme, il y aura une boîte à suggestions où ils pourront insérer des notes pour l'animateur.

Ce type d'activité offre un espace sûr où chacun peut explorer ses propres conflits profonds, motivations, tensions, anxiétés, espoirs et capacités à travers l'écriture créative et l'écoute

active des créations d'autrui. La meilleure option est d'avoir quelqu'un qui soit à la fois psychologue et écrivain créatif pour diriger les ateliers, ou une équipe de deux personnes différentes possédant ces deux caractéristiques. Pour adapter l'atelier à un groupe présentant un certain type de difficulté ou de vulnérabilité, il serait préférable de rechercher des œuvres littéraires représentatives (prose, poésie, nouvelles) qui pourraient refléter les mêmes difficultés et peut-être faciliter la tâche des participants à s'identifier et à se connecter au texte écrit.

Exemples d'activités spécifiques :

- Identifiez un poème comportant une ligne d'ouverture intéressante et invitante qui pourrait permettre aux participants de s'inspirer et d'approfondir l'exploration de leur monde intérieur à travers la poésie. Par exemple : *J'avais quatre ans sur cette photo* ([Rita Dove, Fifth Grade Autobiography](#)) ou *Mille ans de filles puis moi, qu'aurais-je pu apprendre d'autre à être ?* ([Danez Smith, J'attends que tu meures pour que je puisse être moi-même](#))
- Créez une chanson à partir d'un conte de fées et interprétez-la (activité de groupe)
- Pensez à un moment qui était important pour vous et qui implique également la présence d'un animal. Maintenant, écrivez une courte histoire sur cet événement du point de vue de l'animal.
- Imaginez qu'un extraterrestre vienne chez vous et y vive pendant une semaine. Après cette semaine, il écrivait un article dans le journal extraterrestre sur vous et votre famille. Écrivez l'histoire à travers les yeux de l'extraterrestre.
- Sortez et explorez l'espace. Trouvez un objet qui vous intéresse beaucoup. Revenez à l'intérieur et écrivez l'histoire de cet objet.
- Regardez à l'intérieur du sac de quelqu'un d'autre (demandez d'abord la permission !) les yeux fermés et ramassez le premier objet que vous touchez. Écrivez ensuite une histoire en essayant de convaincre un groupe de 5 ans que c'est l'objet le plus fascinant qu'ils aient jamais vu de leur vie !
- Choisissez une photo dans une pile apportée par l'animateur. Prenez celui qui vous « parle ». Prenez votre temps pour écrire la réponse à la question : que s'est-il passé ici ?
- Choisissez une nouvelle qui est importante pour le groupe. Lisez-le ensemble, paragraphe par paragraphe, et discutez-en au fur et à mesure. Lorsque vous atteignez la fin, laissez le dernier paragraphe de côté et demandez à chaque participant d'écrire sa propre fin.

## Besoins

Un espace suffisamment grand pour permettre la réalisation efficace d'exercices basés sur le mouvement et l'exploration créative de l'espace. Un espace doté de chaises mobiles et idéalement pas de tables, ou de tables pouvant être éloignées du centre de la pièce. Des impressions pour chaque participant, ainsi que du papier, des stylos, des crayons de couleur, de gros morceaux de carton, un tableau à feuilles mobiles et des marqueurs. La boîte à suggestions, où les suggestions et les idées des participants sont collectées de manière anonyme.

## Impact

L'impact sur les participants pourrait être très complexe et il est important de le mesurer à l'aide d'un instrument spécifique. Dans le cas d'un projet développé à destination des jeunes filles dans le but de faciliter leur accès à la culture manuscrite et aux femmes écrivains, l'impact est

- une meilleure connaissance des écrivaines contemporaines et passées qui sont des femmes parmi les adolescentes et au niveau du public plus large suite aux pages de réseaux sociaux créées dans le cadre du projet



- une augmentation de la part du public de la culture manuscrite auprès des adolescentes en milieu rural comme en milieu urbain, ainsi que dans le grand public
- l'augmentation de l'accès des adolescentes des zones rurales à des modèles féminins dans le domaine de la culture manuscrite, avec un impact sur la diminution et la lutte contre les stéréotypes de genre
- promouvoir les valeurs de diversité et d'acceptation de tous, en ouvrant l'accès à la littérature et à d'autres productions de la culture manuscrite d'écrivains issus de minorités, marginalisés et vulnérables
- créer de nouvelles façons informelles d'expression créative et d'autoréflexion, ainsi qu'un niveau plus élevé de conscience de ses ressources personnelles et une plus grande estime de soi
- stimuler l'expression créative et émotionnelle des adolescents des zones rurales, à travers les moyens de l'écriture créative
- capacité accrue des adolescents des zones rurales à comprendre et analyser des textes écrits, ainsi qu'une capacité accrue à créer
- l'accès à une pédagogie alternative pour les professeurs de langues et de littérature en milieu rural comme en milieu urbain

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

L'âge recommandé du groupe cible est celui des préadolescents, des adolescents et des jeunes (10 à 19 ans)

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Conseils relationnels

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Il est possible de mettre en œuvre les activités dans un format en ligne avec succès. Bien entendu, des ajustements doivent être apportés, car les exercices stimulant la créativité (tels que ceux impliquant différents modèles de stimulation sensorielle et ceux expérientiels qui nécessitent que les participants soient ensemble dans un espace physique) doivent être remplacés par d'autres. Mais cela ne diminue en rien le succès de l'activité.

Cet outil a été développé par le CPE Centrul Parteneriat pentru Egalitate, à partir d'une activité directement mise en œuvre de 2017 à 2020, dans le cadre de 3 projets financés par l'Administration du Fonds National Culturel (une institution publique subordonnée au Ministère de la Culture, avec pour principal objectif de gestion du Fonds culturel national et de financement de programmes, actions et projets culturels) : Écrivez votre propre histoire (2017),



Filles – lectrices et écrivaines (2019), Le parcours des filles dans la littérature (2020). Les activités ont été mises en œuvre à Bucarest et dans des petites villes et villages, avec des jeunes de 10 à 20 ans. Les préadolescents et adolescents de la plupart des petites villes et villages étaient économiquement et socialement vulnérables, et certains de Bucarest, des filles et des minorités, ainsi que des préadolescents et adolescents appartenant à des familles avec des ressources et des opportunités très limitées, avec très peu d'éducation formelle, de Minorités roms, vivant dans des zones rurales isolées, etc. Au total, les activités ont impliqué 350 préadolescents et adolescents, tous des filles (bénéficiaires des trois projets, issus à la fois des zones rurales et urbaines).



### Forme d'art

Danse

### But de l'activité

L'outil peut aider les participants à s'exprimer librement grâce à l'intelligence du corps, sans trop se soucier de savoir s'ils le font d'une manière bonne ou mauvaise, mais plutôt en se concentrant sur leur liberté de mouvement et sur la collaboration avec leurs pairs. Le but de l'activité est :

- réfléchir à quels sont nos désirs les plus profonds
- explorer la capacité du corps à être un moyen de communication légitime
- explorer la capacité d'exprimer nos souhaits et nos sentiments grâce à l'intelligence du corps
- se sentir plus libre de se déplacer
- avoir plus confiance en nous et dans la façon dont nous communiquons à travers notre corps

### Durée de l'activité

L'activité est structurée en une séance de 2 heures, mais elle peut prendre plus ou moins de temps, si un travail plus approfondi est nécessaire, selon les besoins du groupe et la durée de l'échauffement.

### Structure de l'activité

Une heure et demie, jusqu'à deux et demie

### Comment fonctionne l'outil ?

L'activité suit un déroulement de phases :

1. L'animateur débute l'activité par quelques exercices d'échauffement : il met la musique et commence à nommer une à une les parties du corps en demandant aux participants de les bouger.
2. L'animateur de jeunesse permet aux participants d'explorer librement leur propre mouvement sans les corriger ni le juger.

3. L'animateur invite un participant à la fois à choisir une combinaison personnelle de mouvements de parties du corps, puis demande au groupe de suivre/répéter ces combinaisons.

4. L'animateur nomme 2 parties du corps ensemble, puis 3, 4, et ainsi de suite, et chaque participant est invité à déplacer les parties nommées, jusqu'à ce que chacun bouge tout son corps.

5. L'animateur invite désormais les gens à écrire leur nom en l'air, en indiquant la partie du corps à utiliser. Ensuite, chaque participant peut choisir avec quelle partie du corps il souhaite écrire. Le groupe passe du temps à explorer les « mouvements de noms ».

De même, il est demandé à chacun de choisir un mot qui représente un désir personnel (amour, amitié, communication...) et de l'écrire en l'air en utilisant les mêmes mouvements que précédemment.

1. Le groupe est ensuite divisé en petits groupes, qui doivent combiner des compositions de mouvements personnelles pour en créer une.

2. Chaque groupe montre son travail aux autres participants.

Si les participants ne se sentent pas à l'aise pour travailler individuellement et explorer leur mouvement par eux-mêmes, formez le groupe en cercle, puis divisez-le en petits groupes. Cela aidera à créer un sentiment de soutien afin d'encourager l'exploration des mouvements de chacun. Si les participants ne sont pas prêts à trouver un mot lié à leur souhait personnel, demandez-leur de travailler en binôme (point 8). Si quelqu'un a des difficultés physiques et ne peut pas bouger, vous pouvez l'inviter à travailler assis sur une chaise.

### **Besoins**

L'activité peut être pratiquée aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Un système de sonorisation est requis.

### **Impact**

Cette activité donne aux participants un sentiment de force et de conscience de soi.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation. ou une formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé physique

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Cet outil a été développé par le CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo, à partir d'une activité directement mise en œuvre avec un groupe de personnes d'âges différents (environ 12 personnes, dont des filles, des femmes et des personnes issues de l'immigration).

## 13

# Migrations, citoyenneté et vidéo

### Forme d'art

Vidéo et courts métrages, qui impliquent d'autres formes : écriture, dessin, lecture.

### But de l'activité

L'objectif principal est d'engager les participants dans un travail collectif sur l'histoire de l'immigration en menant des recherches et des récits qui valorisent des sources d'archives variées. Le résultat du travail est la production d'un ou plusieurs courts métrages (d'environ 2 minutes chacun) mettant en scène une personne ou un groupe de personnes ayant des histoires de migration.

### Durée de l'activité

10 mois

### Structure de l'activité

Pour une organisation optimale, il est recommandé de diviser l'activité en grandes phases :

- 2 mois : choix du sujet par les participants et validation
- 2 mois (et plus) : recherche de ressources archivistiques sur le personnage choisi
- 2 mois : écriture d'un scénario et d'une narration audio
- 1 mois : enregistrement des voix des participants-narrateurs en studio
- 2 mois : proposition du traitement à un studio vidéo professionnel, avec précision des intentions de montage, ainsi que des effets sonores et visuels souhaités
- 1 mois : montage final par le studio vidéo professionnel

### Comment fonctionne l'outil ?

Pour pouvoir mener à bien ce projet ambitieux et être sûr que tous les groupes parviennent à créer leur propre film, il faut :

- encadrement par des équipes pédagogiques composées de différents animateurs de groupes, éducateurs, enseignants ou autres
- encadrement technique par des réalisateurs-monteurs professionnels dédiés au programme, en charge du montage final de chaque film
- assistance à la recherche d'archives par différents acteurs spécialisés
- matériel et compétences professionnelles pour l'enregistrement audio

### Besoins

Accès aux archives ; studios d'enregistrement professionnels ; recrutement de réalisateurs et de monteurs professionnels.

### Impact

Cette activité favorise le travail en groupe et chacun peut y trouver sa place. Bien sûr, il est très gratifiant pour les participants de créer leur propre court métrage – cela peut accroître leur confiance en eux et leur fierté.

Avec la projection publique des courts métrages, les participants pourront devenir des « ambassadeurs de la citoyenneté », en discutant avec les spectateurs de l'importance de mettre en valeur l'histoire de l'immigration sur le territoire où ils vivent.

Cela permet de montrer que la diversité culturelle et linguistique peut nous unir plutôt que de nous séparer, et peut être une force et une source d'inspiration plutôt qu'un obstacle.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Différentes phases du projet peuvent être réalisées même dans des situations difficiles comme le confinement : recherche de ressources d'archives, écriture du scénario ensemble dans une classe distante. Plus encore, il peut s'agir d'un projet qui fédère un groupe et permet de maintenir du lien social avec des activités communes.

Cet outil a été développé par [Rahmi](#) et ALIFS (Association du Lien Interculturel Familial et Social), à partir d'une activité rapportée mise en œuvre de septembre 2021 à mai 2022, en contexte urbain et rural, auprès d'adolescents (14 à 19 ans) dont des filles, des jeunes ayant une histoire migratoire, et pour certains issus des quartiers prioritaires : 19 classes scolaires (collège et lycée), 15 à 25 participants par classe. Exemples de courts métrages sur cette [playlist YouTube](#).



## 14 Débat mouvant



### Forme d'art

Performance et débat.

### But de l'activité

L'activité vise à amener les jeunes participants à réfléchir et à échanger leurs points de vue sur des sujets spécifiques, en favorisant le débat en binôme.

### Durée de l'activité

Environ 1 heure

### Structure de l'activité

L'activité peut être structurée en une seule séance d'une heure ou plus, selon le nombre de questions proposées et la durée des discussions associées.

### Comment fonctionne l'outil ?

Les participants sont placés en cercle et l'animateur se tient au milieu et explique les règles. Sur les deux côtés opposés de la salle, deux affiches papier différentes sont placées sur lesquelles sont écrites deux réponses opposées (par exemple, je suis d'accord et je ne suis pas d'accord).

L'activité commence lorsque l'animateur énonce la première phrase ou question. Après avoir écouté la question, les participants doivent se diriger vers l'affiche correspondant à la réponse qu'ils souhaitent donner. Lorsque les participants parviennent à leurs réponses, les animateurs encouragent le débat et l'échange en demandant au groupe d'expliquer les raisons pour lesquelles ils ont choisi cette réponse. Après tout cela, l'animateur formule les questions/phrases suivantes et le modèle est répété. Les réponses placées des deux côtés de la salle peuvent rester les mêmes pour toutes les affirmations ou elles peuvent changer selon les affirmations ou les questions, en effet, diverses réponses peuvent être préparées, par exemple « oui » ou « non », « je suis d'accord ». » ou « Je ne suis pas d'accord », ou encore des phrases plus spécifiques.

Si vous le souhaitez, la session peut être introduite par une brève présentation du sujet, pour donner aux participants le contexte dans lequel elle se fait. Pour une introduction plus dynamique, la technique du « nuage de mots » peut être utilisée (l'une des plus courantes est [Mentimeter](#)).

Enfin, les questions et les déclarations doivent être liées au contexte qui doit être abordé (comme, par exemple, l'engagement civique et l'inclusion sociale) et doivent en souligner les principaux aspects.

Variation possible : Pour rendre l'activité plus stimulante, une ligne peut être tracée au milieu de la zone (à l'aide de craie ou de ruban adhésif) pour permettre aux participants de se positionner non seulement à l'un des deux pôles, mais aussi quelque part entre les deux. L'élément de la ligne centrale peut être ajouté en cas de déclarations difficiles, auxquelles les participants peuvent vouloir choisir une réponse plus neutre ou nuancée. Par exemple, si les deux réponses possibles aux énoncés sont « Je suis d'accord » et « Je ne suis pas d'accord », les participants peuvent décider de se placer dans la zone « d'accord » mais près de la ligne centrale, indiquant qu'ils sont d'accord avec l'énoncé, mais pas complètement.

### **Besoins**

Selon le nombre de participants, un espace plus ou moins grand est nécessaire pour faciliter leurs déplacements. Des affiches avec les réponses doivent être préparées à l'avance. De plus, il faut au moins deux animateurs pour lire les réponses et placer les deux panneaux de part et d'autre de la salle. Si l'élément de la ligne centrale est ajouté, du ruban adhésif ou un morceau de craie sont nécessaires pour visualiser le milieu.

### **Impact**

L'activité donne aux participants l'occasion de réfléchir sur des sujets spécifiques et encourage le dialogue entre pairs. Le groupe est invité à partager ses opinions et à débattre des questions qui le concernent. Grâce au mouvement physique, l'équipe visualise le nombre de personnes de part et d'autre de l'espace, ce qui l'aide à mieux expliquer son point de vue.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Orientation vers l'emploi

Conseils relationnels

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

L'aspect le plus intéressant de cette activité est le mouvement physique des participants, mais il existe plusieurs plateformes en ligne simulant le mouvement des participants qui pourraient être utilisées dans le cas d'une situation nécessitant leur distance physique. De plus, cette activité peut être facilement mise en œuvre à l'extérieur et avec l'utilisation de masques.

Cet outil a été développé par l'Association européenne ALDA pour la démocratie locale, à partir d'une activité directement mise en œuvre en novembre 2022, dans le contexte urbain de Paris.



L'activité s'adressait à environ 40 jeunes (âgés de 20 à 29 ans) de toute l'Europe, dans le cadre d'un évènement de projet sur le changement climatique, la protection de l'environnement et les questions de genre.

## 15

# Théâtre de journaux

### Forme d'art

Théâtre

### But de l'activité

Stimulation de la pensée critique et de la consommation critique du contenu médiatique, pour encourager l'engagement et l'intérêt envers les questions soulevées par le spectacle (liées à l'oppression).

### Durée de l'activité

1-2 heures

### Structure de l'activité

L'activité peut être structurée en trois séances environ de 3h chacune pour répéter la pièce et s'organiser. Si le groupe part de zéro, plusieurs séances peuvent être nécessaires pour trouver l'article avec lequel vous souhaitez travailler et construire la pièce.

### Comment fonctionne l'outil ?

La principale caractéristique est que les principales sources d'information (qui sont ensuite utilisées dans son processus) sont les journaux ou les supports médiatiques (articles, publicités, etc.). Ceux-ci peuvent être utilisés comme source d'inspiration ou fournir le matériau principal du résultat artistique. Le théâtre de journaux est assez vaguement structuré et mis en œuvre en fonction de la manière dont les journaux inspirent les participants. Il peut également utiliser l'humour noir et l'ironie pour déclencher une réflexion et des débats plus approfondis sur divers sujets. Les sujets soulevés par les médias sont examinés sous des angles alternatifs à travers le théâtre de journaux, afin de les présenter aux publics concernés sous un jour et sous des angles différents et de déclencher des réflexions critiques.

Les praticiens du théâtre de journaux peuvent utiliser différentes techniques pour travailler avec le contenu d'actualité qu'ils sélectionnent (qui peut être un ou plusieurs articles provenant de sources identiques ou différentes). Les techniques sont les suivantes (par « Histoire », nous faisons référence à l'histoire ou aux événements décrits dans un seul article)

- Histoire de base
- Histoire hors contexte ou dans un contexte différent
- Histoire exactement dans le contexte, Histoire avec les informations manquantes
- Histoire avec action parallèle
- Histoires contradictoires / histoires croisées
- Histoire avec des éléments exagérés
- Histoire avec des éléments publicitaires
- Histoire avec une approche historique
- Récit avec entretien sur le terrain
- Histoire avec les émotions correspondantes

Les participants peuvent utiliser une ou plusieurs combinaisons de différentes techniques pour développer la performance finale, il n'y a pas d'exigences strictes en ce sens.

Dans le processus de préparation, ils peuvent utiliser n'importe quel type d'accessoires, d'espace, de technologie, et leur approche peut être concrète ou métaphorique/abstraite. La plupart des techniques répertoriées offrent une grande marge d'utilisation de l'humour, de l'ironie, du sarcasme, etc. dans la pièce de théâtre, ce qui peut convenir à certains publics (et pas à tous). Quelle que soit la « forme » finale du spectacle, il s'agit d'un Théâtre des Opprimés, et il doit être interactif et participatif. Il appartient à chaque équipe de décider comment organiser le processus, à quel moment de la représentation engager les membres du public dans des conversations et dans le processus de jeu d'acteur ; comment structurer le flux de la discussion, interpeller le public et atteindre l'objectif du spectacle (en relation avec l'oppression abordée).

Une fois le groupe formé, les premières séances consisteront à s'adapter avec et au sein du groupe, à créer un espace sûr, à apprendre à se connaître et à faire quelques exercices préparatoires (introduisant la discussion sur la pensée critique envers les médias). Après ces séances d'introduction et de préparation, vous pouvez procéder et choisir l'article sur lequel vous souhaitez travailler.

Lorsque la pièce est prête et que les acteurs bénévoles le sont également, vous pouvez jouer la pièce avec le public (vous aurez besoin d'un Joker - la personne qui facilitera la discussion avec le public, en l'amenant à expliquer ce qu'il a vu, en établissant des liens avec leurs réalités personnelles et en leur demandant ce qu'ils feraient la prochaine fois dans une situation comme celle-là - vis-à-vis de ce que vous venez de montrer sur scène).

## **Besoins**

Espace intérieur ou extérieur pour préparation et répétitions. Aussi, accessoires si nécessaire/disponibles, système de sonorisation pour la pièce si nécessaire. La scène doit être une scène non formelle.

## **Impact**

En plus de sensibiliser sur une question spécifique choisie, le Théâtre de journaux éveille également la pensée critique du public quant à la manière dont les médias présentent cette question particulière.

## **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

## **Principaux besoins satisfaits**

Conseils relationnels

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

## **Adaptation à une situation difficile**

Il peut être ajusté pour un jeu en ligne.

Cet outil a été développé par A.R.T. Fusion, issue d'une activité directement mise en œuvre depuis 2019 dans des contextes variés, sur des thématiques différentes et auprès de groupes cibles différents. Pour un guide plus complet sur la façon d'organiser des événements de Théâtre de journaux, veuillez consulter [le manuel Théâtre de journaux.](#)



## 16

## Exercices de théâtre de communication non verbale

### Forme d'art

Techniques théâtrales de base, liées à une communication non linguistique entre les participants.

### Objectif de l'outil

Le but de cet outil est d'améliorer la relation des jeunes vulnérables avec leur propre corps, en leur permettant de ressentir le lien entre le corps et l'esprit. Chaque participant a la possibilité, à son rythme, de mieux se connaître et, en même temps, de transmettre des idées et de les communiquer sans utiliser sa voix. Cela leur permet de développer une meilleure confiance dans leurs décisions, car ce qui peut sembler au premier abord comme une sorte de « jeu » est en réalité une méthode pour leur apprendre à faire confiance à leur propre intuition.

Cet outil est également utile lorsqu'on aborde ou doit traiter une langue autre que notre langue maternelle. En effet, une langue étrangère représente un obstacle pour quelqu'un dont la maîtrise de la langue elle-même est encore partielle ou imparfaite. En travaillant sur la communication d'une idée à travers le corps, il a été observé que lorsque la voix est ensuite utilisée, même si la prononciation n'est pas la meilleure, l'idée ou le contexte dans lequel se trouve ce qui est dit, atteint mieux l'auditeur. À cet égard, l'objectif de l'outil est également de permettre aux participants de s'exprimer de manière insouciante, leur permettant de découvrir à leur rythme comment véhiculer et exprimer une idée ou une opinion. De plus, comme il est interdit de parler, chaque membre du groupe est mis sur le même plan, augmentant ainsi la possibilité d'intégrer des participants issus d'un milieu culturel différent ou d'une situation difficile.

### Durée de l'activité

Chaque exercice dure 5 à 10 minutes. Pour apprécier les avantages de l'outil, l'atelier plus large dans lequel l'outil est utilisé doit avoir une durée d'au moins 6 séances d'1 ou 2 heures chacune.

### Structure de l'activité

Cet outil peut être utilisé dans le cadre d'un atelier plus large, qui peut être lié à la lecture théâtrale, à l'utilisation de langues étrangères ou à l'expression de soi en général. En particulier, l'outil est recommandé au début de chaque séance, pour faciliter les activités ultérieures, car il est composé de différents exercices liés à la communication non verbale, chacun donnant de nouvelles connaissances sur différentes techniques pouvant être utiles aux activités du plus grand nombre. atelier. Cela permet aux participants d'acquérir progressivement une meilleure compréhension d'eux-mêmes, leur permettant à leur tour de faire l'expérience d'exercices de plus en plus complexes qui nécessitent un niveau plus élevé de conscience de soi.

### Comment fonctionne l'outil ?

Quelques exemples d'exercices à réaliser lors d'un atelier sont fournis ci-dessous

- Rituel de départ - « Un mouvement qui vous représente ».

Former un cercle et maintenir une position neutre (pieds ouverts aussi larges que les épaules, les mains pendantes sur les côtés et le regard/l'attention, toujours dirigé vers le « point focal

»), un participant à la fois, chacun prend un seul pas jusqu'au milieu du cercle, regarde dans les yeux de tous les autres puis exécute un petit mouvement qui les représente. Cela peut être aussi simple qu'un geste de la main ou un mouvement plus complexe qui sollicite tout le corps. Le formateur peut également confier des tâches au groupe, si nécessaire : par exemple, il peut demander d'effectuer un mouvement qui représente quelque chose que les participants aiment ou n'aiment pas, un rêve qu'ils ont, un souvenir qu'ils chérissent, etc.

- **Jeu d'imitation**

En formant un cercle et en maintenant une position neutre, tous les participants doivent se concentrer sur ce que fait le formateur. Cette activité se compose de deux parties. Tout d'abord, partant d'une position neutre, l'animateur propose un petit mouvement au groupe (un applaudissement, un salut, etc.). Lorsque l'animateur a terminé le mouvement, et seulement une fois que l'animateur est revenu à la position neutre, chacun peut exécuter le mouvement proposé. Il est fondamental que tout le groupe commence et termine le mouvement en même temps (ils doivent être conscients non seulement d'eux-mêmes, mais aussi de l'ensemble du groupe). Une fois le concept compris, l'animateur peut commencer à proposer des mouvements plus durs qui nécessitent d'utiliser tout le corps et même ajouter des sons ou des phrases.

- **Langue inventée**

Cette activité nécessite que l'animateur écrit au préalable une phrase dans une langue inventée. Tous les participants doivent recevoir la phrase et, après l'avoir lue seuls pendant quelques minutes, ils peuvent la lire ensemble à voix haute. Encore une fois, il est important que tout le monde commence et termine la lecture du texte en même temps. Le but d'inventer un langage est de donner à la phrase le sens que l'on préfère grâce à l'utilisation des inflexions vocales (ton, rythme, modulation, etc.) et du corps. Nous pouvons lire le texte en utilisant différentes émotions et observer à quel point nous communiquons tous ces sentiments différemment à travers les gestes de la main, notre position, les changements des muscles de notre visage et, encore une fois, à travers notre voix. Une courte discussion entre les participants à la fin de l'activité est importante pour se rendre compte de comment nous réagissons physiquement et mentalement aux différentes émotions.

Si, par exemple, l'atelier plus large est axé sur le théâtre, voire sur le théâtre en langue étrangère, après les exercices de départ, chaque séance se poursuit avec des exercices théâtraux standards et l'utilisation du texte théâtral. A chaque séance, les exercices de départ peuvent devenir de plus en plus complexes, tout comme les activités suivantes. L'animateur de jeunesse doit s'assurer que ses instructions ne sont pas données comme un jugement, mais comme un conseil. A la fin de l'atelier, 1 ou 2 scènes du texte théâtral sont représentées devant les autres participants, et chacun a toute liberté pour choisir la manière de représenter les personnages et de se déplacer sur scène. La principale préoccupation de l'animateur de jeunesse est alors de donner à chaque participant des suggestions sur la manière de représenter pleinement ce que sa propre intuition lui dit de faire sur scène.

## **Besoins**

Les activités doivent se dérouler dans un grand espace intérieur, pour éviter toute distraction et permettre à chaque participant de disposer de suffisamment d'espace pour se déplacer. Un système de sonorisation est nécessaire pour créer un environnement calme grâce à la musique. Selon l'exercice, des accessoires peuvent s'avérer utiles, ainsi que du papier et des stylos, si l'écriture est nécessaire.

## **Impact**

À chaque rencontre, les participants démontrent une meilleure compréhension d'eux-mêmes et de leurs émotions et font preuve d'une plus grande confiance dans leurs décisions. Un environnement insouciant se développe, où les gens peuvent trouver l'espace pour s'exprimer comme ils le jugent adéquat. À la fin de l'atelier, les participants font preuve de plus d'assurance et de confiance lorsqu'ils s'expriment devant leurs pairs. Certains, qui n'étaient peut-être pas intéressés au début, sont plus ouverts d'esprit, tandis que d'autres démontrent un intérêt pour les arts.

## **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

## **Principaux besoins satisfaits**

Orientation vers l'emploi

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

## **Adaptation à une situation difficile**

Dans une situation normale, les activités proposées nécessitent une interaction physique entre les participants, par exemple se tenir la main, ou même simplement se tenir à proximité. Si cela n'est pas possible (par exemple en cas de confinement), les exercices peuvent être adaptés sans interaction physique, et les séances peuvent également être réalisées en ligne.

Cet outil a été développé par La Piccionaia s.c.s., à partir d'une activité directement mise en œuvre depuis juin 2021, dans des contextes urbains, notamment scolaires, auprès d'adolescents (14 à 19 ans) y compris des jeunes vulnérables (minorités, jeunes issus de l'immigration, étudiants présentant des neurodivergences). L'activité a été réalisée dans différentes salles de classe, jusqu'à 20 étudiants par temps, dans le cadre d'ateliers axés sur l'apprentissage de l'espagnol et de l'anglais à travers le théâtre : avant de se concentrer sur les langues, la priorité a été donnée à la relation des étudiants avec leur propre corps.



### **Forme d'art**

La photographie

### **But de l'activité**

Photovoix ou Photovoix est une méthode participative dans laquelle les participants utilisent la photographie et des histoires sur leurs photos pour identifier et représenter des problèmes qui leur tiennent à cœur. L'objectif principal pour les participants est de raconter leur environnement de vie/travail (ou tout type de sujet concernant un thème prédéfini) à travers une ou plusieurs photos prises par eux, en prenant en compte les principes d'éthique de la photographie. En deuxième lieu, photovoix vise à sensibiliser sur des questions spécifiques à travers la photographie (telles que les conditions de vie des participants), en leur donnant les moyens d'informer les autres sur leurs environnements et de s'impliquer activement dans les décisions qui affectent leur propre vie et le développement de leur communauté. C'est pour cette raison qu'à la fin de l'activité, les photos sont souvent montrées ou exposées dans une exposition. Photovoix est couramment utilisé dans le domaine du développement communautaire, de la santé publique et de l'éducation.

### **Durée de l'activité**

L'activité se répartit en différentes séances :

- une séance d'introduction (45 minutes)
- l'activité elle-même (durée flexible : elle peut durer plusieurs jours/semaines pour permettre aux participants de prendre les photos)
- séance de feedback (2 heures, plus ou moins)
- exposition facultative (2-3 heures) + préparation éventuelle (par exemple, 3 séances de 2-3 heures chacune)

### **Comment fonctionne l'outil ?**

La séance d'introduction doit expliquer le but de l'activité, mesurer l'intérêt des participants pour celle-ci et lancer un échange sur ce que cette activité pourrait signifier pour eux.

- Tout d'abord, l'animateur de jeunesse peut commencer par demander aux participants s'ils ont déjà entendu parler de photovoix, ou s'ils peuvent imaginer à quoi la photographie peut être

un vecteur, ou encore s'ils ont une expérience personnelle de la photographie ou même une expertise technique en la matière.

- Ensuite, le modérateur explique le but de l'activité photovoix et le sujet. Le sujet/thème doit être adapté au contexte et aux participants : par exemple, il peut s'agir de la partie préférée de leur ville ou de leur vie quotidienne. Dans cette phase, il est également fondamental que l'animateur de jeunesse enseigne au groupe l'éthique de la photographie :

par exemple, l'accord d'une personne qui apparaît sur une photo est toujours à demander ; il faut toujours être conscient de ce qu'une image véhicule d'un point de vue extérieur ; etc.

- Ensuite, l'animateur donne les instructions : par exemple, le nombre de jours/semaines pour prendre les photos est défini.

Une fois l'activité réalisée, les participants et l'animateur se réunissent pour faire un débriefing, monter aux autres sa ou ses photos et discuter de leur propre expérience. L'animateur de jeunesse peut suivre deux voies :

- soit en commençant par la réaction du groupe face à la photo qui lui est présentée de temps en temps (ce qu'il voit, ce qu'elle lui évoque, commentaires sur les couleurs/nuances/utilisation de l'espace, etc.) et en poursuivant ensuite par la présentation de l'auteur de la photo (pourquoi l'ont-ils choisi, ce que cela signifie pour eux, comment l'ont-ils capturé, etc.)

- ou l'inverse, en commençant par l'explication de l'auteur et en terminant par la réaction du groupe.

Enfin, les participants et l'animateur de jeunesse peuvent réfléchir ensemble à un moyen de diffuser les photographies : soit par le biais d'une exposition, en ligne ou en personne, soit par d'autres moyens. Pendant l'activité, il est important de maintenir une base d'éthique et d'éviter toute forme de discrimination, comme les potentielles disparités concernant le niveau/équipement pour la photographie qui peuvent exister entre les participants.

## **Besoins**

Les participants doivent disposer d'un appareil permettant de prendre des photos, comme un téléphone "intelligent" ou des appareils photo plus professionnels.

## **Impact**

Photovoix est un outil fortement capable de donner la parole à des groupes de personnes vulnérables et de mettre en lumière les difficultés de leur vie quotidienne. Cela peut également être source de responsabilisation pour la communauté, car cela lui permet de mieux comprendre et raconter ses caractéristiques.

## **Cible recommandée**

Jeunes issus de l'immigration

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

## **Principal besoin satisfait**

Accompagnement pédagogique

## **Adaptation à une situation difficile**

Pour cette activité, il est très important que le bon contexte soit fourni et que tous les participants soient dans l'état d'esprit approprié et se sentent soutenus. Pour cette raison, il serait bien préférable que toutes les séances se déroulent en face à face ; si cela n'est pas

possible, la première séance peut se faire à distance, alors qu'il serait important que le groupe (et le modérateur) se réunissent à un moment donné, notamment pour la séance de restitution et idéalement une ou deux fois plus).

Cet outil a été développé par l'ALDA - Association européenne pour la démocratie locale à partir d'une activité de formation en ligne mise en œuvre par ALDA+ en coopération avec PhotoReVoice, en janvier 2021. L'activité a été mise en œuvre en ligne et s'intitulait **Photovoix : Photographie et action participative.**



## 18 L'Ours de Poitiers

### Forme d'art

Théâtre, plus précisément jeux théâtraux.

### But de l'activité

Cet exercice/jeu provoque la réaction exactement opposée à son objectif. Cela commence par une petite histoire : si les bûcherons parviennent à engourdir leurs sens, s'ils font semblant d'être morts, l'ours évidemment (de par sa nature) ne les attaquera pas. La première chose que le coordinateur doit faire est d'ordonner aux participants de « ne rien ressentir ». Ce faisant, il provoquera la réaction exactement inverse : tous les sens des participants seront surstimulés. Ils verront davantage, entendront davantage, le moindre mouvement sera remarqué : la « peur » de se faire attraper par l'ours rend les participants hyper sensibles.

### Durée de l'activité

Jusqu'à 2 heures

### Structure de l'activité

Cette activité peut occuper l'équipe pendant près de deux heures. Une fois chaque jeu terminé, le groupe et le modérateur s'assoient en cercle et font une petite évaluation. « À quoi nous attendions-nous et que s'est-il réellement passé ? », « Quel était le but du jeu ? L'avons-nous atteint ? », « Comment pouvons-nous rendre l'expérience meilleure pour tout le monde ? », « Y a-t-il quelque chose qui nous a donné envie de changer la structure de l'activité ? » sont quelques-unes des questions qui peuvent faciliter l'évaluation.

### Comment fonctionne l'outil ?

Un acteur devrait jouer l'ours de Poitiers (une ville de France). Ils tournent le dos aux autres, qui jouent les bûcherons. Les bûcherons font semblant de travailler. L'ours pousse un grand rugissement et tous les bûcherons tombent au sol ou restent immobiles, peut-être se tiennent-ils debout, s'assoient ou même prennent la pose, complètement pétrifiés. L'ours s'approche de chacun d'eux et essaie d'obtenir une réaction de leur part. L'ours peut les rugir, les toucher, les chatouiller, les pousser (légèrement) et en général peut essayer certaines choses pour les faire bouger, rire, les forcer à montrer qu'ils sont vivants. Si cela se produit, les bûcherons deviennent également des ours et font de même avec les autres bûcherons jusqu'à ce que les ours deviennent trois, quatre, etc.

Pour éviter que les participants ne se sentent mal à l'aise, le couple ours-bûcheron peut être changé (peut-être qu'une personne du groupe a vécu une expérience traumatique). Une autre variante possible est de ne pas s'allonger, surtout si nous avons des personnes en situation de handicap. A part ça, on peut penser à des variations avec le groupe selon ses propres mesures.

### Besoins

Un grand espace intérieur, une grande salle comme un studio de danse.

### Impact

Il s'agit d'un jeu d'intégration. Il est utilisé pour que les équipes se sentent plus à l'aise avec le corps, les mouvements et le train d'actions de chacun. Après avoir joué au jeu, le groupe doit

absolument évaluer. S'il s'agit d'une équipe nouvellement formée, il serait peut-être préférable de jouer un jeu avec moins de toucher.

### **Cible recommandée**

Un groupe mixte

### **Principaux besoins satisfaits**

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Si nécessaire, l'outil peut être développé via un appel Zoom Meeting, où tous les participants ont leurs caméras ouvertes et, au lieu de toucher « l'ours », ils peuvent raconter des blagues et des histoires amusantes. Lorsque l'animateur de jeunesse dit : « Restez tranquille », « l'ours » met aléatoirement une personne sous les projecteurs en mode zoom. Ils essaieront de ne pas bouger, de rire, etc. Ce changement se fera le plus rapidement possible et les participants seront très probablement surpris et pourraient réagir à cela.

Cet outil a été développé par Cyclisis, à partir d'une activité rapportée mise en œuvre dans des contextes urbains (Thrace, Grèce) avec un groupe d'enfants (6 à 12 ans) ayant des difficultés dans les activités sociales et l'inclusion sociale, ainsi que des enfants issus de l'immigration.

Source : [Boal, A. \(2005\). Jeux pour acteurs et non-acteurs. In Routledge eBooks.](#)

### **Forme d'art**

Cela dépend de l'activité exercée. On y retrouve des visites de musées, des activités sportives, des concours de danse, des activités manuelles comme le bricolage, la peinture, l'écriture, etc.

### **But de l'activité**

L'objectif principal de ces espaces d'intégration est de faciliter l'intégration des jeunes. Cependant, il existe d'autres objectifs qui incluent le développement de compétences et d'attitudes pour la croissance personnelle et collective. Ils cherchent à prévenir les situations à risque et sanitaires tout en générant des espaces de socialisation positive. Ils promeuvent et développent également des espaces de coexistence interculturelle dans les quartiers. Ils visent à encourager la participation, l'initiative et l'engagement des jeunes et des adolescents.

### **Durée de l'activité**

Cela dépend de l'activité exercée. On y retrouve des visites de musées, des activités sportives, des concours de danse, des activités manuelles comme le bricolage, la peinture, l'écriture, etc.

### **Structure de l'activité**

L'espace est ouvert certains jours de la semaine à des heures précises. Les activités sont réparties tout au long du mois à différents moments. Il y a des jours où il y aura plusieurs activités et des jours où il n'y en aura qu'une.

### **Comment fonctionne l'outil ?**

L'espace d'insertion est un lieu où les jeunes d'un quartier particulier peuvent se réunir pour différentes activités. Il existe des activités participatives où les jeunes peuvent venir présenter des idées d'ateliers ou d'activités qui les intéressent. D'autres incluent du dessin en groupe, du bricolage pour l'entretien de l'espace d'intégration, des ateliers pédagogiques sur des problématiques spécifiques touchant les jeunes comme la consommation de drogues ou la santé mentale, des jeux de société, des jeux de société en direct comme le Cluedo, le yinkana des sens, la fabrication de marionnettes en groupe, la fabrication de bougies, etc. Dans certains espaces d'intégration, il y a toujours une dynamique d'émotions pour que chaque jeune raconte ce qu'il a ressenti ce jour-là ou comment s'est déroulée sa semaine. À la fin de chaque activité, ils réfléchissent à ce qu'ils ont ressenti en faisant l'activité, à ce qu'ils ont ressenti au début et à la fin de l'activité et échangent leurs expériences. Tous les centres disposent d'un espace à la sortie de l'école/institut où les jeunes peuvent se rendre pour un soutien pédagogique et faire leurs devoirs.

### **Besoins**

Chaque activité nécessite du matériel spécifique. Les gens s'inscrivent à l'activité qui les intéresse et des groupes sont créés. Normalement, ils essaient de réaliser des activités permettant de réutiliser les matériaux utilisés dans d'autres activités pour les recycler. Ils enregistrent souvent les activités afin que les jeunes qui n'ont pas pu y assister puissent faire les activités manuelles à la maison.

## **Impact**

Les activités culturelles permettent aux jeunes de socialiser et de s'éduquer en fréquentant des musées ou parfois des parcs d'attractions. En revanche, les activités manuelles leur permettent de développer de nouvelles compétences et leur créativité. Les activités sportives leur permettent de maintenir un mode de vie sain et d'interagir avec d'autres jeunes. Les activités participatives telles que les discussions leur permettent de créer des espaces sûrs où ils peuvent partager leurs préoccupations, en apprendre davantage sur certains sujets et réfléchir sur des questions qui les concernent.

## **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

## **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Conseils relationnels

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

## **Adaptation à une situation difficile**

Cet espace est complexe à adapter en cas de confinement car l'idée est de servir de lieu de rencontre. Certaines activités peuvent être adaptées en ligne, comme les ateliers par vidéoconférence ou la ressource qu'ils utilisent déjà pour enregistrer comment réaliser certains objets artisanaux afin que les jeunes puissent les réaliser à la maison. Si, par exemple, ils cessaient de recevoir des subventions, il serait plus complexe de réaliser certaines activités manuelles et les sorties culturelles devraient être prises en charge par les familles, ce qui pourrait entraîner une moindre participation des jeunes car de nombreuses familles ne seraient pas en mesure d'assumer les frais.

Cet outil a été développé par SSF Solidaridad Sin Fronteras, à partir d'une activité directement mise en œuvre en 2021-2023 à Madrid, avec un groupe de jeunes âgés de 14 à 20 ans (y compris NEETS - jeunes sans emploi, sans éducation ou formation, jeunes issus de l'immigration, minorités). Au total, l'activité a impliqué 88 966 participants dans 16 espaces d'intégration différents.

### Forme d'art

Théâtre et autre langage expressif de toute nature, selon les capacités des participants.

### But de l'activité

Le but de l'activité est de favoriser l'inclusion sociale des jeunes vulnérables et de les responsabiliser quant à leur propre histoire personnelle. Les aider à découvrir leurs compétences et leurs talents, y compris non formels. Cet outil est particulièrement recommandé dans le cas où l'objectif est également la présentation d'une performance finale à un public, dans le but de responsabiliser les participants et d'impliquer davantage de destinataires (le public) dans le processus, pour un impact plus large.

### Durée de l'activité

3 jours

### Structure de l'activité

Atelier immersif (4-6 heures par jour)

### Comment fonctionne l'outil ?

L'outil est composé de 4 phases, dans chaque phase, une série d'exercices de groupe sont proposés.

- Un inventaire d'objets et d'histoires sur le respect

Chacun choisit puis écrit une courte histoire sur le respect (raconter une fois où la personne s'est senti respectée). Ensuite, chacun écrit sa propre histoire, sous la forme d'un court message (environ 120 caractères). De plus, chacun choisit un objet qui a du sens pour lui et qui, selon lui, peut accompagner la narration de son histoire. L'action prévoit que le narrateur remette l'objet à quelqu'un parmi le public, puis qu'il commence à raconter son histoire, dans sa propre langue ou dans une langue commune préalablement choisie par le groupe. Dans le cas où il utilise sa propre langue (qui n'est pas connue de la plupart du public), une autre personne du groupe traduit l'histoire dans la langue commune.

- Le masque qui démasque

Le groupe est divisé en deux : l'un est composé des « interprètes », l'autre est le « public ». Après l'activité, les groupes échangent les rôles. Pendant que la musique joue, les « interprètes » portent un masque et commencent à accomplir une action commune rythmée. A tour de rôle, chacun se rapproche d'un spectateur et l'implique dans une action ludique. Cette action peut être répétée plusieurs fois, en changeant toujours l'action commune. Cela peut impliquer le théâtre, la musique, le chant, la danse, la peinture et tout autre langage expressif que les participants apporteront au groupe en tant que compétence ou talent. L'animateur de jeunesse devra encourager ce processus.

- Un inventaire d'objets et d'histoires sur le manque de respect

Chacun choisit puis écrit une courte histoire sur le manque de respect (chacun raconte une situation lors de laquelle il ne s'est pas senti respecté). Ensuite, chacun écrit sa propre histoire, sous la forme d'un court message (environ 120 caractères). De plus, chacun choisit un objet qui a du sens pour lui, et qui, selon lui, peut accompagner la narration de son histoire. L'action prévoit deux lecteurs qui lisent des histoires d'irrespect dans la langue commune. Pendant la lecture, l'auteur de l'histoire en train d'être racontée présente son objet et le remet à une

personne du public. Ou bien il peut poser l'objet au sol, comme pour créer une barrière entre les deux interprètes et le public. L'action scénique se termine par une composition de ces objets symbolisant l'irrespect ressenti par chacun, tandis que, dans le premier cas, une fois l'action terminée, l'animateur dit au public que celui qui a reçu l'objet le rendra à l'artiste qui le lui a donné.

- Cassez la cage.

Pendant que la musique joue, les acteurs inventent une action/un mouvement pour retirer le masque. Dans ce cas également, le type d'action choisie est généré par le groupe et la musique et peut impliquer différents types de langages expressifs.

Le recueil d'exercices et sa proposition génèrent une performance simple, composée de 4 scènes. En effet, chaque phase de l'outil génère une action scénique reproductible, qui nécessite une préparation minimale et peut être jouée sur place, sans avoir besoin de trop nombreuses répétitions. Les actions scéniques doivent contenir des éléments (textes, actions, musiques) générés par le groupe, et avec lesquels l'animateur effectue un travail de montage et de choix artistique.

### **Besoins**

Espace intérieur ou extérieur, masques de théâtre (neutres ou non), système de sonorisation, stylo et papier pour écrire, autres matériels selon le langage expressif concerné.

### **Impact**

Les participants se sentent inclus et responsabilisés. Ils se sentent à l'aise pour partager leurs expériences de vie, qui sont bien accueillies par le groupe. Un sentiment de réconciliation grandit. Leurs capacités et compétences sont renforcées. Ils trouvent une voix plus forte pour se défendre. Ils peuvent promouvoir le respect et la solidarité entre les autres.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Conseils relationnels

### **Adaptation à une situation difficile**

L'outil peut être utilisé en ligne, en utilisant les différentes « fenêtres » de l'instrument de conférence en ligne comme l'espace personnel des participants, et l'écran comme support de leur interaction. Une fenêtre unique peut être activée lorsqu'un participant effectue une action en solo, tandis que toutes les fenêtres seront activées dans le cas d'actions de groupe. L'animateur jeunesse sera également le technicien chargé de la gestion de l'utilisation de l'outil de conférence en ligne. La performance finale peut également être réalisée en ligne et reproduira le même processus de l'atelier.

Cet outil a été développé par La Piccionaia s.c.s., à partir d'une activité directement mise en œuvre en novembre-décembre 2020 avec un groupe de jeunes composés de migrants et de





citoyens locaux. La mise en œuvre a eu lieu en ligne, pendant le confinement dû à la pandémie de Covid-19. La performance finale a également été représentée en ligne et l'enregistrement est [disponible ici](#). Cette activité était le parcours local d'un projet plus vaste intitulé [IMPACT Inclusion Matters : utiliser les arts du spectacle vers la cohésion et la tolérance](#), cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne. Voir [les lignes directrices d'IMPACT](#).

21

## Saluer le miroir



### Forme d'art

Théâtre, spectacle. Mais aussi : la danse, la musique, la peinture.

### But de l'activité

Le but de cet outil est d'utiliser l'art comme moyen permettant aux jeunes qui ont été impactés d'une manière ou d'une autre par la pandémie de trouver des compétences qui pourront les aider dans l'avenir. Le but est de leur faire acquérir des compétences de communication, de socialisation, de coopération et de confiance en soi grâce au théâtre. Le but est de guider l'existence d'un espace de partage personnel en en faisant une devise pour les participants et pour ceux qui peuvent s'y identifier. Il est possible de choisir une thématique commune sur laquelle travailler, ou de lier les différentes histoires partagées. Le but est de construire un produit final, un spectacle, basé sur toutes les expériences des participants sans déconstruire ni mettre en avant leurs problèmes ou leurs différents modes de vie. Notre objectif est de nous connecter les uns aux autres.

### Durée de l'activité

6 mois

### Structure de l'activité

L'activité est composée de 9 phases, qui se déroulent à travers des séances organisées deux fois par semaine (par exemple les mardis et jeudis) et d'une durée de 1 heure et 30 minutes/2 heures chacune. Durant la semaine précédant la présentation du spectacle, les répétitions peuvent devenir des séances quotidiennes, de même durée. Il est recommandé de répartir les phases par mois de travail : pendant les 3 premiers mois en travaillant essentiellement sur les 6 premières phases ; au cours des 3 derniers mois, faire les travaux nécessaires à la construction des 3 dernières phases.

### Comment fonctionne l'outil ?

Les 9 phases se déroulent de la manière suivante et avec les objectifs suivants.

Phase 1 – Ensemble d'exercices énergisants/brise-glace pour détendre les participants et leur permettre de se présenter au groupe de manière créative (voir [Section III - ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES > III.I Activités annexes aux outils > 1. Activités brise-glace, exercices de team-building, dynamisants > Les positions](#), p. 157).

Phase 2 – Ensemble d'exercices de connexion en groupe pour développer le travail d'équipe et créer des liens émotionnels et une inclusion entre eux et leurs histoires. Par exemple :

- Synchronisation de groupe : tout le groupe commence à marcher dans l'espace, à un certain moment et quand ils le sentent, deux personnes se font un câlin (ou se tiennent les mains) et restent ainsi pendant 40 secondes, tandis que tous les autres membres du groupe doivent s'arrêter là où ils sont et se figer. Au fil du temps, les coordinateurs de l'exercice ajoutent des règles à l'exercice qui font interagir les participants, pour créer des liens entre les participants.
- La sculpture : le groupe se divise en petits groupes, qui doivent tenter de créer une sculpture en utilisant leurs corps, ensemble comme un seul. Plus tard, le modérateur peut augmenter la difficulté en demandant au groupe quelques sculptures spécifiques, sans les laisser décider laquelle réaliser.
- Le traducteur : un acteur entre en scène et décrit un objet entier dans une langue complètement inventée/inconnue. Il donne une explication détaillée. Simultanément, nous avons un autre acteur qui fait office de traducteur et traduit tout ce que dit l'autre acteur. L'idée est que le traducteur doit essayer de comprendre les expressions de l'autre acteur et se rapprocher le plus possible de la description qui en est faite.

Phase 3 – Création d'un espace de partage où les participants, à travers des exercices de dramaturgie et de manière subtile, commencent à parler d'eux et à partager leurs expériences positives et négatives. Cette phase marque également le début de la création du contenu du spectacle. Par exemple :

- Exercice de réflexion et de partage : le but de cet exercice est que chacun des participants écrive quelque chose sur lui-même ou sur sa vie. Ces écrits sont tous mis dans une boîte. Chaque participant tire ensuite au hasard un des papiers de la boîte en essayant de deviner qui a pu l'écrire. À la fin, la personne doit exprimer ses sentiments sur ce qu'elle a écrit.
- Trois vérités et un mensonge : tous les participants sont assis en cercle. Chacun des participants doit dire 3 vérités et 1 mensonge sur lui-même. Le mensonge doit être aussi réaliste que possible. Le reste des participants doit deviner quel est le mensonge au milieu des déclarations et en savoir un peu plus sur les membres présents.
- Freedom Writers - tracez une ligne sur le sol ou créez-la avec un conduit. Les participants écriront quelque chose de personnel sur un papier, puis le liront à voix haute. Celui qui s'identifie à ce que la personne a dit fait un pas en avant en s'approchant de la ligne. Si les participants ne sont pas à l'aise pour partager, le même jeu peut être joué en répondant à quelques questions aléatoires posées par le modérateur. Les participants découvriront qu'ils ne sont pas seuls à s'identifier à certaines expériences et sensations.

Phase 4 – Découverte du corps, reproduction des sensations à travers les mouvements. Découvrir les mouvements possibles pour représenter quelque chose. Créez un mouvement rythmé. Par exemple:

- Expression corporelle/interprétation auditive : tous les participants, au signal du coordinateur du jeu, doivent se répartir dans l'espace et fermer les yeux. De la musique est jouée, et le but de l'exercice est de faire extérioriser chaque participant, les yeux fermés, à travers son corps et son expression corporelle, ce que la musique lui fait ressentir. Au fur et à mesure de l'exercice, le coordinateur demande aux participants d'ouvrir les yeux, créant ainsi un lien corporel et émotionnel avec les autres participants. Dans un premier temps, l'exercice continue à se faire individuellement jusqu'à ce que le coordinateur ordonne à tous les participants de se connecter avec d'autres avec lesquels ils ressentent un lien à travers ce qui leur est transmis.
- Shoal : tous les participants, disposés comme s'ils formaient une classe d'école, explorent différents mouvements et expressions corporelles en fonction de ce qu'ils ressentent. Comme dans une vraie école, chaque participant peut à son rythme s'éloigner du groupe et faire ce qu'il ressent avec pour seule règle de se retrouver en groupe.
- Serpent : un participant se dirige vers le centre et fait un mouvement qui représente ce qu'il ressent, puis, un à un, les participants le rejoignent et complètent leur mouvement, en reliant deux parties de leur corps. A la fin, lorsque tout le monde bouge, chaque participant quitte son poste et va voir l'ensemble du tableau, qui raconte déjà une histoire.

Phase 5 – Construction du voyage émotionnel, à travers des exercices spécifiques qui aident les participants à trouver un cheminement organisé des idées et des sentiments qu'ils souhaitent démontrer et travailler. Par exemple :

- Exercice de Tirage (Froissage du papier) : l'activité commence avec les participants allongés sur le sol, les yeux fermés. Il est important que le(s) modérateur(s) essaie(nt) de créer l'environnement et l'atmosphère appropriés pour stimuler les sensations des participants. Chacun d'eux a dans les mains un morceau de papier sur lequel est écrit un texte, il le lit et y réfléchit. Cet exercice est bénéfique pour les participants car il leur permet de reconnaître ses limites, de combattre ses peurs et ses faiblesses. Elle est basée sur l'exposition de sentiments et d'émotions que nous cachons habituellement. A la fin de l'exercice, chaque participant devrait ressentir le besoin de froisser le morceau de papier. Enfin, le groupe commence à se déplacer dans l'espace et à marcher. Parfois, lorsque l'animateur leur donne le signal, ils s'arrêtent par paires, se regardent dans les yeux, peuvent communiquer qu'ils ont créé un lien au travers d'un enlacement, touché etc.

Phase 6 – Connexion du corps avec l'émotionnel. Des exercices qui vous transportent à travers la vie de chacun, à travers la personnification des sentiments et à travers la création d'un personnage dans son intégralité. Par exemple :

- Exercice de jeu de rôle basé sur les sentiments et les situations qu'un groupe souhaite explorer. Dans cet exercice, les participants sont mis au défi de créer une courte scène avec ce qu'ils veulent, la seule règle est d'utiliser tous les mécanismes des exercices précédents pour la créer. Ils peuvent inclure des lignes, un arrière-plan, d'autres personnages, ils peuvent créer quelque chose basé sur une expérience ou sur quelqu'un, l'idée est que des scènes dynamiques et créatives émergent. Au départ, le spectacle créé est individuel, puis évolue vers

un spectacle de groupe testant simultanément les capacités de travail et de création de tous les participants.

- Slogan : chaque participant choisit un de ses objets, quelque chose qu'il a avec lui. L'objet devient une de ses peurs et la personne doit le vendre à quelqu'un d'autre, en le convainquant que c'est quelque chose de bon et d'utile. L'orateur doit également créer un slogan (court et drôle) pour le vendre. Si les participants veulent l'acheter, ils doivent crier « Je l'achète » - ce participant sera le prochain à vendre son objet.

Phase 7 - Discussion sur le thème à aborder après avoir réalisé tous les exercices et phases précédents, en utilisant les résultats de ceux-ci pour définir le thème/l'histoire du spectacle.

Phase 8 - Début de la construction à travers des exercices donnés par les participants et par les éducateurs pour arriver à un produit final. Profitez également de la technique d'improvisation pour développer la performance. Cette phase est la plus longue, car le but est de parvenir à une création commune avec ce que les participants peuvent nous offrir/apporter. Nous souhaitons construire un spectacle aussi dynamique que possible avec des moments de musique, d'interprétation et d'expression corporelle.

Phase 9 - Présentation du produit final.

## **Besoins**

Les séances se dérouleront dans un espace intérieur, comme une salle de répétition, mais il est parfois possible de travailler dans un espace extérieur, pour dynamiser les créations réalisées en répétition. Un système de son et lumière est nécessaire pour les répétitions et la présentation de la représentation finale. Différents objets sont nécessaires pour les différents exercices, ainsi que du papier et des stylos pour l'écriture, le maquillage et les costumes des personnages, ainsi que différents décors pour la représentation finale.

## **Impact**

L'impact sur les jeunes qui participent à cette activité est le développement de compétences pour le monde professionnel, et sur le plan émotionnel pour la vie quotidienne et face aux différentes situations qu'elle apporte. Cela leur permet d'acquérir des capacités de réflexion, de communication, de coopération et de compréhension les uns envers les autres. Cela permet d'acquérir des compétences de développement créatif et d'argumentation, ainsi que d'inclusion sociale. Dans un espace sûr, ils peuvent être eux-mêmes et découvrir leurs capacités, ainsi que découvrir à quel point ils sont capables de renforcer leur estime de soi. Cela permet de valoriser les autres et leurs histoires et en profiter pour grandir en tant que personne et citoyen.

## **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

## **Principaux besoins satisfaits**

Orientation vers l'emploi

Soutien à la santé physique  
Soutien à la santé mentale et émotionnelle  
Conseils relationnels  
Accompagnement pédagogique  
Culture, loisirs et activités de temps libre  
Soutien administratif

### **Adaptation à une situation difficile**

Bien que plus complexe à faire, ce projet pourrait être adapté et ajusté en cas de confinement. Nous commencerions à travailler à distance, via des plateformes en ligne, qui permettraient toujours le contact entre tous, même si ce serait par un chemin différent. Toutes les phases de travail de l'activité seraient adaptées à ce travail à distance, nous adapterions les exercices aux plateformes numériques, et nous trouverions un moyen de condenser toutes les phases dans un travail en ligne aboutissant au même objectif final. Par exemple, nous pourrions avoir des appels vidéo pour discuter de l'activité.

Cet outil a été développé par Rightchallenge, à partir d'une activité rapportée mise en œuvre en 2023, dans des contextes urbains et ruraux, avec des adolescents (14-19 ans), y compris des filles, des jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »), des jeunes issus de l'immigration, minorités, jeunes de la communauté LGBTIAQ+.



## 22 Coudre le mandala de ma vie



### Forme d'art

Couture

### But de l'activité

Cet outil aide les participants à réfléchir à où ils en sont dans leur vie, aux objectifs qu'ils souhaitent atteindre et à ceux qu'ils ont déjà atteints. Cette réflexion s'effectue en cousant des morceaux de tissu pour former un mandala dessiné sur un sac en tissu. Cela permet également aux participants de développer leur créativité et de socialiser avec leurs pairs.

### Durée de l'activité

Entre 120 et 150 minutes.

### Structure de l'activité

L'activité peut être réalisée en une seule séance de minimum 2 heures, afin que les participants aient suffisamment de temps pour réaliser leurs mandalas. L'activité peut durer plus longtemps en cas d'initiation à la couture et à l'utilisation d'une aiguille à coudre.

### Comment fonctionne l'outil ?

L'activité commence avec l'animateur qui distribue un sac en tissu à chaque participant et lui explique l'objectif de l'activité. Pendant ce temps, un grand mandala de vie doit être affiché (sur un tableau blanc numérique ou un support similaire) pour exposer les parties composant le mandala, qui seront les parties de la vie sur lesquelles les participants seront invités à réfléchir.

Si le groupe ne sait pas coudre, une courte séance d'initiation sera nécessaire afin qu'ils puissent apprendre les techniques de base de la couture. Cette partie suivrait à l'introduction de l'activité Mandala de Vie.

Le mandala est un cercle divisé en sections/parties (c'est-à-dire l'amour, la famille, les amis, la santé, le travail, les études, etc. Elles peuvent être plus ou moins nombreuses, selon les besoins du groupe cible).

L'animateur donne ensuite aux participants une feuille de papier pour noter les objectifs de vie associés à chaque domaine du mandala de vie (ces réflexions ne seront pas partagées : elles seront utilisées pour un travail ultérieur avec les tissus). Ils auront 10 à 15 minutes pour réfléchir et noter les objectifs. Pour les aider à réfléchir, quelques questions leur seront posées pour les aider dans leur réflexion :

Avez-vous déjà pensé à fixer des objectifs dans les domaines considérés ?

- S'agit-il d'objectifs à court ou à long terme ?
- Sont-ils réalistes par rapport à votre situation actuelle ?
- Si vous n'y aviez jamais pensé, quels objectifs vous fixeriez-vous ?
- Avez-vous besoin de l'aide d'autres personnes pour les réaliser ?

Plus tard, le groupe procédera à l'utilisation des tissus préalablement disposés au centre de la pièce. En ce moment, chacun est encouragé à réfléchir à ses progrès dans chaque section du mandala, en tenant compte des objectifs qu'il s'est fixés précédemment. Il est important que chacun laisse libre cours à sa créativité à travers la couture (en plus de l'aiguille et du fil, de la colle à tissu peut être fournie), en privilégiant davantage la réflexion que la qualité du travail. Les participants peuvent utiliser autant de tissus qu'ils le souhaitent, les mettre sous différentes formes, utiliser des morceaux du même tissu, décorer d'autres parties du tissu, etc. Il est utile de mettre de la musique relaxante pendant la séance.

Enfin, un cercle est formé pour procéder à la partie réflexion. Plusieurs questions sont posées pour guider la réflexion du groupe :

- Avez-vous trouvé facile de réfléchir aux objectifs de chaque section ?
- Avez-vous trouvé facile de réfléchir à ces objectifs ?
- Qu'avez-vous ressenti pendant le processus ?
- Votre réflexion est-elle équivalente en tous points ?
- Réfléchissez-vous aux étapes à suivre pour atteindre ces objectifs ?
- Notez-vous ces objectifs par écrit ou s'agit-il d'une idée abstraite dans votre esprit ?
- Leurs objectifs évoluent-ils de manière générale ou sont-ils figés ?
- Pensez-vous avoir la capacité de prendre les mesures nécessaires pour les atteindre ?
- Les tissus et les couleurs choisis vous disent-ils quelque chose ?

Enfin, les participants sont invités à partager avec le groupe leurs mandalas et à expliquer leur signification.

## Besoins

Cette activité peut se dérouler en intérieur ou en extérieur. Le matériel nécessaire est des tissus de toutes sortes (imprimés, unis, différentes textures, etc), des sacs en tissu, des aiguilles, des fils et un modèle de mandala de vie. Si le groupe ne sait pas coudre, de la colle à tissu peut être apportée. De plus : un système de sonorisation ; un projecteur ou un tableau blanc pour montrer l'image du mandala ou, alternativement, une grande feuille de papier sur laquelle le dessiner.

## Impact

Cette activité permet aux participants de réfléchir à leurs progrès dans la vie. Cela les fait réfléchir à où ils en sont actuellement, où ils veulent aller et ce qu'ils ont accompli jusqu'à

présent. Comme le mandala de la vie peut avoir différentes sections selon le groupe (par exemple, on peut ajouter des sections comme l'amour, la famille, le travail, les amis, la santé, etc.), c'est une activité qui correspond à ce qui est le plus important pour le groupe, se concentrer sur l'aspect émotionnel. De plus, comme cette activité se déroule en groupe, les participants pourront échanger des expériences ou des idées entre eux, ils pourront se connecter et mieux se connaître grâce à la réflexion finale, ils développeront également leur créativité et certaines personnes pourront apprendre à coudre. pour la première fois. Si certains participants savent déjà coudre, ils peuvent aider d'autres participants à faire leurs premiers pas en couture, ce qui contribue à créer des liens au sein du groupe et à favoriser la participation communautaire.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Cette activité peut être adaptée à différents contextes. Idéalement, cela devrait se faire en groupe face à face pour échanger des expériences tout en cousant. Toutefois, cela peut se faire en ligne si la situation l'exige, et il est demandé aux participants d'utiliser des morceaux de tissu qu'ils ont chez eux. Si les participants ne disposent pas d'imprimante pour imprimer le modèle de mandala, ils peuvent le dessiner à main levée.

Cet outil a été développé par SSF Solidaridad Sin Fronteras, à partir d'une activité directement mise en œuvre en 2022-2023 dans le contexte urbain d'Alcorcón, avec un groupe de 7 jeunes, âgés de 25 à 35 ans (dont des jeunes issus de l'immigration, des jeunes de la communauté LGBTQIA+, minorités).

### Forme d'art

Cet outil peut utiliser différentes formes d'art, comme le théâtre, les arts visuels, les tableaux interactifs, la jonglerie, l'écriture, la peinture.

### But de l'activité

Sensibilisation et/ou information du grand public sur des sujets précis. Le but d'une campagne de rue est de générer un changement positif concernant un problème spécifique.

### Durée de l'activité

Une campagne de rue peut durer de quelques heures (recommandé : au moins 2 heures) à une journée complète, quelques jours ou même un mois complet. La durée d'une campagne est fortement influencée par les ressources disponibles, financières ou humaines. Elle est également influencée par les objectifs de la campagne et le nombre d'activités prévues. Le processus de préparation devrait prendre au moins 8 heures.

### Structure de l'activité

Une campagne de rue est un processus organisé, avec une variété d'actions et d'activités, qui cible un problème spécifique qui affecte directement ou indirectement les personnes d'une certaine communauté. L'équipe impliquée dans la préparation et la réalisation de telles campagnes doit être motivée par le changement qu'elle souhaite apporter. Cela doit avoir lieu dans les rues - c'est-à-dire dans les lieux publics qui peuvent être des parcs, des trottoirs, des marchés, des places centrales, des zones commerciales, des arrêts/stations de bus/train/métro, des campus, des plages, des parkings, etc., dans toute zone qui est publique et avec un nombre de passants suffisamment important.

### Comment fonctionne l'outil ?

La durée du processus de préparation dépend du groupe de personnes impliquées dans le projet.

L'objectif et les buts de la campagne sont fixés par les animateurs et basés sur les besoins du groupe cible.

Une campagne de rue est composée de 3 phases :

1. Attirer l'attention (par des méthodes telles que la manipulation d'objets, le clown, les activités dynamiques, la musique et la danse, le modelage de ballons, etc.)
2. Diffuser le message (à travers des méthodes telles que le théâtre, les jeux éducatifs, les visuels, les démonstrations/dégustations, les flashmobs)
3. Lien (un groupe de bénévoles désignés - appelés communicateurs - mène des conversations plus approfondies sur le sujet de la campagne de rue avec les passants et contribue à les motiver à s'engager dans les activités)

### Besoins

L'activité nécessite un espace extérieur, des bannières, un instrument de musique, une toile, du papier, des marqueurs ou de la peinture et des accessoires pour le processus de préparation.

## **Impact**

Généralement, l'impact est de sensibiliser le public au sujet choisi et de modifier les comportements néfastes que les gens peuvent avoir ou subir.

## **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

Autres : il peut être utilisé comme un outil de sensibilisation aux problèmes auxquels sont confrontés les groupes les plus vulnérables.

## **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Conseils relationnels

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

## **Adaptation à une situation difficile**

Si le temps le permet, le processus de préparation peut également avoir lieu dans un espace extérieur. Les activités créées peuvent garantir un contact physique minimal entre les participants. Elle peut également être remplacée par une campagne de sensibilisation en ligne.

Cet outil a été développé par A.R.T. Fusion, à partir d'une activité directement mise en œuvre dans des contextes variés, sur des thématiques différentes et avec des groupes cibles différents. Pour un guide plus complet sur la façon d'organiser des campagnes de rue, veuillez consulter [le Manuel des campagnes de rue](#).

## 24

## Faites un pas en avant

### Forme d'art

L'art est utilisé dans cette activité avec une approche plus ouverte. Cet outil emprunte des techniques au théâtre pour exprimer ses émotions et pratiquer la compassion et l'empathie.

### But de l'activité

Cet outil repose sur l'idée de comprendre des identités diverses et différentes pour cultiver l'empathie envers les minorités. L'objectif principal est que les participants se mettent à la place d'une autre personne et, ainsi, progressent vers la compréhension du point de vue des minorités. Au cours de l'activité, des concepts tels que le privilège, les droits de humains et la notion de désavantage sont abordés.

### Durée de l'activité

1 heure

### Structure de l'activité

L'outil est mis en œuvre en une seule session. Il est divisé en deux parties principales :

- a) l'activité principale
- b) la discussion réfléchie qui suit

### Comment fonctionne l'outil ?

L'animateur de jeunesse commence par une brève référence sur les identités, la diversité et l'empathie. Après l'introduction, ils doivent suivre les étapes décrites ci-dessous :

1. L'activité est introduite en demandant aux jeunes s'ils ont déjà imaginé qu'ils étaient quelqu'un d'autre. L'animateur de jeunesse demande des exemples. Il demande ensuite aux participants d'imaginer également qu'ils jouent le rôle de quelqu'un d'autre, un autre jeune probablement très différent d'eux-mêmes.
2. L'animateur explique que chacun va recevoir un morceau de papier avec marqué sa "nouvelle identité". Ils devraient le lire en silence et ne mentionner à personne qui "ils sont".
3. Dans ce cas, les animateurs de jeunesse ne doivent pas encourager les participants à poser des questions : même s'ils ne connaissent pas grand-chose de la personne décrite, ils doivent faire preuve d'imagination. Pour les aider à assumer ce rôle, le modérateur doit leur demander une série d'indications, comme par exemple : se donner un nom ; fabriquer une étiquette avec ce nom pour vous rappeler qui vous imaginez être ; etc.
4. Pour stimuler l'imagination des participants, de la musique douce peut être jouée. Les participants peuvent également s'asseoir, fermer les yeux et imaginer en silence. L'animateur pose ensuite quelques questions.
  - Où êtes-vous né ?
  - Comment se passaient les choses quand vous étiez jeune/enfant ?
  - Comment était votre famille quand vous étiez jeune/enfant ? Est-ce différent maintenant ?
  - À quoi ressemble votre quotidien actuellement ?
  - Où habitez-vous ?



- Qu'est-ce qui vous rend heureux ?
- De quoi as-tu peur ?

5. Le modérateur demande aux jeunes de rester complètement silencieux puis de se placer les uns à côté des autres, comme s'ils formaient une ligne de départ. Lorsqu'ils le feront, expliquez que vous énoncez des affirmations qui décrivent des situations de vie, la vie quotidienne, les espoirs et les rêves, la vie sociale, la richesse, les émotions, la façon de penser, etc. Si un énoncé correspond à la personne qu'il imagine incarner, alors ils devraient faire un pas en avant. Sinon, ils ne devraient pas bouger.

6. Lisez les déclarations une par une. Faites une pause à chaque affirmation pour leur donner le temps d'avancer. Demandez-leur de regarder autour d'eux et de voir où se trouvent les autres.

7. À la fin de l'activité, nous invitons tous les participants à s'asseoir dans leur position finale. Nous demandons à chacun à tour de rôle de décrire le rôle qui lui est assigné. Une fois que chaque participant a identifié à haute voix son rôle, nous leur demandons d'observer où ils se trouvent après avoir terminé l'activité.

8. Avant de poser des questions de débriefing, le jeu de rôle doit être clairement terminé. Il est demandé aux participants de fermer les yeux et de revenir à leur "vrai eux" Il faut expliquer que nous compterons jusqu'à trois et ensuite ils crieront leur propre nom. De cette façon, nous terminerons symboliquement l'activité et nous assurerons qu'ils ne restent pas coincés dans leur rôle.

### Évaluation et appréciation

Nous faisons le point sur l'activité en posant des questions telles que :

- Que s'est-il passé lors de cette activité ?
- Décrire les étapes suivies par cette activité
- Dans quelle mesure avez-vous trouvé facile ou difficile de remplir votre rôle ?
- Comment imaginiez-vous la personne que vous jouiez ? Connaissez-vous quelqu'un qui ressemble à cette personne ?
- Qu'avez-vous ressenti en vous imaginant être cette personne ? Cette personne était-elle comme vous ?
- Les personnes qui sont finalement allées plus loin que vous sont-elles plus privilégiées ? Définir le privilège. Changeons maintenant de point de vue en utilisant le terme « droit »
- Quelle conclusion ou prise de conscience pouvons-nous tirer concernant la structure sociale ?

Remarque : Il est très intéressant d'amener les participants à relier l'expérience du jeu au contexte social et à ses caractéristiques. De cette manière, toute une conversation pourrait s'engager sur la question de savoir si le jeu et sa forme sont une analogie claire avec les hiérarchies sociales, où les privilégiés « marchent » sur les défavorisés pour gagner plus. La discussion peut se poursuivre en mentionnant la dualité « droit-privilège », le concept selon lequel dans notre société, nous avons abaissé les normes des droits de l'Homme et commencé à appeler privilèges certains droits fondamentaux tels que le logement, la nourriture, l'éducation publique et gratuite et la santé.

Cet outil peut être appliqué à des groupes variés d'enfants, de jeunes ou d'adultes. Mais il est essentiel d'apporter des ajustements et des modifications au matériel écrit inclus afin qu'il soit toujours pertinent pour le groupe cible.

Par exemple, vous trouverez ci-dessous des exemples d'identités écrites utilisées lors de la mise en œuvre de l'outil :

- Vous êtes né dans cette ville, mais vos parents ont déménagé ici depuis l'Asie. Ils gèrent un restaurant et vous vivez dans des chambres au-dessus du restaurant avec votre sœur. Vous n'avez pas de travail.
- Vous avez 30 ans. Vous êtes un influenceur. Vous avez un corps considéré comme beau et de beaux vêtements. Vous vivez dans un grand appartement à New York. Vous avez de multiples collaborations sur Instagram qui vous rapportent beaucoup d'argent.
- Vous avez 30 ans. Vous êtes un homme gay. Vous et votre partenaire avez récemment été victimes d'une agression homophobe. Vous avez peur de marcher ensemble dans la rue.
- Vous êtes récemment sorti d'un programme de réhabilitation pour toxicomanes. Vous avez 35 ans. Vous essayez de vous réinsérer dans la société et de vous habituer aux nouveaux rythmes de la vie quotidienne.
- Vous êtes une jeune fille rom de 14 ans, vous êtes récemment devenue mère et vous faites partie d'un groupe nomade rom.

Vous trouverez également ci-dessous des exemples de déclarations lues lors de la mise en œuvre.

1. Vous vivez dans une maison confortable avec téléphone et télévision
2. Vous êtes toujours le bienvenu dans les lieux publics
3. Vous n'avez pas peur de vous présenter tel que vous êtes
4. Vous êtes allé au théâtre ou à un concert au moins une fois dans votre vie
5. Votre environnement est favorable et compréhensif lorsque vous faites face à un problème personnel
6. Vos droits ne sont pas violés
7. Vous avez des rêves et des ambitions

### **Besoins**

L'outil est implanté dans un espace intérieur configuré selon les besoins du groupe. L'espace doit être convivial et capable de favoriser et faciliter l'expression. Pour mettre en œuvre l'outil, il est nécessaire d'avoir des morceaux de papier écrits en fonction du nombre de membres de l'équipe avec des identités diverses.

### **Impact**

L'activité favorise l'empathie envers ceux qui sont différents et la compréhension des conséquences possibles de l'appartenance à des groupes minoritaires. Bien entendu, cela peut aussi renseigner sur l'inégalité des chances dans la structure sociale. L'objectif principal de cette activité est de faire réfléchir le groupe de participants sur différentes identités et situations qui leur sont propres et d'acquérir ainsi une considération essentielle et critique de la réalité sociale.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

### **Adaptation à une situation difficile**

Il s'agit d'une activité qui peut être modifiée selon les besoins du groupe de participants. Bien entendu, le contact humain et la présence physique sont requis, afin que chaque participant puisse écouter et comprendre la dynamique du groupe. Cependant, nous devrions considérer la situation actuelle et construire les activités dans un discours plus inclusif et non abusif. Chaque description et déclaration d'identité ne doit pas reposer sur des représentations stéréotypées mais promouvoir la construction d'un environnement d'expression sûr.

Cet outil a été développé par Cyclisis, à partir d'une activité rapportée mise en œuvre en contexte urbain, auprès de 20 jeunes (20 à 29 ans).

Source : [ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ/ ÉTUDIANTS SANS FRONTIÈRES \(CONNEXION DES SALLES DE CLASSE\)](#). L'activité vient de [Composito. Manuel pédagogique sur les droits de l'homme pour les enfants du Conseil de l'Europe.](#)

## 25

## Théâtre éducatif



### Forme d'art

Théâtre : atelier de lecture théâtrale, technique d'improvisation et d'interprétation

### But de l'activité

L'outil concerne l'improvisation et le théâtre comme moyen d'apprentissage, ainsi que l'art pour éduquer les citoyens. Son objectif est de donner aux jeunes la possibilité de réfléchir à travers l'improvisation théâtrale. Cet outil est très approprié pour les étudiants immigrants nouveaux arrivants. Pour ces jeunes, le théâtre permet à la fois de mieux s'approprier la langue locale - notamment le discours oral, la confiance en soi, l'attention et l'entraide - mais aussi le patrimoine culturel du pays d'accueil. Le choix des textes à adapter et la découverte des représentations théâtrales leur permettent d'engager des temps de discussion sur les codes et les valeurs du pays d'accueil, de dissiper les malentendus ainsi que d'exprimer leur propre culture.

### Durée de l'activité

Cinq mois

### Structure de l'activité

Chaque séance dure environ 2 heures, pour un total de 30 heures d'intervention. Les premières séances sont destinées à l'initiation, à la découverte de soi, des autres pour construire un groupe de travail où chacun apporte son originalité, sa créativité, son talent, ses propres ressources. Lors d'une deuxième étape, le groupe établit une thématique et apporte des propositions artistiques pour l'alimenter et créer ensemble un spectacle original. Les dernières séances sont destinées à la conception et à la mise en place du spectacle de fin d'année que les élèves présenteront au théâtre pour leurs parents et amis mais aussi pour un plus grand nombre de personnes.

### **Comment fonctionne l'outil ?**

Chaque séance commence par un moment de détente pour recentrer l'énergie de chacun. Cela se poursuit par un échauffement lié au thème de travail choisi. Puis divers jeux et exercices nourrissent l'imaginaire et permettent d'apprivoiser les moyens d'expression, de découvrir les capacités de chacun. Enfin, la mise en scène et l'activité théâtrale sont introduites, permettant ainsi la concrétisation du travail. Il peut être demandé parfois, en fin de séance, un petit travail pour la séance suivante : recherche, texte à apprendre, exercices sur les personnages. Des cours de danse pourront être proposés pendant le projet : ces deux arts cohabitent, se complètent. Certaines séances comprennent à la fois des exercices de théâtre et de danse.

### **Besoins**

Il faut un grand espace à l'intérieur, avec un système de sonorisation. Selon le type de spectacle final, des accessoires (costumes) peuvent être utiles.

### **Impact**

En allant au bout de l'aventure et en présentant leur spectacle sur scène dans des conditions professionnelles, les participants surmontent leurs peurs et en tirent une grande fierté. La pratique du théâtre s'est avérée excellente pour créer de la cohésion.

Cette activité permet d'établir une rencontre, de faire découvrir aux participants la richesse et la multitude des moyens d'expression dont regorge l'art dramatique. Elle leur permet de tester par eux-mêmes, de manière active, les possibilités et les difficultés du métier de comédien, artiste de cirque, artiste du spectacle.

Cette activité permet de construire l'égalité des chances, qui passe par l'art et la culture car la démocratisation culturelle, projet éternellement ouvert, doit être vécue au plus vite. Il s'agit de remédier aux inégalités culturelles, de former à la connaissance de soi et des autres, de renforcer le lien familial. Il s'agit aussi de créer une habitude de fréquentation, d'apprendre à réunir des artistes et des œuvres dans toute la diversité des expressions.

Le projet combine un impact civique et un impact culturel.

### **Cible recommandée**

Jeunes issus de l'immigration  
Minorités

### **Principaux besoins satisfaits**

Orientation vers l'emploi  
Accompagnement pédagogique  
Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Le contact humain est très important dans ce projet, comme dans tous les projets liés aux arts du spectacle. Si la situation le permet, les ateliers en présentiel sont privilégiés, ainsi que la performance des jeunes dans un scénario professionnel. Mais il est possible d'envisager de ne pas avoir de public pendant la représentation. Cela peut être filmé pour être distribué aux jeunes, à leurs familles et amis (situation que nous avons déjà expérimentée).

La distanciation sociale liée aux mesures sanitaires n'est pas totalement contre la construction d'un spectacle avec des jeunes, elle peut au contraire créer des situations cocasses.



Cet outil a été développé par ALIFS - Association du Lien Interculturel Familial et Social, à partir d'une activité directement mise en œuvre chaque année, de janvier à mai, en contexte urbain, auprès de groupes d'adolescents (14 à 19 ans) issus de l'immigration - 4 ou 5 classes scolaires par an (25 participants par classe)



## 26 Masques de théâtre



### Forme d'art

Techniques théâtrales de base liées à une communication non linguistique entre les participants. Techniques de base d'utilisation des masques de théâtre.

### But de l'activité

L'outil est un cas particulier d'« exercices de théâtre de communication non verbale ». Le but de l'activité est donc similaire : améliorer la conscience des jeunes vulnérables de leur propre corps et de la connexion entre le corps et l'esprit. Surtout, ils prennent conscience du pouvoir de leur corps connecté à leur esprit, apprenant à transmettre des idées et des émotions et à les communiquer à travers leur corps. Cela leur permet de développer une meilleure confiance dans leurs décisions, lorsqu'ils utiliseront plus tard leur voix (et même un texte théâtral). Ce qui peut apparaître à première vue comme une sorte de « jeu », est en réalité une méthode pour leur apprendre à écouter leur propre intuition et à mieux se connaître. Il est important que, lors de ce type d'activités, le formateur réitère qu'il n'y a pas de mauvaises réponses, seulement des interprétations différentes, chacune provenant de nos différentes expériences de vie. De plus, en étant incapable de parler, chaque membre du groupe est mis sur le même niveau, augmentant ainsi la possibilité d'intégrer des participants issus d'un milieu culturel différent ou issus d'une situation difficile différente. La variable représentée par l'usage du masque réside en ceci : le masque représente à la fois un obstacle pour celui/celle qui le porte (car il/elle ne peut pas utiliser les expressions de son visage ni sa voix) et une barrière qui le/la protège du monde, donc il lui devient plus facile de s'exprimer.

### Durée de l'activité

L'activité dure entre 30 et 60 minutes, selon l'exercice. Pour apprécier les avantages de l'outil, l'atelier plus large dans lequel l'outil est utilisé doit avoir une durée d'au moins 6 séances d'1 ou 2 heures chacune.

### Structure de l'activité

Cet outil peut être utilisé dans le cadre d'un atelier plus large, qui peut être lié à la lecture d'un texte théâtral ou à l'expression de soi en général. Surtout, il est recommandé au début de

chaque séance, pour faciliter les activités suivantes. Durant l'atelier, différents exercices avec masques de théâtre sont proposés aux participants, chacun donnant de nouvelles connaissances sur différentes techniques qui seront utilisées dans la suite de l'activité. Cela permet aux participants d'acquérir progressivement une meilleure compréhension d'eux-mêmes, leur permettant à leur tour de faire l'expérience d'exercices de plus en plus complexes qui nécessitent un niveau plus élevé de conscience de soi.

### Comment fonctionne l'outil ?

Quelques exemples d'exercices réalisés lors d'un atelier seront fournis ci-dessous :

- Un jeu d'interprétation - Qu'est-ce que c'est... ?

Il s'agit d'une activité introspective dans laquelle devant un miroir, juste avant de porter le masque, les participants doivent réfléchir individuellement à une émotion et l'exprimer comme bon leur semble (à travers leur corps, leur voix, leurs expressions faciales, etc.). Après cela, ils doivent porter le masque et montrer la même émotion à laquelle ils pensaient auparavant, mais cette fois avec la limitation que représente le masque. L'animateur doit alors leur poser une série de questions précises qui doivent stimuler de plus en plus l'esprit critique des participants, et auxquelles ils ne répondront qu'en utilisant leur corps. Voici quelques exemples:

Tout d'abord, nous commençons par des concepts faciles et connus, comme dans les manifestations physiques : *Qu'est-ce que la faim ? Qu'est-ce que la douleur ?* Passons ensuite aux sentiments : *qu'est-ce que le bonheur ? Qu'est-ce que la colère ?*

Après cela, nous pouvons leur demander de jouer et d'utiliser leur imagination avec des faits connus que même les enfants peuvent comprendre : *Qu'est-ce qu'un animal de compagnie ? Qu'est-ce qu'un bâtiment ? Qu'est-ce qu'une porte ?*

Ensuite, nous commençons à les défier avec des images plus subjectives, voire surréalistes : *Qu'est-ce qui est Grand ? Qu'est-ce qu'un Triangle ?*

Et même aller plus loin en leur faisant remettre en question leur dernière réponse : *si cela est Grand, alors qu'est-ce qui est Énorme ? Si cela est un triangle, alors qu'est-ce qu'une pyramide ?*

Enfin, les dernières questions auxquelles ils doivent répondre sont des concepts totalement subjectifs qu'ils connaissent ou non, mais il est important qu'ils essaient de répondre :

*Qu'est-ce que l'art ? Qu'est-ce que la sagesse ? Qu'est-ce que la nostalgie ?*

- L'heure du conte !

Chaque participant porte à son tour un masque, afin que son visage soit couvert et caché. Parler est également interdit. L'animateur stimule le participant portant le masque à travers différentes variantes de l'exercice, l'encourageant à improviser et à sortir des sentiers battus. L'animateur commencera par lui demander d'exprimer des émotions simples (par exemple avoir peur, être heureux, dubitatif, surpris, etc.) et passera progressivement à des propositions plus articulées : raconter une histoire courte complète (par exemple une promenade dans le parc, rentrer chez soi en voiture dans un trafic intense, etc.) qui doit être comprise par les autres, ou collaborer en groupes de 2, pour raconter des histoires courtes plus difficiles - pour représenter ces histoires plus difficiles, il faut donner des informations sur l'identité des personnages, sur le lieu où ils se trouvent et sur le problème qu'ils doivent résoudre. C'est aux participants de trouver leur propre conclusion à l'histoire - et tout doit être fait en utilisant uniquement leur corps, leur imagination et leurs capacités d'improvisation. Si nécessaire pour simplifier l'activité, chaque scène peut être accompagnée d'une musique que l'animateur de jeunesse a soigneusement sélectionnée pour chaque histoire. La musique sélectionnée doit

définir l'énergie dont les participants doivent faire preuve lors de leur prestation (musique calme = scène calme, musique vibrante = scène vibrante, etc). D'autres variantes consistent à faire réagir les participants à travers l'improvisation à des stimuli sonores directement (soit de la musique, soit des sons de la nature), aux instructions des éducateurs ou d'autres participants également. L'activité devient presque un jeu, permettant au participant d'exprimer de manière ludique son interprétation des différentes directions qui lui sont données.

Au cours des séances d'atelier, l'animateur devra veiller à donner à chaque participant des suggestions sur la manière de représenter pleinement ce que sa propre intuition lui dit de faire en lisant un texte de théâtre ou en incarnant un personnage sur scène (si, par exemple, l'atelier plus large, dans lequel cet outil est utilisé, est axé sur le théâtre).

Remarque : Au cas où le masque ne peut être utilisé, soit parce que la personne le trouve exigeant, soit parce qu'elle est physiquement incapable de l'utiliser, l'animateur peut accompagner le participant et l'aider à participer à l'activité, tout en abordant la compréhension de soi et en s'amusant avec les autres.

### **Besoins**

Masques théâtraux blancs neutres. L'activité doit se dérouler dans un grand espace intérieur, pour éviter les distractions et permettre à chaque participant de disposer de suffisamment d'espace pour se déplacer. Un système de sonorisation est nécessaire et, selon l'exercice, des accessoires, du papier et des stylos pour écrire peuvent s'avérer utiles. Il est conseillé de désinfecter les masques après chaque utilisation avec un produit approprié.

### **Impact**

Incapables de transmettre des idées par la voix ou les expressions faciales, les participants sont de plus en plus à l'écoute de leur corps. Ils font preuve d'une plus grande confiance lorsqu'ils sont sur scène et devant leurs pairs : aussi bien devant leurs camarades d'atelier, lorsqu'ils « jouent » leurs scènes, que devant d'autres jeunes, en dehors de l'atelier, par exemple en s'adressant simplement à eux. Normalement, les participants, qui n'étaient peut-être pas intéressés au début, sont finalement plus ouverts d'esprit, et certains démontrent un intérêt pour les arts.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Orientation professionnelle

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Dans une situation normale, les activités proposées nécessitent une interaction physique entre les participants, par exemple se tenir la main, ou même simplement se tenir à proximité.

Si cela n'est pas possible (par exemple en cas de confinement), les exercices peuvent être adaptés sans interaction physique, et les séances peuvent également être effectuées en ligne.

*Cet outil a été développé par La Piccionaia s.c.s., à partir d'une activité directement mise en œuvre depuis 2022, en contexte urbain, notamment dans les écoles, auprès d'adolescents (14 à 19 ans) y compris des jeunes vulnérables (minorités, jeunes issus de l'immigration, étudiants neurodivergents). Il a été mis en œuvre dans différentes salles de classe, jusqu'à 20 élèves à la fois.*

### Forme d'art

Écriture

### But de l'activité

Le but de cette activité est de faire comprendre aux participants que tout le monde, consciemment ou non, catégorise (ou est catégorisé par) les autres, et quelles peuvent être les conséquences de la catégorisation.

### Durée de l'activité

De 45 minutes à 1 heure, plus évaluation.

### Structure de l'activité

L'activité est structurée en 2 moments principaux :

1. Le groupe rédige les étiquettes et les met en commun
2. Le modérateur guide la discussion de groupe

### Comment fonctionne l'outil ?

Il s'agit d'une pratique bien connue qui peut impliquer de nombreux groupes différents. Le groupe idéal est composé de 10 à 20 personnes maximum.

#### Partie 1

- Des post-it et des stylos sont distribués aux participants. Chaque personne écrit sur deux post-it différents deux étiquettes qu'elle croit que les gens lui ont apposées à première vue.
- Les post-it sont collectés et affichés au mur afin que tout le monde puisse les voir.

#### Partie 2

- Discutez du fait que tous les individus appartiennent à de nombreux groupes différents. Nous choisissons d'appartenir à certains d'entre eux, mais nous sommes classés dans d'autres, que nous le voulions ou non. En considérant à quels groupes vous appartenez, vous pourriez devenir plus conscients de la façon dont vous catégorisez les autres et des effets qui en découlent.
- Expliquez comment nous regroupons et catégorisons les gens, et comment nous les étiquetons comme « homo », « étranger », « retraité », etc. Lorsque nous étiquetons les gens, de nombreux stéréotypes refont surface. Par exemple, une personne peut choisir de porter un drapeau arc-en-ciel pour montrer qu'elle est lesbienne, gay, bisexuelle, trans ou queer, tout comme une autre pourrait porter des vêtements de marque pour montrer qu'elle est riche. Dans les cas où l'apparence physique d'une personne diffère de celle de la majorité, elle se retrouve souvent étiquetée contre son gré.
- Discutez d'une étiquette à la fois. L'animateur se colle une étiquette à la fois et demande au groupe de réfléchir :
  - Comment est définie cette étiquette ? Comment une personne portant cette étiquette est-elle perçue ? Que suppose le mot ? Comment le groupe est-il perçu ?
  - Les hommes et les femmes sont-ils traités différemment dans ce groupe ?
  - L'étiquette est-elle chargée positivement ou négativement ? Comment ce groupe est-il accueilli et traité ? Quelles étiquettes sont spécifiques et lesquelles peuvent contenir à peu près n'importe quoi ?

- Quelles étiquettes sont très rarement utilisées ? À quelle fréquence l'étiquette « hétéro » est-elle utilisée par exemple ?
- Est-ce que vous et d'autres êtes étiquetés contre votre gré ? Quelles étiquettes choisissez-vous de vous faire apposer et lesquelles sont forcées ?

En fonction du groupe, les étiquettes peuvent d'abord être discutées et modifiées, afin de ne gêner personne.

### **Besoins**

Une salle de classe ou simplement une grande pièce. Vous pouvez également mettre en œuvre cette activité en dehors de la classe.

### **Impact**

Lors de la mise en œuvre de l'outil, les étudiants ont compris que toutes les personnes, consciemment ou inconsciemment, catégorisent ou sont catégorisées. Cette activité a été sélectionnée comme exemple utile à travers une multitude de matériels pédagogiques liés à l'inclusion. De manière générale, cela peut contribuer à promouvoir le dialogue et à donner l'exemple pour les matières scolaires. Il est recommandé de l'intégrer, avec d'autres activités, dans le programme scolaire, au lieu de la mettre en œuvre comme une matière d'enseignement distincte avec des apparitions occasionnelles dans le programme scolaire, afin que les enfants réalisent que l'inclusion est liée à leur vie quotidienne et améliore la qualité de l'enseignement et la communication entre eux.

### **Cible recommandée**

Minorités

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

### **Adaptation à une situation difficile**

Il est possible de mettre en œuvre l'activité en ligne. [Miro](#) peut être utilisé pour s'y connecter avec l'e-mail et y « distribuer » les étiquettes, au lieu d'utiliser des post-it.

*Cet outil a été développé par Cyclisis, à partir d'une activité rapportée mise en œuvre de 2017 à 2019, en contexte urbain, auprès d'adolescents (14 à 19 ans) appartenant à des minorités.*



## 28 Le vent souffle et emporte...

### Forme d'art

La forme artistique utilisée pour cette activité est la performance, mais de la musique ou de la danse peuvent être ajoutées pour rendre l'activité plus intéressante et plus stimulante.

### But de l'activité

Cette activité a pour but d'aider un groupe d'individus à découvrir leurs similitudes et à créer des micro-communautés. Cela peut les aider à passer de bons moments ensemble et à apprendre de nouvelles choses les uns sur les autres. L'activité peut être structurée selon différents niveaux de complexité, en fonction de la profondeur à laquelle les caractéristiques des participants doivent être étudiées. Elle peut être proposée également dans le cadre d'ateliers plus larges, en début de séance de travail pour briser la glace, mais aussi comme activité de détente après une séance de travail intense.

### Durée de l'activité

De 10 à 30 minutes

### Structure de l'activité

L'activité est conçue comme une séance unique qui peut être adaptée selon les exigences : elle peut être très courte (environ 10 minutes) ou plus longue (environ 30 minutes).

### Comment fonctionne l'outil ?

Au début de la séance, les participants forment un cercle ; ils peuvent simplement se tenir debout ou s'asseoir sur des chaises. Une personne se tient au milieu et dit : *Le vent souffle et emporte tous ceux qui...*, complétant la phrase par un trait qui s'applique à lui. Tous ceux qui se reconnaissent dans cette caractéristique doivent quitter leur place et l'échanger avec quelqu'un d'autre dans le cercle (avec ceux qui ont dû bouger). La personne au milieu essaie de prendre la place de ceux qui se déplacent dans le cercle. A la fin, une personne restera debout sans siège et se trouvera au milieu du cercle (elle peut être la même personne qu'avant).

Maintenant, la personne du milieu recommence par : *Le vent souffle et emporte tous ceux qui...*, terminant la phrase par une autre caractéristique, et le même schéma se répète plusieurs fois. Si la déclaration ne s'applique à aucun participant, celui-ci ne bougera pas. Plusieurs types de caractéristiques peuvent être utilisés pour les phrases, par exemple les caractéristiques physiques, les caractéristiques de la vie quotidienne, les sentiments, les désirs et les croyances.

Cette activité demande aux participants de montrer leurs caractéristiques personnelles aux autres, il est donc important de considérer que certaines personnes pourraient ne pas se sentir à l'aise avec cela. Il est essentiel d'expliquer les règles dès le début de la séance et d'inciter les participants à participer à cette activité sans préjugés, dans une attitude respectueuse et sans jugement. Si quelqu'un ne veut pas réagir à un appel - même s'il devrait le faire, en raison de ses caractéristiques - il ne peut pas être forcé par d'autres à échanger sa place. L'activité doit être réalisée dans un espace sûr et personne ne doit se sentir mal à l'aise.

### Besoins

Aucun matériel n'est nécessaire. L'activité doit être réalisée dans une salle ou un espace extérieur suffisamment grand pour assurer la présence de tous les participants et leurs mouvements. Les participants doivent avoir des compétences linguistiques de base.

### **Impact**

Cette activité crée une cohésion entre les participants en faisant ressortir leurs similitudes et leurs différences et, par la même occasion, en faisant passer un bon moment ensemble.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Conseils relationnels

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Cette activité peut être facilement mise en œuvre à l'extérieur et avec l'utilisation de masques.

Cet outil a été développé par l'ALDA - Association européenne pour la démocratie locale, à partir d'une activité rapportée mise en œuvre en janvier 2018 dans le contexte urbain de Marseille, dans le cadre du projet [Art 4 Act](#), financé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne. Voir [Pratiques et méthodologies éducatives basées sur l'art pour une éducation inclusive de la société. Un guide pour les animateurs de jeunesse.](#)

## 29 Vezba / Broderie



### Forme d'art

Broderie

### But de l'activité

Le but est de fournir l'opportunité d'une activité intéressante qui peut passer d'un passe-temps à un travail et, en même temps, de créer une atmosphère calme et thérapeutique grâce à une concentration profonde sur la broderie. Le travail d'aiguilles est bénéfique pour la santé mentale : les mouvements répétitifs du travail des points peuvent être méditatifs et apaisants et peuvent vous donner confiance, et ils ont été reconnus comme un moyen efficace de réduire le stress et de se libérer de l'anxiété, grâce à la concentration sur une seule action. C'est aussi un très bon moyen de se déconnecter du monde numérique et de se connecter à soi-même. De plus, il existe un sentiment d'accomplissement lorsqu'une pièce est terminée, ce qui peut améliorer la santé mentale et le bien-être.

### Durée de l'activité

Cela dépend de la complexité du design et de la volonté des participants. Normalement, les séances durent entre 2 et 5 jours, de 4 à 8 heures par jour.

### Structure de l'activité

La structure du travail est divisée en :

- pré-crédation des modèles par un professionnel
- introduction
- instructions
- sélection du modèle
- travail actif
- demande d'assistance
- finalisation

1. Première étape : les participants choisissent un modèle/thème sur lequel ils souhaitent travailler, quelque chose qui symbolise leur émotion du moment.
2. Deuxième étape - démonstration de l'outil par l'animateur qui a préalablement élaboré les modèles.
3. Troisième étape : les participants commencent à broder, sous la direction constante de l'animateur.

### **Comment fonctionne l'outil ?**

Les modèles peuvent symboliser le caractère de chaque participant ou les besoins du groupe cible. Par exemple, si une personne se sent triste, elle pourrait vouloir utiliser des fils de couleur foncée pour représenter ses émotions. Alternativement, les modèles pourraient être préconçus pour relier les attitudes des jeunes au sujet sur lequel ils travaillent (passé, futur, thème social, etc.). Par exemple, si le sujet est « Quelles sont les attitudes des jeunes face à l'avenir ? » Les animateurs pourraient demander aux participants de choisir un modèle parmi les suivants : soleil (optimiste), ailes (liberté) ou cœur noir (tristesse).

### **Besoins**

L'activité peut se dérouler dans des espaces intérieurs ou extérieurs. Cela nécessite de la toile, des aiguilles, des fils de différentes couleurs, des ciseaux, un modèle tout prêt à travailler, du papier millimétré.

### **Impact**

L'impact sur les groupes cibles est principalement émotionnel et peut être à la fois positif et négatif. La broderie nécessite une attention extrême en raison de la rigueur et de la précision du travail. Les participants apprennent la persévérance.

### **Cible recommandée**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principaux besoins satisfaits**

Aide financière

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

En cas de situation difficile impliquant la distanciation sociale, les cours vidéo de broderie peuvent être filmés par l'animateur de jeunesse et partagés avec le groupe.

Cet outil a été développé par le CSCD - Center for Sustainable Communities Development, à partir d'une activité directement mise en œuvre en novembre 2021, dans la ville de Breznik, dans le cadre de l'atelier [Raise Graovo](#) avec un groupe de 10 jeunes vulnérables âgés de 15 à 29 ans (NEET - jeunes sans emploi, sans éducation ou formation).

### **Forme d'art**

Cinématographie, cinéma

### **But de l'activité**

Le but de l'activité est d'utiliser des films traitant de problèmes sociaux et de permettre aux participants de créer ensemble leur propre fin à l'histoire. Les participants peuvent utiliser des techniques cinématographiques simples à l'aide de leur propre smartphone ou du matériel fourni par les coordinateurs. À la fin, une fois l'activité terminée, le groupe peut regarder la fin du film et discuter de ses résultats par rapport au film lui-même. Alternativement, pour des séances plus brèves, les participants peuvent regarder le film ensemble et l'utiliser comme base pour discuter d'une question sociale pertinente, échanger des opinions et des points de vue et généralement entrer dans un cercle d'argumentation. L'objectif est de donner à chacun un espace de parole et d'apport, mais aussi de l'amener à réfléchir activement sur l'art et sur la vie.

### **Durée de l'activité**

Les petites séances de discussion peuvent durer de 4 à 6 heures. Les sessions plus importantes incluant la cinématographie peuvent durer une semaine.

### **Structure de l'activité**

Le coordinateur/animateur/éducateur choisit un film avec un objectif spécifique et planifie la projection. Une partie de la préparation consiste à informer les participants du film qu'ils vont regarder, ainsi qu'à créer une liste de questions clés qui pourraient mieux faciliter la discussion. Lors de la projection, le rôle de l'animateur est principalement de veiller à ce que la discussion progresse et d'agir en cas de blocage ou de conflit.

### **Tournage du film**

Au cas où les participants choisissent de filmer leur propre interprétation du déroulement du film, l'éducateur devra conserver la première séance telle que déjà décrite mais coupera le film avant la fin. La discussion suivra comme prévu. Le lendemain, les participants commenceront à travailler sur leur scénario. Ils recevront également une introduction aux techniques de création de scénarios. La journée suivante sera consacrée à l'apprentissage de quelques bases de tournage. Le quatrième jour sera consacré aux séances de tournage et d'enregistrement proprement dites, tandis que le cinquième jour sera consacré au montage et à l'exportation finale du film. Si le temps le permet, elle peut également inclure la projection publique, sinon elle aura lieu le lendemain ou tout autre jour ultérieur.

### **Comment fonctionne l'outil ?**

La méthodologie suit une approche très simple et se concentre principalement sur la promotion de la discussion et de l'échange au sein d'un groupe diversifié. L'objectif principal de l'activité est de promouvoir une citoyenneté active à travers l'utilisation du cinéma, puisque les films choisis visent à présenter une situation ou un problème social spécifique et partagent souvent des perspectives qui ne sont pas facilement prises en compte dans le discours public.

La dynamique de l'activité peut bien sûr être remise en question lors des discussions et de la co-création du film. Il est donc important de proposer un terrain d'entente pour que tous soient inclus et de soutenir la discussion en mettant en œuvre des techniques de désescalade lorsque cela est nécessaire. Pour que l'activité fonctionne, elle nécessite l'implication active et la contribution de tous les participants. Il est important que le film choisi aborde un sujet pertinent pour le groupe et que les animateurs de jeunesse puissent communiquer sur d'éventuels aspects qui pourraient être déclencheurs ou inacceptables par les participants, pour des raisons idéologiques/religieuses/expérientielles.

### **Besoins**

Espace et équipement pour la projection, places assises adéquates mais aussi espace pour se déplacer si nécessaire. L'espace doit être facilement modulable pour faciliter la discussion, c'est-à-dire que les participants doivent pouvoir se faire face et avoir le sentiment de discuter sur un pied d'égalité. Du matériel écrit serait utile. Quant à l'aspect tournage, il est bon d'assurer l'accès pour tous, en utilisant soit des smartphones, soit d'anciens appareils de tournage recyclés, ce qui peut aussi donner un aspect « vintage » au produit final.

### **Impact**

Au fil des différentes mises en œuvre, les participants se sentent satisfaits du processus et des discussions. A part cela, aucun autre indicateur n'est mis en place pour évaluer l'impact à long terme de l'activité.

### **Cible recommandée**

Tout groupe vulnérable, avec une préparation, des conseils et un soutien appropriés

### **Principaux besoins satisfaits**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle  
Conseils relationnels  
Accompagnement pédagogique  
Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

L'activité s'adapte très facilement à des situations difficiles telles que les confinements, s'il existe un moyen de garantir l'accès numérique à tous les participants.

Cet outil a été développé par Cyclisis, à partir d'une activité directement mise en œuvre depuis 2011, dans des contextes urbains et ruraux, auprès de jeunes (de 20 à 29 ans), y compris les jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET ») et des adultes (de 30 à 65 ans). La méthode a été utilisée à la fois avec des jeunes participants et des éducateurs et animateurs adultes. Participants : de 4 à 8 participants par groupe.



## I.III Littérature, études et manuels pertinents

1

## Animer le changement global. Manuel de campagne de rue

Cet outil a été créé en tant que publication de diffusion dans le cadre du projet [Animate the Global Change](#), financé avec le soutien du programme Erasmus+ de l'Union européenne, mis en œuvre par la Casa do Povo de Camara de Lobos (Portugal), A.R.T. Fusion (Roumanie), Innovaform (Hongrie), SNRDIMU (Pologne), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) et TAYCO (Tanzanie).

Les campagnes de rue comportent de nombreux défis. Ce n'est pas la méthodologie la plus simple à adopter, car elle s'accompagne d'un ensemble d'émotions que vous devez gérer, de situations et de réactions (de vous-même et des autres) auxquelles vous ne vous attendez pas, ou que vous ne voulez pas gérer, ou même si vous le faites, vous serez quand même surpris et vous devrez activer et utiliser de nombreuses compétences. C'est une méthodologie assez exigeante à utiliser, mais elle est très gratifiante, pour les personnes que vous ciblez avec ce travail, et pour vous-même (puisque vous grandirez comme vous n'auriez jamais cru pouvoir le faire).

Ce manuel vise à offrir un chemin à suivre pour devenir un militant de rue et mener de puissantes campagnes de rue dans votre communauté. Il abordera la plupart des aspects que vous devez connaître, en vous fournissant suffisamment de détails et, également (dans les mêmes cas), des sources pour obtenir des informations supplémentaires. Nous envisageons ce matériel comme un guide, avec des étapes, des conseils, des explications, des exemples et suffisamment d'inspiration ou de motivation pour lancer votre propre campagne de rue. Vous devez être dans la rue, mener une campagne de rue, pour être « touché », pour attraper « le virus de la campagne de rue », mais nous espérons que ce manuel permettra que cela se produise plus rapidement. Ce manuel est destiné aux militants, membres de différentes organisations à but non lucratif ou, en général, aux structures de la société civile intéressées à utiliser les campagnes de rue pour un changement social et global dans leurs communautés.

[Animer le changement global. Manuel de campagne de rue](#)

## 2

# Pratiques et méthodologies éducatives basées sur l'art pour une éducation inclusive de la société. Un guide pour les animateurs de jeunesse

Cet outil a été développé dans le cadre du projet « Art4Act – Art in Action for an Inclusive Society », cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne » et coordonné par Les Têtes de l'Art (Marseille, France) avec les organisations partenaires Art Solution (Tunis, Tunisie), Rock in Faches (Lille, France), Centro di Creazione e Cultura (Florence, Italie), SMouTh (Larissa, Grèce), Subjective Values Foundation (Budapest, Hongrie), Stichting ROOTS & ROUTES (Rotterdam, Pays-Bas) et ROOTS & ROUTES Cologne e. V. (Cologne, Allemagne).

Le guide s'adresse à ceux qui souhaitent lutter contre la discrimination et le racisme par des moyens artistiques et qui souhaitent trouver des moyens de transférer leur idée dans un projet ou un spectacle d'inclusion de qualité, mais également aux animateurs de jeunesse et aux enseignants qui souhaitent réaliser des activités innovantes avec leur groupe.

Il aborde les sujets suivants :

- Chapitre 1 : Discrimination, diversité et arts
- Ici le contexte et le cadre théorique du projet Art4Act sont présentés
- Chapitre 2 : Art4Act – Pratiques artistiques pour une société inclusive
- L'art est un outil de transformation sociale ! Nous avons sélectionné un ensemble d'énergisants/pratiques qui, selon nous, peuvent être appliqués dans votre travail avec les jeunes. Pour chaque activité présentée, vous trouverez des instructions claires, des conseils pratiques et des informations utiles.
- Chapitre 3 : Ressources pour les projets artistiques anti-discriminatoires
- Pour ceux qui souhaitent explorer certaines questions plus en profondeur, nous avons inséré des liens vers d'autres projets qui montrent la variété des approches efficaces basées sur l'art pour lutter contre la discrimination et le racisme dans les différents contextes de l'UE.
- Chapitre 4 : Art4Act – Le projet

Il comprend également le contexte dans lequel les pratiques proposées ont été testées et validées dans chaque pays, ainsi que les partenaires impliqués.

**[Pratiques et méthodologies éducatives basées sur l'art pour une éducation inclusive de la société. Un guide pour les animateurs de jeunesse](#)**

### 3

## Les désirs des enfants et des jeunes après la pandémie

### Source

*Le stelle dei desideri* (Les étoiles des désirs) de Carlo Presotto, 2023, Pensa Multimedia

### Description

Après la recherche menée en 1997 par 21 artistes impliqués dans le théâtre pour enfants et jeunes, dans différentes réalités italiennes, et réunis dans un réseau promu par la région Piémont : l'Osservatorio dell'Immaginario (*Le stelle nascoste, mappa del desiderio nell'immaginario infantile*, de Mafra Gagliardi, Marsilio), une nouvelle recherche sur le thème des désirs des enfants et des jeunes a débuté au sein de l'Institut Universitaire Salésien de Venise (Italie) en 2021 et s'est développée pendant environ deux ans, après presque un an de mesures exceptionnelles de distanciation physique dues à l'urgence sanitaire provoquée par la pandémie de Covid19. Une condition qui commençait déjà à provoquer la manifestation de malaises personnels et relationnels, et surtout un changement dans l'horizon temporel et spatial de la vie des gens. Confinés à la maison, dans l'attente de mesures publiques liées aux statistiques sur l'évolution de la contagion, plusieurs éléments qui jusqu'alors accompagnaient les jeunes générations dans leur processus de croissance ont été soudainement mis en crise : l'interaction non verbale, l'expérience du groupe de pairs, vivre une grande partie de son temps en communauté scolaire, les pratiques corporelles du sport, du jeu et de la sociabilité.

Existe-t-il un lien entre la formulation des désirs les plus profonds des enfants et des jeunes et les transformations culturelles et sociales du contexte dans lequel ils vivent ?

Donner la parole à l'imaginaire des enfants et des jeunes est aussi une manière d'apporter une petite contribution à la réouverture d'un regard artistique, culturel et pédagogique sur l'idée du futur. Renforcer l'importance des langages créatifs au sein de ces processus de partage de représentations de la réalité qui sont à la base à la fois de l'apprentissage et de la capacité de se projeter, à travers le désir, dans le futur.

Ce livre a été créé pour documenter ce nouveau travail de recherche qualitative sur les désirs des enfants et des jeunes, réalisé au sein de l'Institut Universitaire Salésien de Venise au cours de l'année 2021-2022. Les différents chapitres sont chacun édités par un auteur différent et sont divisés en deux grandes parties.

Dans une première partie, l'équipe scientifique raconte les différentes phases du projet et donne une analyse et un commentaire des résultats de la recherche sous différents points de vue. Carlo Presotto introduit en présentant la conception de la recherche et en résumant la chronologie des actions menées, à partir de la question de recherche : existe-t-il un lien entre la formulation des désirs les plus profonds des enfants et des jeunes et les transformations culturelles et sociales du contexte dans lequel ils vivent ?

Claudia Puzzovio développe une réflexion sur le thème de l'éducation au désir, comment la recherche révèle un écart entre les désirs des enfants et ce qu'ils imaginent être les attentes des adultes à leur égard. Federica Zanetti fait le point sur l'activité théâtrale comme espace de relations entre adultes et enfants, sur la relation entre théâtre et éducation, entre culture et

citoyenneté... Avec Laura Elia nous approfondissons la planification de l'atelier de théâtre qui a accompagné la collecte des textes pour enfants.

Avec Pierangelo Bordignon et Alessia Anello nous rencontrons respectivement une analyse et un commentaire des textes et dessins collectés.

La deuxième partie contient une série de commentaires recueillis en marge de la conférence présentant les résultats de la recherche, accompagnés du texte théâtral réalisé pour restituer ces résultats aux enfants et jeunes impliqués. L'experte en théâtre Paola Rossi raconte le déroulement historique d'un des ateliers de 1997, permettant de lire le fil conducteur entre les deux projets de recherche. Les commentaires des trois étudiants en psychologie qui ont accompagné le travail d'analyse d'Alessia Anello et de Pierangelo Bordignon portent chacun sur un aspect du matériel recueilli. Ils traitent respectivement de la manière dont les enfants pensent pouvoir réaliser leurs désirs par rapport à leurs parents (Nicholas Russo), des scénarios de mondes possibles préfigurés par les interviewés (Sara Mazzaro) et du besoin de reconnaissance qui émerge (Sara Manfredi). Enfin, introduit par les mots du dramaturge et metteur en scène Silvano Antonelli, l'un des pères du théâtre italien pour enfants, le texte de la pièce *Stelle*, d'Antonelli et Presotto, qui restitue sous forme poétique les résultats du cours.

## Travail social communautaire/ Action sociale communautaire

### Source et auteur

[Marco Marchioni. Trabajo comunitario y democracia participativa \(Travail communautaire et démocratie participative\)](#)

### Description

Grâce aux principes de cette méthodologie, de nombreuses techniques différentes peuvent être appliquées. Le Travail Communautaire proposé par Marco Marchioni vise à mettre en place des processus d'amélioration des conditions de vie de la population, qui peuvent être définis comme des processus d'intervention communautaire dans lesquels la communauté (son territoire, sa population, ses ressources, ses dirigeants, etc. ) est le centre. Elle rassemble la réalité à travers l'écoute, l'écoute communautaire, toujours liée à l'histoire, aux traditions, aux expériences, aux valeurs et à la manière d'être, à partir de ce qui existe déjà - jamais à partir de zéro, parce que c'est absurde et impossible -, ainsi qu'en sauvant et rendant visible ce qui est caché par la culture dominante. Le travail communautaire se concentre sur la construction de solutions collaboratives et d'un nouveau récit qui valorise les identités et la valeur unique de chaque personne et, surtout, de chaque communauté dans la construction de son chemin, de sa culture, de son parcours, de ses connaissances et de son histoire. Ainsi, selon les propositions de Marco, dans le processus d'intervention communautaire, les histoires des citoyens sont écoutées sans aucune sorte de restrictions ni de schémas préconçus ; les histoires sont compilées dans la monographie communautaire ; et les histoires sont partagées lors de réunions communautaires, où l'art peut jouer un rôle important (événements culturels et artistiques organisés par les gens pour partager, par exemple, leurs différentes cultures et origines).

Les principaux éléments méthodologiques sont :

- Équipes communautaires. Professionnels chargés de renforcer la participation et le réseau associatif, pour faciliter les rencontres, les échanges, la collaboration de chacun dans les processus et projets d'intérêt général, pour contribuer à une connaissance approfondie et plus partagée de la réalité et promouvoir les processus d'amélioration.
- Espaces de relations communautaires. Espaces relationnels techniques, espaces relationnels citoyens, espaces relationnels institutionnels et espaces relationnels communautaires dans une perspective intégratrice, qui prennent la forme de rencontres communautaires.
- Les trois cercles de participation sociale et leurs différents niveaux d'implication. Tout le monde ne veut pas et ne peut pas participer à tout, mais les conditions doivent toujours exister pour ceux qui veulent pouvoir le faire.
- Les trois acteurs de la participation : citoyens, professionnels et décideurs institutionnels et sociaux. Si l'un de ces acteurs n'est pas présent, le progrès de la communauté n'est pas possible. Tout cela d'un point de vue intersectoriel, interinstitutionnel et transdisciplinaire.



Lors de la mise en œuvre d'un processus de travail social communautaire, les activités concrètes qui vont être mises en œuvre naissent de la voix de la communauté. Cela signifie que l'outil est totalement flexible et adaptable au contenu ainsi qu'aux groupes cibles et besoins spécifiques. L'important est de prendre en considération les principaux éléments, tels que les processus d'écoute, la monographie communautaire et les réunions communautaires.

Il est absolument nécessaire de mettre en œuvre ce processus « dans les rues », les activités communautaires doivent être mises en œuvre dans des endroits locaux reconnaissables et populaires, comme une place, un théâtre public ou un parc. Certains processus intermédiaires pourraient être effectués en ligne (élaboration de la monographie, quelques ateliers en ligne) entre-temps, jusqu'à ce que la normalité soit rétablie.

### **Groupe ciblé**

Toute la communauté, y compris bien sûr les jeunes vulnérables. En suivant cette méthodologie, les jeunes ont la possibilité de parler de leurs récits, en tant qu'individus, en tant que jeunes et en tant que membres de la communauté. Ils font partie de la construction de la démocratie et des solutions pour améliorer leur vie. Leur autonomisation est recherchée afin qu'ils se sentent membres de la société et de la communauté, et non de simples bénéficiaires de services ou d'aide.

### **Impact sur le groupe cible**

Cette méthodologie vise à faciliter la communication, le dialogue, la collaboration et l'interaction positive entre voisins d'horizons différents pour améliorer les relations, promouvoir la coexistence interculturelle dans les quartiers et les municipalités et prévenir les conflits. Ce type de projets favorise l'établissement de liens au niveau communautaire et implique d'une certaine manière qu'émerge un sentiment et une identité de reconnaissance des projets comme quelque chose qui appartient à tous et non à une seule personne. Spécifiquement destinés aux jeunes vulnérables, ces processus leur permettent de se reconnaître comme membres égaux de la communauté, d'interagir avec d'autres voisins, institutions locales et associations, de connaître les ressources existantes et d'accroître leur participation civique.

### **Groupes cibles recommandés**

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principal besoin satisfait**

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Culture, loisirs et activités de temps libre

## 5

# Thérapie par le mouvement dansé

### Source et auteur

Mira, AM et Neto, C. (2019). *Thérapie par le mouvement dansé pour les jeunes à risque d'exclusion sociale au Portugal : une étude qualitative. Les arts en psychothérapie*, 63, 84-92.

Santos, M. (2022). *Dança movimento terapia e a camada infantojuvenil. de Investigação Artística, Criação e Tecnologia*, 74.

### Description

C'est une forme de psychothérapie qui utilise le mouvement et la danse pour promouvoir l'intégration et le bien-être émotionnel, social, cognitif et physique. L'approche repose sur la conviction que le mouvement et la danse peuvent servir d'outils puissants d'expression de soi, de communication et de croissance personnelle, et peuvent être utilisés pour aborder un large éventail de problèmes psychologiques, émotionnels et sociaux. De cette manière, l'accent n'est pas mis sur la qualité du mouvement ou de la danse elle-même, mais sur l'expérience subjective de l'individu et la signification de ses mouvements et de ses expressions dansées. L'objectif est de promouvoir la guérison et le bien-être holistiques en intégrant l'état mental, le corps et l'esprit.

### Groupe ciblé

Jeunes (de 12 à 18 ans)

### Impact sur le groupe cible

L'étude suggère que cette thérapie peut être un outil précieux pour promouvoir l'inclusion sociale et le bien-être des jeunes menacés d'exclusion sociale au Portugal. En offrant un environnement sûr et favorable au mouvement et à l'expression émotionnelle, le programme a pu favoriser la croissance personnelle, la communication et les liens sociaux entre les participants.

### Cible recommandée

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### Principaux besoins satisfaits

Orientation professionnelle

Soutien à la santé physique

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Conseils relationnels

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

### Adaptation en cas de situations difficiles

Bien que le manque de présence physique puisse rendre difficile pour les thérapeutes de fournir un soutien adéquat et d'instaurer la confiance, en cas de confinement, nous pouvons adapter l'outil grâce à :

- séances de groupe en ligne utilisant un logiciel de vidéoconférence pour mener des séances de groupe au cours desquelles les participants peuvent participer à des activités de mouvement et de danse, s'exprimer et interagir avec les autres dans un environnement favorable.
- pratique du mouvement en solo, où les participants peuvent explorer le mouvement et danser par eux-mêmes tout en respectant les restrictions de confinement. Cela peut inclure une pratique de mouvements improvisés, une respiration consciente ou des méditations guidées.

## 6 Thérapie dramatique

### Source et auteur

Leite, P. et Almeida, A. (2019). *Thérapie dramatique auprès des enfants et des jeunes à risque : une étude qualitative au Portugal. Les arts en psychothérapie*, 62, 61-68.

Nunes, D. N. C. S. A. (2015). *Teatro e Recovery* (Thèse de doctorat).

### Description

Cet outil est une forme de psychothérapie qui utilise des techniques de théâtre et d'art dramatique pour promouvoir l'expression émotionnelle, la communication et la croissance personnelle. Selon cette étude, la thérapie dramatique repose sur l'idée que l'utilisation de techniques théâtrales et dramatiques peut fournir un environnement sûr et favorable aux participants pour explorer et exprimer leurs émotions et leurs expériences, et développer leurs compétences sociales et interpersonnelles. Il peut être utilisé dans divers contextes, tels que les écoles, les centres communautaires et les milieux cliniques, et peut être adapté à différents groupes d'âge et milieux culturels. La thérapie peut impliquer une gamme d'activités, telles que l'improvisation, les jeux de rôle, la narration et les jeux de théâtre, et peut être dispensée en individuel ou en groupe.

### Groupe ciblé

Enfants et jeunes

### Impact sur le groupe cible

Comme le suggère l'étude, la dramathérapie peut être un outil efficace pour promouvoir l'inclusion sociale des enfants et des jeunes à risque au Portugal. En offrant des opportunités d'expression émotionnelle, de communication et d'interaction sociale, la dramathérapie peut aider à répondre aux besoins sociaux, émotionnels et psychologiques des jeunes vulnérables et à promouvoir leur bien-être général.

### Cible potentielle parmi les jeunes vulnérables

Filles

Jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »)

Jeunes issus de l'immigration

Minorités

Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### Principal besoin satisfait

Orientation professionnelle

Soutien à la santé physique

Soutien à la santé mentale et émotionnelle

Conseils relationnels

Accompagnement pédagogique

Culture, loisirs et activités de temps libre

Soutien administratif

### Adaptation en cas de situations difficiles

Bien que l'adaptation de la dramathérapie pendant les confinements présente des défis tels que des difficultés techniques, manque de présence physique, difficulté à instaurer la

confiance et espace limité, le recours aux plateformes en ligne et à d'autres approches créatives peut aider à surmonter ces défis et à promouvoir l'inclusion sociale et le bien-être.

# 7

## Manuel du Théâtre d'images et du Théâtre Forum

Cet outil a été créé en tant que publication pour la dissémination dans le cadre du projet [Animate the Global Change](#), financé avec le soutien du programme Erasmus+ de l'Union européenne, mis en œuvre par la Casa do Povo de Camara de Lobos (Portugal), A.R.T. Fusion (Roumanie), Innovaform (Hongrie), SNRDIMU (Pologne), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) et TAYCO (Tanzanie).

### Manuel du Théâtre d'images et du Théâtre Forum

Il est basé sur des années d'expérience de l'A.R.T. Fusion Association (Roumanie) en collaboration avec les méthodes du Théâtre de l'Opprimé, mais inspirée par le premier projet de coopération de jeunesse Afrique-Europe axé sur le Théâtre Forum : « Act for What You Believe » (des détails sur le projet suivront également).

La réalité est qu'il existe dans le monde un très grand nombre de praticiens du Théâtre de l'Opprimé (comme cela sera souligné dans le chapitre spécifique) et peut-être même un nombre plus élevé d'institutions diverses, de représentants d'organisations ou d'activistes individuels qui désirent travailler avec ces méthodes. Ce qui manque dans cet immense réseau invisible, c'est la normalisation et une approche méthodologique commune qui pourrait être facilement partagée et présentée aux nouveaux venus dans le domaine. Comme pour le « téléphone sans fil », ces méthodes ont été transférées, répliquées, ajustées et adaptées de multiples manières partout dans le monde au cours des 30 dernières années.

Dans chaque projet de renforcement de capacités (axé sur le Théâtre Forum ou le Théâtre d'images) mis en œuvre par A.R.T. Fusion, nous avons été confrontés à des demandes (basées sur des besoins réels) concernant des lignes directrices et des outils plus spécifiques qui pourraient apporter davantage de soutien pour devenir des multiplicateurs indépendants.

Sur la base de ces aspects, dans ce manuel, le lecteur apprendra en détail ce qui suit :

- Description de la méthodologie du Théâtre Forum et du Théâtre d'images telle qu'elle a été développée et appliquée ces dernières années par les groupes d'A.R.T. Fusion (petit avertissement à ce sujet : cela peut certainement différer de la façon dont d'autres praticiens l'utilisent)
- Exemples concrets de TF et de TI (pour une compréhension plus approfondie de ce à quoi ressemble la méthodologie dans la pratique)
- Programmes détaillés pour travailler avec le Théâtre Forum et le Théâtre d'images (avec des instructions spécifiques pour les débutants dans le domaine)
- Lignes directrices détaillées pour le rôle du Joker
- Coordonnées de multiplicateurs expérimentés d'Europe et d'Afrique qui peuvent fournir des conseils gratuits sur l'utilisation de ces méthodes aux débutants.



Il s'agit d'une initiative ambitieuse, non seulement parce qu'elle est la première de ce type et qu'elle sera partagée librement avec toute personne intéressée, mais aussi parce qu'elle inclut des considérations liées aux différentes cultures où les méthodes pourraient être utilisées. L'inspiration pour ce produit est venue d'un projet intercontinental qui a fourni un nombre raisonnable de réflexions liées à ce qui peut fonctionner ou non dans des contextes culturels très différents.

À qui s'adresse cette boîte à outils ?

- Praticiens du Théâtre de l'Opprimé (pour enrichir leur boîte à outils, diversifier leur compréhension de ces méthodes, approfondir leurs compétences méthodologiques, se laisser inspirer)
- Débutants dans le domaine (pour avoir un manuel pratique concret qui pourrait les guider dans leur travail, combler les lacunes dans leur compréhension et leur approche, aiguïser leurs compétences d'animation, contribuer à leur indépendance en tant qu'utilisateurs)
- Les personnes intéressées à travailler avec ces méthodes (cela fournira une compréhension presque complète de la façon dont les auteurs travaillent avec les méthodes, un programme détaillé conçu pour aider également les nouveaux venus dans le domaine et une opportunité de consultation gratuite)
- Les curieux (cela pourrait les inciter à commencer à travailler avec ces méthodes MAIS une mention doit être faite : ce n'est pas un roman, c'est un matériel assez technique - pas tout à fait une option de lecture avant la sieste)

Les lecteurs sont invités et encouragés à partager leurs points de vue, opinions, retours, commentaires, critiques, etc. après avoir exploré tout ce que comprend cette boîte à outils, et nous vous remercions d'avance d'avoir pris le temps de le faire.

## 8 IMPACT

### Source et auteur

La Piccionaia et le consortium d'IMPACT, dans le cadre du projet IMPACT. Lisez le guide complet [IMPACT Guideline](#).

### Description

Ce guide comprend les résultats du projet *IMPACT Inclusion Matters ! using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance* et vise à permettre la conception et la mise en œuvre d'ateliers d'intégration sociale des migrants et des citoyens locaux, en utilisant le théâtre et les arts du spectacle.

Le projet a permis de développer et de tester dans différents contextes locaux une méthodologie innovante née de la contribution d'artistes actifs dans le domaine de l'inclusion sociale à travers les arts et venant de sept pays différents : Bosnie-Herzégovine, Danemark, Italie, Macédoine du Nord, Monténégro, Serbie et Slovénie.

Le défi du projet IMPACT était de développer une méthodologie innovante et efficace pouvant répondre à quatre besoins principaux :

- rassembler les migrants et les citoyens locaux dans un contexte d'expression de soi médié par des langages performatifs
- mettre en œuvre un parcours significatif en très peu de rencontres, afin de pouvoir intervenir même dans des contextes de transit qui constituent parfois une étape très courte du parcours migratoire, comme c'est souvent le cas dans les pays des Balkans
- pouvoir, même après seulement deux ou trois réunions, présenter au public une restitution performative simple, capable de sensibiliser un public plus large de citoyens locaux et ainsi multiplier l'impact de l'action
- être adaptable à tout contexte local, dans la région des Balkans Occidentaux ainsi qu'au niveau européen

Le projet IMPACT a été financé par le programme Erasmus+ et est mis en œuvre par VIFIN – Videnscenter for Integration – Danemark en tant que partenaire principal, en coopération avec la Coalition des organisations de jeunesse SEGA – Macédoine du Nord, l'Association européenne pour la démocratie locale ALDA – France, La Piccionaia Centre pour la Production théâtrale – Italie, Agence pour la démocratie locale Nikšić – Monténégro, Agence pour la démocratie locale Mostar – Bosnie-Herzégovine, Association pour le développement du travail bénévole, Novo Mesto – Slovénie et Centre de développement urbain – Serbie.

## ***Inclusioff. Allumons-le. Manuel pour les animateurs, l'inclusion sociale, l'exclusion et thèmes connexes***

### **Source**

A.R.T. Fusion propose, sur son site Web, un ensemble de [ressources en ligne et de matériel pédagogique](#) (pour de multiples domaines d'intérêt - Méthodologie du Théâtre de l'Opprimé, Bibliothèque vivante, Campagne de rue, Éducation mondiale, Diversité et développement communautaire).

### **Description**

Ce manuel convient à tout animateur de jeunesse, éducateur non formel, etc., car il fournit des suggestions sur les techniques à utiliser (par exemple, méthodologie TOP - forum, journal, théâtre législatif), et propose des activités et des exercices détaillés à réaliser en groupe lorsque vous souhaitez aborder des thèmes tels que l'inclusion sociale ou si vous travaillez déjà avec des groupes vulnérables. Mis en œuvre auprès des adolescents (de 14 à 19 ans), des jeunes (de 20 à 29 ans), des adultes (de 30 à 65 ans), des personnes âgées (plus de 65 ans).

### **Groupe ciblé**

Filles  
Jeunes issus de l'immigration  
Minorités  
Jeunes de la communauté LGBTIAQ+

### **Principal besoin satisfait**

Accompagnement pédagogique

## 10 Faire je(u) égal, penser les espaces à l'école pour Inclure tous les enfants

### Source

Edith MARUEJOULS, [Faire je\(u\) égal, penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants](#), Double Ponctuation, 2022

### Description

Véritables espaces publics, les terrains de jeux sont le lieu des premières inégalités – notamment entre filles et garçons. L'absence de mélange est souvent favorisée par leur configuration et le type d'activités qui y sont proposées.

En analysant ces espèces scolaires et les relations qui s'y nouent, Edith Maruéjols aide les écoles à lutter concrètement contre les discriminations liées au genre. Elle nous invite ici à découvrir ces « géographies scolaires de genre », sa méthode de travail et les solutions pour rendre l'école plus inclusive.

Elle a mené des missions d'immersion de 4 ou 5 mois dans des écoles françaises. La méthode utilisée consiste à réaliser un diagnostic par observation et analyse (mobilité des filles et des garçons et usages sexuels/mixtes des espaces) pour pouvoir formuler des recommandations d'aménagement pour les espèces scolaires.

Edith Maruéjols est docteur en géographie spécialisée dans les questions de genre et de diversité, experte en aménagement des espaces publics. Elle est directrice générale de son bureau d'études, L'ARObE. Elle accompagne les collectivités locales, les métiers du design et de la construction, les équipes éducatives, les enseignants sur la définition d'espaces scolaires (ou publics) égalitaires. Mis en œuvre auprès des Enfants (de 3 à 5 ans) et des Préadolescents (de 6 à 12 ans).

Cet ouvrage permet de réfléchir sur les relations entre filles et garçons, ainsi que sur les rapports de domination et sur la place des minorités dans les espaces collectifs.

Ce travail sur les espaces mixtes peut être accompagné d'un travail sur les créations artistiques (théâtre, danse, chant, etc.) sur la même thématique des relations filles/garçons, qui aboutit à la création d'un spectacle présenté en fin d'année au théâtre municipal en présence des parents et des acteurs pédagogiques.

## Thérapie par le jeu. Intervention psychothérapeutique auprès des enfants et adolescents

Source

[Tatiana Robertson, Thérapie par le jeu. Intervention psychothérapeutique auprès des enfants et adolescents](#)

### Description

La thérapie par le jeu est une approche psychothérapeutique basée sur le besoin naturel de jeu des enfants. Il met l'accent sur la fonction et le rôle que joue le jeu dans la préparation de l'enfant à la vie. Le jeu est le moyen naturel de communication et d'expression par lequel les enfants apprennent à explorer et à découvrir leur monde. Avec la thérapie par le jeu, les enfants utilisent le jeu à leur rythme et selon leurs propres exigences pour exprimer symboliquement leurs préoccupations, leurs désirs et leurs peurs. Ce processus permet à l'enfant d'extérioriser ses sentiments, de les accepter et de les comprendre. Ce livre aborde divers problèmes et difficultés des enfants, tels que les comportements agressifs, les expériences traumatisantes, l'image de soi et l'estime de soi, le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, la maltraitance, le divorce, et présente la manière dont ils sont abordés et traités par la thérapie par le jeu. Le livre s'adresse aux psychothérapeutes, aux prestataires de santé mentale, aux éducateurs, aux parents et à toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les questions liées aux enfants et aux adolescents.

Volume 1	Volume 2	Volume 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bref aperçu historique</li> <li>● Modèles de thérapie par le jeu</li> <li>● Le processus thérapeutique de la thérapie par le jeu</li> <li>● Gérer la colère et l'agressivité de l'enfant</li> <li>● Traumatisme et comment il est traité</li> <li>● Cultiver une image de soi et une estime de soi saines</li> <li>● Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)</li> <li>● Appliquer la thérapie par le jeu aux enfants maltraités</li> <li>● Faire face au divorce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conte de fées thérapeutique</li> <li>● Sable curatif</li> <li>● Peinture thérapeutique</li> <li>● Faire face au chagrin de l'enfant</li> <li>● Travailler avec des enfants adoptés</li> <li>● Travailler avec l'enfant isolé</li> <li>● Gérer les symptômes psychosomatiques</li> <li>● Faire face aux phobies</li> <li>● Travailler avec des enfants sur le spectre de l'autisme (syndrome d'Asperger)</li> <li>● Faire face à la dépression infantile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comment le groupe travaille thérapeutiquement en thérapie par le jeu. Comment la thérapie par le jeu peut fonctionner dans un contexte scolaire</li> <li>● L'application de la thérapie par le jeu en contexte hospitalier</li> <li>● Anxiété de l'enfant</li> <li>● Troubles alimentaires chez les enfants</li> <li>● Troubles du spectre autistique (TSA)</li> <li>● Introversivité de l'enfance</li> <li>● Trouble bipolaire chez les enfants et les adolescents</li> <li>● Trouble obsessionnel-compulsif de l'enfance et de l'adolescence</li> <li>● Expression d'un comportement atypique en matière de genre</li> </ul>

12

## Bibliothèque d'activités de l'école arc-en-ciel

### Source

<https://rainbowschool.gr/library/>  
<https://rainbowschool.gr/educational-material/>

### Description

La Rainbow School (école arc-en-ciel) est une organisation bénévole à but non lucratif composée de personnes qui envisagent une école inclusive pour les enfants LGBTQ+ en Grèce. Leur objectif est de créer des écoles où chacun se sent libre et en sécurité, s'exprimant loin des stéréotypes, de la discrimination et de l'exclusion. Une école qui s'adapte à tous sans exception !

Leur mission est de contribuer au renforcement de l'inclusion en matière de genre, de sexualité et de relations plus largement, en mettant l'accent sur le contexte éducatif grec. Ils se concentrent sur l'élimination de la discrimination autour des questions d'orientation sexuelle, d'identité de genre, d'expression de genre et de caractéristiques de genre. Dans cette bibliothèque, vous pouvez trouver des articles, des publications, des lignes directrices et des ateliers utiles sur l'éducation sexuelle, émotionnelle et inclusive.



### Description

Un jeu de rôle est une simulation, une sorte de dramatisation dans laquelle les participants sont placés dans une situation réelle, chacun dans un rôle spécifique, avec des instructions claires pour les actions et le résultat. Le jeu de rôle peut être utilisé pour tester et revivre une situation (par exemple, une situation de discours de haine, une campagne sociale, un conflit avec le gouvernement local, etc.)

Les principales étapes à suivre lors de la création d'une telle tâche sont :

- Définir clairement le but du jeu de rôle
- Définir tous les éventuels problèmes pouvant survenir ou obstacles extérieurs (localisation ou nombre de participants)
- Examen attentif du timing
- Définir et décrire les différents rôles
- Répartition entre les participants
- Description détaillée de la situation
- Instructions claires pour les autres (observer et donner du feedback, et - lorsque le temps et les objectifs le permettent - rejouer la situation par ceux qui observent)
- Présentation de la situation
- Discussion de la situation

Pour cette stratégie, il est bon de garder à l'esprit que :

- Les objectifs doivent être très bien définis avant le jeu lui-même
- Le résultat final et les détails des profils des participants sont également essentiels
- Aucun dialogue prêt à l'emploi n'est proposé, mais uniquement des lignes directrices, des profils de participants et un résultat final
- Les participants jugent leur propre comportement et leur stratégie
- La réflexion et la discussion sont obligatoires
- Les participants qui font partie du public doivent avoir une tâche bien définie

### Groupe ciblé

Les jeux de rôle développent les compétences de communication des participants et peuvent être structurés pour tout âge.

### Impact sur le groupe cible (résultats attendus)

Le jeu de rôle plonge les participants dans un environnement réel, les mettant à la place d'une autre personne. Ce processus de jeu de rôle leur donne la confiance nécessaire pour contrôler les décisions du personnage. Les compétences développées sont artistiques, créatives, critiques, sociales et communicatives.

### Adaptation pour un groupe cible vulnérable

Pour commencer, recueillez les histoires que les participants ont vécues et qui sont liées à l'objectif d'apprentissage de l'activité. Encouragez les participants à partager des souvenirs qui leur sont personnels et significatifs. Après avoir collecté les histoires, identifiez les principaux thèmes qui émergent. Cela vous aidera à structurer l'exercice de jeu de rôle et à vous concentrer sur les objectifs d'apprentissage les plus importants. Utilisez les histoires et les thèmes clés pour développer des scénarios pour l'exercice de jeu de rôle. Ces scénarios doivent être réalistes et pertinents par rapport aux expériences personnelles du participant. Attribuez-leur des rôles en fonction des scénarios que vous avez développés. Encouragez les jeunes à assumer des rôles qui ressemblent à leurs propres expériences, car cela les aidera à se connecter plus profondément à l'exercice. Après l'activité, discutez avec le groupe pour parler de leurs émotions et de ce qu'ils ont appris. Encouragez-les à réfléchir au lien entre l'exercice et leurs propres histoires et à la manière dont ils peuvent appliquer ce qu'ils ont appris à l'avenir.

### **Adaptation à une situation difficile**

Étant donné que les réunions en personne peuvent être limitées ou empêchées pendant une pandémie, vous pouvez utiliser des outils de vidéoconférence tels que Zoom, Google Meet ou Microsoft Teams pour mener des jeux de rôle à distance. Les participants peuvent toujours assumer différents rôles et interagir virtuellement les uns avec les autres.

Selon la nature du jeu de rôle, vous devrez peut-être modifier les scénarios pour tenir compte de la situation pandémique. Par exemple, si l'exercice implique un scénario dans un lieu public, vous devrez peut-être le modifier pour tenir compte de la distanciation sociale et du port d'un masque.

## Le rôle des corps dans la relation éducative et thérapeutique

### Source et auteur

Carlo Presotto, conférence [In presenza. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica](#) (En présence. Le rôle des corps dans la relation éducative et thérapeutique), tenu à Milan (Italie), le 12 décembre 2022, Université de Milan.

### Description

L'expérience de la pandémie nous a permis d'expérimenter à grande échelle des idées et des hypothèses, déjà formulées au fil des années, sur la manière dont la dimension performative de l'atelier théâtral évolue lorsqu'il s'adapte aux contextes numériques.

Se demander quels aspects restent actifs et lesquels sont perdus nous permet d'approfondir notre compréhension de la manière dont l'expérience performative agit avec les identités des individus et des groupes. Et en même temps, il nous montre quelques manières possibles d'agir dans la réalité contemporaine caractérisée par une hybridation croissante entre réel et virtuel de notre expérience du monde.

L'intervention porte sur trois objets : l'atelier webcam-théâtre de Giacomo Verde en 2005, la performance webcam-théâtre Zoom, de Tereza Dobiasova et Davide Venturini en 2020, et la construction du théâtre à la maison en 2020 par les étudiants de l'atelier de Techniques Théâtrales du Département de Pédagogie de l'Institut universitaire salésien.

Autour du nœud central de la présence/absence des corps, trois recherches empiriques sont comparées, qui tentent de construire une condition performative, une expérience de communitas, en l'absence de ce qui, selon les cadres interprétatifs des personnes impliquées, constitue l'essence même du fait théâtral : la coprésence des corps dans un même espace-temps. Un fantôme de l'expérience performative semble se manifester, avec des traits particuliers. Une forte capacité d'activation émotionnelle, notamment chez les jeunes, un sentiment d'appartenance, de partage, fortement lié à la dimension commune du confinement. La réflexion se termine en se demandant dans quelle mesure ce type d'expérience peut s'enraciner, générer des transformations, pour rester dans l'histoire des personnes et des groupes impliqués. Dans quelle mesure est-il capable de se structurer dans une mémoire.

- Connexion à distance

Juin 2001 Musée Pecci de Prato, le vidéaste Giacomo Verde porte une des premières visières Sony et propose de courtes actions performatives en déplaçant de petits objets encadrés par une webcam. Sur la page web de l'événement, on voit la vidéo, on entend la voix de l'artiste qui lit les textes, que plusieurs dramaturges connectés à distance créent en temps réel et lui envoient par chat. Verde place le corps du performeur devant un petit groupe de spectateurs en direct et un autre groupe de spectateurs connectés.

Événement réservé à quelques amateurs de technologie et de théâtre contemporain, il génère un fort sentiment d'appartenance au sein de la petite communauté artistique qui suit l'œuvre et l'activisme politique de Giacomo Verde.

On est frappé par la capacité d'anticipation de sa réflexion, mais surtout par le fait qu'il identifie déjà alors le besoin artistique et politique d'activer le spectateur face au saut cognitif produit par les technologies numériques.

Verde écrit, et nous sommes en 2003, trois ans avant la naissance de Facebook : « Aujourd'hui, avec la diffusion des technologies « d'interactivité » [...] nous sommes confrontés à un saut cognitif où la séparation entre producteur et consommateur, auteur et utilisateur, devient de plus en plus floue. [...] le sentiment d'une « interaction » responsable avec le monde se manifeste à travers une infinité de choix individuels qui se confrontent et contrastent avec un processus opposé de massification, [...] provoquant [...] un risque de « consensus médiatique » ». Dans ce nouveau contexte, la séparation entre acteur et spectateur doit être repensée. Il est de moins en moins possible d'imaginer des œuvres efficaces qui ne parviennent pas à rendre le spectateur « nécessaire » à l'événement » (pour en savoir plus : G. Verde, *Per un tecnoteatro*, dans A. Balzola, A. M. Monteverdi, *Storie Mandaliche*, p. 91, et [A. M. Monteverdi, // tecnoteatro di Giacomo Verde](#)).

Nous parlons aujourd'hui du gradient de vivacité d'une expérience virtuelle, mesurant la possibilité pour le spectateur de percevoir des entités virtuelles comme vivantes par les réponses qu'elles donnent à notre interaction.

Mais la question centrale reste celle de l'intention avec laquelle la relation est poursuivie.

- Théâtre à la maison

Atelier de théâtre de la Licence en Sciences de l'Éducation, Institut Universitaire Salésien, février 2020, enseignement à distance. Nous avançons vers un territoire nouveau mais pas entièrement inexploré. D'un côté l'adrénaline de l'urgence, de l'autre, au fil des jours, l'angoisse de la suspension.

On se rend vite compte de la nécessité de prendre soin, ainsi que des émotions, du corps lors de l'activité, de reconnaître et non de supprimer les besoins qu'il exprime.

Il est convenu de garder les webcams allumées autant que possible, pour soigner le décor visuel avec lequel communiquer avec les autres.

Les quatre heures de cours sont découpées en périodes rythmées de façon rituelle par des pauses communes, durant lesquelles il y a obligation de se lever, de bouger et d'éteindre la caméra.

Des activités physiques guidées, que chacun réalise sur son propre tapis dans sa propre chambre, sous la voix de l'animateur, naît l'idée de transformer chaque maison en scène, de les relier toutes entre elles et de concevoir une action physique chorale.

Les quatre groupes d'étudiants conçoivent chacun une scène : salle de bain, salon, cuisine, chambre. Quatre lieux dans lesquels les spectateurs/acteurs, connectés en streaming et menés par une voix uniquement en audio, issue des écouteurs de leurs smartphones, effectuent différentes actions physiques en synchronie. La discussion qui a suivi met en évidence la manière dont le contexte créé par la situation d'urgence a contribué à rendre le spectacle émotionnellement engageant. La gestion des corps des deux côtés des écrans a été la clé du succès de l'expérience.

- Zoom-Cœurs non préparés

La troisième expérience est également issue d'un atelier théâtre sur le thème du corps et de ses transformations, comment les émotions et les relations se manifestent dans la rencontre avec l'autre pendant l'adolescence. En février 2020, l'atelier a été interrompu, mais les deux

artistes Davide Venturini et Tereza Dobiasova ont décidé de continuer à développer le matériel et de créer un spectacle de danse toujours destiné à un public de jeunes sur la plateforme Zoom. Le nombre de spectateurs permet d'afficher tous les participants sur la grille du programme. Il est simplement demandé à chacun de garder à proximité de lui les produits cosmétiques pour le maquillage du visage, les crayons, le rouge à lèvres, le fard à paupières.

Deux danseurs sont chacun connectés depuis leur domicile, un en Italie, un en République tchèque. La chorégraphie les rapproche de l'écran, les écarte, les met en dialogue jusqu'à ce qu'une perturbation de la connexion interrompe leur synchronie. Ils interrompent la représentation, se tournent vers les spectateurs. Ils demandent de l'aide. Ils appellent un spectateur par son nom, ils proposent un jeu d'imitation. Devant l'écran comme devant un miroir, ils proposent de réaliser des gestes ensemble, de se refléter et de se défier. Le résultat est une danse, à chaque fois différente selon le groupe, tantôt mélancolique, tantôt pleine d'énergie ou de colère. Partant du maquillage du visage, danseurs et participants dessinent un masque sur leur visage puis commencent à bouger leurs mains, leur corps, pour se déplacer dans l'espace devant l'écran.

A la fin, les danseurs et leur metteur en scène échangent avec les spectateurs. Dans les retours, on se rend souvent compte qu'on n'aurait jamais accompli certains gestes si l'on ne s'était pas senti « protégé » par la distance.

La technologie numérique a fonctionné comme un masque, permettant un niveau de relation différent de celui des rôles sociaux quotidiens.

Ces trois expériences racontent comment, en ligne, nous pouvons transmettre des informations, susciter des émotions et générer un niveau d'empathie important. Nous avons vu qu'il est nécessaire d'impliquer à la fois le corps et l'esprit pour élever le degré d'interaction, la vivacité numérique. Que nous manque-t-il alors ?

L'expérience de l'atelier théâtral (comme celle du spectacle) nous permet d'expérimenter un espace doté d'une grande capacité thérapeutique et transformatrice, l'espace social de l'*as-if* qui nous permet d'explorer les sommets et les abîmes de la vie d'une manière plus vivante, extra-quotidienne, et d'y revenir ensuite. Avec un « nous », même temporaire.

## Ensemble au sein de (Together within)

Cet outil a été mis en œuvre par Cyclisis, entre novembre 2014 et juin 2015, en contexte urbain et rural auprès d'adolescents (14 à 19 ans), de jeunes (20 à 29 ans) et d'adultes (30 à 65 ans). Le groupe cible atteint comprenait les jeunes sans emploi, sans éducation ou formation (« NEET »), les jeunes issus de l'immigration et les minorités ; le projet a notamment concerné 10 à 15 mineurs non accompagnés vivant à Patras, 20 familles de la communauté rom de Vrahneika (rurale), 8 à 11 adultes sans emploi (plus jeunes et plus âgés). [Voir le site Internet du projet.](#)

Même si les activités étaient basées sur le mentorat et les cours de langue, au cours du projet, des journées ont été consacrées à des activités communes au sein du groupe et incluaient plusieurs moyens artistiques et culturels. Ces activités étaient les suivantes :

- participation à des pièces de théâtre avec des éléments interactifs (théâtre de valises)
- création de masques de type ancien (travail avec l'émotion)
- expériences de dessin (dans le cadre des ateliers de langue et de soutien)
- visites culturelles de musées (Patras et Athènes)
- projection de films (cinéma muet et films grand public)
- séances de photographie dans la communauté rom
- festival d'art organisé par des artistes jeunes et plus âgés au chômage où ils ont présenté leur travail et organisé des ateliers pour les visiteurs
- séance radio interculturelle pour partager musique et langues

### But de l'activité

L'objectif du projet proposé était d'augmenter les services de protection sociale destinés aux membres des groupes sociaux vulnérables de la municipalité de Patras. En utilisant des techniques de mentorat, ainsi que des techniques d'autonomisation et d'estime de soi, le projet visait à faciliter la socialisation. Avec des activités de communication alimentaire et culturelle, il a créé un noyau de mentors en coaching de vie dans la communauté. Afin de stimuler la compréhension interculturelle et une coexistence viable, il visait à renforcer l'estime de soi de 30 jeunes chômeurs (jeunes mères, Roms, immigrés, etc.) ainsi qu'à leur donner le sentiment d'appartenance à la communauté.

### Durée de l'activité

8 mois

### Structure de l'activité

Les activités principales étaient programmées deux fois par semaine, avec une durée de 3h par jour. Les séances supplémentaires dureraient de 2h (ateliers individuels pendant le festival) à 15h (visite culturelle à Athènes), selon le type d'activité. La durée médiane était de 4h.

### Comment fonctionne l'outil ?

Le projet « Together Within » était centré sur la personne, du fait qu'il existait une offre établie de « services » (tels que des séances de conseil, des séances de langues, des séances de TIC, etc.) avec la fourniture d'activités culturelles et non formelles qui a contribué à développer ce sentiment de communauté. Tous les participants ont eu la possibilité de discuter et de suggérer des changements, des ajouts ainsi qu'un soutien supplémentaire si nécessaire. Dans l'ensemble, il s'agissait d'un processus très direct, impliquant toutes les personnes impliquées



et laissant un espace à la fois pour la participation et la non-participation, lorsque les gens choisissaient de ne pas participer pour des raisons personnelles ou de santé mentale.

Il est toujours important, en tant que coordinateur, d'être présent et de comprendre quand les choses pourraient ne pas fonctionner, en particulier en fonction de l'énergie du groupe et du calendrier général, et de faire des ajustements lorsque cela est possible. Bien entendu, nous devons également prendre en compte d'autres éléments, tels que des pratiques tenant compte des traumatismes et du perfectionnement des jeunes, des travailleurs sociaux et des éducateurs. et des artistes, en tant qu'éducateurs, car chaque participant a une histoire et des circonstances de vie uniques qui peuvent affecter négativement leur participation et leur processus de socialisation.

### **Besoins**

La plupart des activités se déroulaient dans des espaces intérieurs, mais le fait qu'un espace extérieur soit toujours disponible a vraiment aidé à maintenir un sentiment de liberté et de prendre des pauses. La plupart des activités ne nécessitaient pas d'infrastructure spécifique, mais il était utile d'avoir accès aux éléments de base, comme un stylo, du papier et un endroit pour s'asseoir. Dans l'espace, il y avait toujours du matériel disponible, ce qui a vraiment aidé à l'expression et à la création de liens pendant les activités et pendant les pauses. Pour les activités artistiques plus spécifiques, les responsables se sont assurés que tout le matériel nécessaire était disponible et qu'un espace suffisant était disponible pour tous les participants.

### **Impact**

Même si les différents groupes participaient à des activités différentes en même temps (notamment en raison des barrières linguistiques et des programmes plus spécifiques), les heures communes et l'espace commun pour le café et la socialisation ont vraiment contribué à créer l'idée d'une communauté et, pour ceux qui sont restés dans la ville, il y a encore aujourd'hui des cas où ils se rencontrent et ils parlent de leur vie. En général, l'expérience a été très enrichissante et toutes les personnes qui l'ont vécue ont indiqué qu'il s'agissait d'un moment positif et mémorable auquel elles pensaient souvent. Surtout dans le cas des jeunes mineurs non accompagnés, leurs accompagnateurs/tuteurs ont mentionné qu'ils étaient très impatients de participer à chaque fois et qu'ils attendaient les jours des ateliers pour venir rencontrer toutes les autres personnes.

### **Cible recommandée**

Toute personne ayant besoin de tels espaces d'apprentissage et de socialisation

### **Principaux besoins satisfaits**

Orientation professionnelle  
Soutien à la santé mentale et émotionnelle  
Accompagnement pédagogique  
Culture, loisirs et activités de temps libre

### **Adaptation à une situation difficile**

Ce serait généralement difficile à réaliser en cas de confinement, en particulier pour les activités en ligne, car l'accès à l'infrastructure technologique, ou même à une infrastructure technologique opérationnelle, n'est pas une évidence pour tout le monde, en particulier pour les personnes issues de milieux sociaux confrontés à des difficultés en matière de

ressources. Dans ce cas, nous nous concentrerions davantage sur des réunions bilatérales pour aborder les sentiments de solitude et donner des conseils en matière d'auto-apprentissage. De plus, les coordinateurs pourraient essayer de voir s'ils pourraient obtenir un permis d'utilisation, respectant toutes les réglementations possibles, ou s'assurer que tout le monde puisse avoir accès aux infrastructures technologiques nécessaires. Le contenu des activités pourrait être facilement transféré et adapté aux paramètres en ligne ; il suffirait simplement de garantir l'accès pour tous.

## 16

## A VOUS COMMENCEZ ! (YOUreSTART!)

### Source et auteur

<https://yourestart.arcsculturesolidali.org/>

### Description

YOUreSTART! est un projet réalisé et conçu par des jeunes pour soutenir le travail des animateurs et des animatrices de la jeunesse et de la culture à l'ère du Covid19 et de l'après-covid19 !

Ce programme vise à renforcer l'interaction entre les animateurs de jeunesse dans les domaines de la culture, de l'art et de la créativité. Ceci peut être réalisé grâce à la création d'une plateforme qui facilitera l'échange d'idées, de méthodologies, d'expériences personnelles et de divers événements culturels. La plateforme dispose également du « Toolkit » et du « Repository », qui sont des espaces de compétences et de pratiques partagées pour la promotion des initiatives entrepreneuriales dans ces mêmes domaines et permettent une utilisation innovante des technologies numériques.

Au total, 40 animateurs de jeunesse ont travaillé pour l'ensemble du projet, travaillant ou collaborant avec les partenaires impliqués dans ce projet. Ces partenaires sont : Cyclisis de Patras, Grèce, Arcs de Caserta, Italie, Arrabal-Aid de Madrid, Espagne, PFE de Sofia, Bulgarie et DRPDNM de Novo Mesto, Slovénie.

## Section II

# MÉTHODOLOGIE (Éducation non formelle)

## II.1 La création participative

1

## Groupe, thème, langue. Trois éléments clés pour une œuvre de création artistique participative

Pour définir le processus de création artistique participative, il faut définir et travailler sur trois éléments :

1. Groupe > pour construire l'identité du « nous performatif ».
2. Thème > pour définir et traiter le thème que nous souhaitons aborder et sa nécessité.
3. Langue > pour se concentrer et s'entraîner avec les outils communicatifs les plus adaptés entre groupe et thème.

### Groupe

#### Qui suis-je / qui sommes-nous ?

Activités de rencontre et de team building temporaire

#### Quel est leur état de besoin ?

La première chose que nous devons faire lorsque nous travaillons avec des personnes en situation de défavorisation sociale est de nous demander : « Quel est leur état de besoin actuellement ? ». Chaque personne ou famille migrante a ses propres besoins spécifiques, mais nous devons également nous concentrer sur le pays d'accueil, sa politique d'immigration, sa proximité avec le pays en situation d'urgence : tous ces éléments créent des besoins collectifs qu'il est important de prendre en compte pour nos projets. La politique d'immigration au Danemark n'est pas la même qu'en Serbie ou en Macédoine du Nord. Les besoins des personnes en état d'urgence et ceux des personnes en attente de l'autorisation de leur demande d'asile politique ne sont pas les mêmes. Pour rappeler cette différenciation des besoins, nous trouvons un outil important dans la pyramide des besoins de Maslow.





Il ne s'agit pas d'une formule mathématique, mais elle peut nous aider à réfléchir à l'état des besoins du groupe avec lequel nous travaillons.

## Espace sécurisé

Un petit groupe de personnes est un environnement temporaire dans lequel peuvent être créées les conditions nécessaires au développement d'un processus de prise de conscience et d'expression de la personne individuelle. Pour créer ces conditions, nous devons créer un environnement de confiance et de soutien mutuel. Nous devons établir un pacte qui garantit l'écoute et le respect mutuels.

Dans le passage **du « je » au « nous »**, chaque personne confie au groupe une partie de son intimité : des récits, des gestes qu'elle n'a pas faits depuis l'enfance, des émotions...

Par ce don, chacun contribue à cimenter le « nous » et, en même temps, il s'approprie ce qu'il donne, en prenant conscience.

Notre identité personnelle se définit par l'interaction avec les autres. Le petit groupe permet cette négociation dans **un espace protégé et sécurisé**.

**Pour garantir la promotion d'un espace sécurisé, il faut prêter attention à divers facteurs contextuels :**

- Sécurité physique et psychologique
- Structure claire et cohérente et supervision appropriée
- Relations de soutien
- Possibilités d'appartenance
- Normes sociales positives
- Possibilités de développer des compétences
- Pratique éthique
- Anonymat
- Procédures de gestion des comportements

Pour assurer un espace sécurisé lors du déroulement des ateliers, il est proposé de créer un **« contrat de groupe »**. Ce « contrat » est un cadre de coopération convenu d'un commun accord, construit en fonction de la personnalité, des émotions et des besoins de chaque membre et utilisé pour comprendre l'engagement au sein du groupe. Il aide l'équipe à développer des codes de communication efficaces aux fins de prise de décision. Le contrat est une forme de dialogue entre les membres de l'équipe qui garantit que la diversité de la représentation et les différents domaines et niveaux d'expertise, le langage inclusif du genre et la représentation visuelle positive sont valorisés. L'objectif principal est de créer un tableau visible sur lequel seront affichées les règles du groupe convenues d'un commun accord.

## Le gardien du rituel

Lors de la création du groupe, l'animateur doit apporter le plus grand soin à la préparation de l'atelier et à sa protection. L'espace et le temps sont les premiers territoires dans lesquels la rencontre se négocie. Il est très important de ritualiser l'espace-temps dédié à l'atelier. Après cela, il devient possible d'agir de manière plus intense. Pour ce faire, il est nécessaire de

marquer les frontières spatio-temporelles et d'établir un geste collectif de reconstruction au cas où elles seraient violées (par exemple par un retard ou par l'entrée d'un inconnu).

## **Confiance**

La confiance est générée par un processus qui implique les pensées, les émotions et le corps, avec des valeurs différentes selon les cultures. Le niveau de confiance de base est celui où je suis sûr de ne pas être moqué si je présente une partie de moi-même que je n'expose pas dans ma vie de tous les jours. Cela me permet de « m'impliquer ».

## **Pacte constitutif**

Pour créer un groupe, il faut déclarer et partager un « pacte constitutif » dans lequel sont explicités les objectifs personnels et communs des activités.

L'animateur n'appartient pas au groupe. Il appartient au projet, à l'intervention sociale, à l'organisation de référence, etc. qui inclut le groupe. La relation entre l'animateur et le groupe procède de cette asymétrie. L'animateur joue son rôle lorsqu'il établit la bonne distance : il ne peut pas se substituer aux membres du groupe qui en sont les protagonistes. Au contraire, il les accompagne et, dans de nombreuses situations, peut prendre du recul pour faire de la place.

Le premier objectif de l'animateur est que les participants deviennent de plus en plus autonomes, afin qu'ils soient capables de passer à l'étape suivante. Les participants doivent participer activement au travail. L'animateur qui travaille selon cette approche essaie d'être de moins en moins nécessaire au groupe, jusqu'à ne plus l'être du tout. L'animateur a pour but de rendre le groupe capable de marcher avec ses propres jambes.

De l'autre côté, l'animateur s'efforce de compléter et de clore l'expérience, afin que l'écho du travail puisse résonner chez tous les participants.

## **Quatre phases**

Les quatre phases du voyage « du moi à nous » à travers la création artistique participative sont :

1. Connaissance (de soi, des autres, de l'espace et du temps)
2. Socialisation (le processus d'ouverture à soi et de rencontre avec les autres)
3. Expression (l'activité de se réaliser et de représenter des pensées, des émotions, des gestes)
4. Communication (le processus commun de transmission des ressources du groupe à d'autres)

## **Thème**

### **Intérêt**

L'intérêt est l'outil principal de l'artiste, et il occupe le territoire de l'insécurité personnelle : « vous n'avez pas les réponses et vous êtes provoqué par les questions... ». Lorsque nous

sommes curieux - à ce moment magnifique - nous vivons entre les deux, nous voyageons vers l'extérieur avec une enquête.

L'intérêt est un sentiment dirigé vers l'extérieur, vers un objet, une personne, un sujet, un thème, une pièce de théâtre (Bogart 2001 : 131).

Pour permettre ce processus d'enquête, un niveau d'intérêt partagé est nécessaire. À propos de la question initiale d'une production, la metteuse en scène Katharine Noon déclare : « C'est la partie du processus où je dis aux membres de la compagnie : Voilà ce qui m'intéresse. Êtes-vous intéressés ? » (Bogart 2001).

Au cours de ses ateliers, l'actrice et metteuse en scène italienne Laura Curino parle de la **correspondance dramaturgique** comme d'une condition qui se réalise lorsque le thème choisi « correspond » au groupe, à son aspect morphologique, à sa condition objective (par exemple Roméo et Juliette se déroulant à Jérusalem avec un garçon israélien et une fille palestinienne, ou La cerisaie de Tchekhov dans un centre social occupé avant l'expulsion, ou La tempête qui se déroule à Lampedusa). Lorsqu'il y a une correspondance dramaturgique entre le groupe et le texte, le travail avance de lui-même.

Créer un niveau d'intérêt partagé est fondamental pour garder le sens de l'intervention théâtrale.

### **Obstacles à un thème partagé**

Il existe cependant des obstacles :

- Stéréotype : les gens ont souvent une idée du théâtre qui est déformée par la télévision ou le cinéma, notamment dans certaines cultures. Il est important de partager avec les participants la possibilité de varier les genres. Cela permet de trouver le genre qui correspond le mieux au thème et à la réalité du groupe.
- Attente culturelle de l'artiste principal : celui qui entreprend une activité artistique avec un groupe a souvent déjà un résultat en tête. Au contraire, ils doivent avoir en tête un processus dont ils sont les garants, mais dont ils ne savent pas où il aboutira.
- Pas seulement la narration : il est important de dépasser le récit autobiographique comme refuge, et de le transformer en une redéfinition identitaire.

### **Collecte et mélange**

Une fois le thème choisi, il s'agit de créer les activités pour l'articuler.

Il faut créer **une collection de matériaux** de toutes sortes sur le thème (histoires, gestes, objets, musiques, visions, etc.)

Nous devons **les explorer** à travers une « pensée latérale » (De Bono 1990), qui consiste à « associer librement des idées [pour stimuler] une image collective du monde de la pièce, et [générer] des idées nouvelles et passionnantes sur ce qui pourrait se produire dans cette arène ».

## **Langue**

Quelles langues pouvons-nous utiliser avec **authenticité** ?

A l'intérieur du groupe il y a des **ressources** : des connaissances qui existaient déjà avant sa constitution, et des ressources qui naissent au sein de l'activité.

Il y a des gens qui savent jouer d'un instrument, des gens qui savent chanter, des gens qui savent danser. Et puis il y a le metteur en scène, le musicien, l'artiste plasticien, le chef d'atelier.

L'acteur ne se cache pas derrière le thème : il joue son rôle de compagnon avec toutes ses connaissances et son expérience, assumant la responsabilité de la qualité formelle du résultat. Mais il peut s'assurer que le résultat appartient à chaque participant.

## **Interdépendance**

**L'autodirection** n'est pas synonyme d'approximation ou de superficialité. Il s'agit de la **construction partagée du sens**, de l'**interdépendance**.

Lorsque l'acteur fait quelque chose de non authentique, le réalisateur a la responsabilité de le lui dire. Même si l'acteur est un réfugié, une personne en situation de handicap, une minorité.

Le réalisateur doit trouver un moyen de fournir à l'acteur les bons outils, c'est-à-dire les outils que l'acteur peut maîtriser pour s'exprimer.

C'est une question de respect. Respect de nous-mêmes, des personnes avec qui nous travaillons, de l'art.

## **Créer et réfléchir**

Il faut alterner :

- l'activité de composition, dans laquelle les acteurs testent les idées (nées des phases précédentes) à travers la création et l'interprétation de courtes pièces.

- la réflexion sur les compositions, au cours de laquelle l'ensemble du groupe « reconnaît tous les risques qui ont été abordés [et] énumère les pièges rencontrés et accueille les découvertes sur ce qu'il convient d'éviter lors de la réalisation de la production en cours » (Bogart et Landau 2005 : 156-160).

## **Travail d'équipe**

Il est très important de créer un groupe de travail qui vérifie l'activité étape par étape.

**Le travail d'équipe** est important pour que le processus créatif reste concentré sur les objectifs principaux du projet.

L'environnement émotionnel joue un rôle crucial dans le travail créatif. Par conséquent, le travail d'équipe est également important pour comparer différents points de vue subjectifs afin de produire une représentation plus équilibrée de ce qui se passe.

Pour que le groupe de travail soit efficace, il est nécessaire de clarifier les mécanismes de décision en son sein, en établissant un pacte clair auquel tous adhèrent.

**Pratiques autobiographiques. Le risque de rester coincé dans l'état actuel, qui ronge tout le reste. Il faut aussi qu'une personne soit capable de garder ouvert son projet de vie. Ouverture sur le futur.** Il devient important de projeter la dimension autobiographique vers une perspective de libération, d'un avenir souhaité qui – comme le dit Augusto Boal – est à la fois libération de l'oppression externe et interne. Aujourd'hui, au lendemain de la pandémie, en travaillant avec les jeunes, nous sommes souvent confrontés à des peurs, des insécurités et des angoisses qui génèrent chez de nombreuses personnes un sentiment constant d'inadéquation. L'un des effets du traumatisme collectif subi est d'avoir activé de nombreux « flics dans la tête ». La pratique créative incite à se libérer de la peur de ne pas réussir, du jugement de soi, de la prison des habitudes, à recomposer les éléments de sa mémoire sensorielle et émotionnelle sous de nouvelles formes, en donnant forme et voix à la dimension de son désir.

### **Communitas. Partager des expériences permet d'être participant.**

« Ainsi, dans l'atelier, le village, le bureau, la salle de conférence, le théâtre, presque partout, les gens peuvent être détournés de leurs devoirs et de leurs droits dans une atmosphère de *communitas*. Qu'est-ce donc que la *communitas* ? [...] J'ai décrit cette manière par laquelle les personnes se voient, se comprennent et agissent les unes envers les autres (dans *The Ritual Process*) comme essentiellement "une relation directe entre des individus historiques, idiosyncratiques et concrets". [...] Pour moi, la *communitas* préserve la particularité individuelle – il ne s'agit ni d'une régression vers l'enfance, ni d'une émotion, ni d'une "fusion" dans la fantaisie. Dans les relations sociales structurelles des gens, elles sont, par divers processus abstraits, généralisées et segmentées en rôles, statuts, classes, sexes culturels, divisions d'âge conventionnelles, affiliations ethniques, etc. [...] Mais la *pleine* capacité humaine est exclue de ces pièces étroites et étouffantes. [...] Dans les sociétés tribales et autres formations sociales préindustrielles, la liminalité offre un cadre propice au développement de ces confrontations directes, immédiates et totales des identités humaines. Dans les sociétés industrielles, c'est dans le loisir, et parfois avec l'aide de la projection artistique, que cette manière de vivre l'expérience de ses semblables peut être représentée, saisie et parfois réalisée. [...] Lorsque deux personnes croient faire l'expérience de l'unité, elles ont l'impression, ne serait-ce que l'espace d'un instant, que tout le monde ne fait qu'un ».

Turner, V., *From ritual to theatre. The human seriousness of play*, (Du rituel au théâtre. Le sérieux humain du jeu), PAJ Publications, 2001, pp. 45-47.

**Différents milieux culturels.** La valorisation et le respect des histoires et des racines personnelles sont des éléments nécessaires à l'établissement de relations. S'il s'agit d'un facteur clé du travail interculturel, il peut également devenir un espace de travail entre des personnes qui semblent partager le même bagage culturel. De nos jours, dans la société *liquide* de la postmodernité dont nous parle Bauman, il existe en réalité de nombreuses sous-cultures qui se rencontrent, s'affrontent et se mêlent constamment. Les préférences musicales, les

films ou séries télévisées, les jeux vidéo, génèrent des communautés qui, basées sur le respect mutuel, peuvent dialoguer entre elles.

**Rien pour nous sans nous.** L'importance de partager la construction de l'expérience avec tous les participants. Cette maxime, issue de la lutte pour l'égalité des droits des personnes en situation de handicap aux États-Unis, s'est répandue dans toutes les batailles civiles impliquant des minorités et est aujourd'hui très pertinente dans le travail éducatif auprès de la jeune génération. La collaboration et la coopération sont des dimensions qui se sont avérées les plus efficaces même à l'école et dans l'apprentissage tout au long de la vie.

**Malentendu.** L'incompréhension n'est pas toujours un facteur négatif qui crée un obstacle à la communication. Si gérée, elle peut être un moteur de rencontres entre différentes cultures, et parfois elle peut entraîner des solutions inédites dans l'atelier ou dans l'activité de création artistique. L'idée que les orientations de l'animateur de l'activité puissent également être retravaillées selon des chemins imprévus par les participants est sans aucun doute intéressante. Pour l'animateur, il devient important d'indiquer les contraintes et les règles créatives et de les respecter avec précision et soin. Mais cette règle s'applique aussi : « tout ce qui n'est pas interdit est permis ».

«La créativité est un défi. Cela nécessite de remettre en question nos croyances et de surmonter nos limites. Les contraintes sont le terrain sur lequel on peut se remettre en question et se dépasser. Elles sont la force qui nous pousse à trouver des solutions innovantes et surprenantes. Lorsque nous travaillons sous contraintes, nous avons le pouvoir de transformer la tension créatrice en énergie productive. Les contraintes sont le carburant de la créativité ».

Tharp, T., *The creative habit: learn it and use it for life*, (L'habitude créative : apprenez-la et utilisez-la pour la vie), Simon & Schuster, 2003.

**Préjugés et stéréotypes. Qui les crée ?** Les êtres humains ont tendance à créer des catégories pour comprendre la réalité. Lorsque ces catégories se rigidifient, se généralisent ou deviennent le symptôme d'un malaise social, d'une peur, elles activent des dynamiques collectives qui peuvent conduire à de graves moments de crise. Les préjugés et les stéréotypes se propagent à travers les récits, dont les fausses nouvelles, les légendes urbaines et les blagues sont très souvent les véhicules. Ce sont des récits dont on se moque trop souvent, mais qui, si on les laisse agir librement, sont capables d'ériger des murs solides qui deviennent des prisons pour les personnes qui en sont victimes.

Et ils sont souvent sciemment manipulés par des groupes d'intérêt économiques ou politiques. Vérifier les faits et démasquer les rumeurs est une entreprise éducative. Il est plus difficile d'agir sur la comédie, car les stéréotypes en sont un élément fondamental. Nous rions tous pour apaiser les tensions, par gêne, par soulagement de ne pas être visés. Pourtant, même dans ce contexte, les efforts éducatifs visant à créer un contexte de respect doivent trouver un juste équilibre. On peut être respectueux sans tomber dans l'obsession du politiquement correct. L'un des outils des comédiens de stand-up est l'autodérision, la satire, voire la satire féroce de soi-même. Il n'existe pas de formule universelle ; il s'agit d'être dans la relation.

**Partager les difficultés et les problèmes avec l'équipe. L'opérateur ne doit pas faire face seul aux difficultés.** Il est très important de toujours travailler en équipe, d'au moins deux



personnes, et d'avoir la possibilité de se confronter à une personne d'expérience chaque fois que nous en avons besoin. Le travail éducatif est un travail social et le faire seul risque d'en déformer le sens. Dans le travail en équipe, il est important de valoriser la pratique de l'observation/description des phénomènes. Et pour ce faire, nous devons dépasser l'idée selon laquelle il n'existe qu'une seule réalité mais accepter que ce que nous voyons est toujours transformé par notre point d'observation.

« Et l'illusion la plus dangereuse de toutes est qu'il n'existe qu'une seule réalité. Il existe en effet de nombreuses versions différentes de la réalité, dont certaines sont contradictoires, mais qui sont toutes le résultat de la communication et non le reflet de vérités objectives et éternelles ».

Watzlawick, P., *How Real is Real? Communication-Disinformation-Confusion* (À quel point la réalité est-elle réelle ?) Communication-Désinformation-Confusion, p. 8, Random House, 1976

Nous utilisons un journal dans lequel l'observateur répond séparément à deux questions :

- Que s'est-il passé ? (Décrire les gestes pertinents qui ont été faits, les mots qui ont été prononcés, les réactions qui se sont manifestées, tant au niveau personnel qu'au niveau collectif)
- Comment me sentais-je ? (Décrire ses réactions émotionnelles et ses pensées en fonction de ce qui s'est passé)

Il s'agit d'apprendre à maintenir son point d'observation par rapport aux phénomènes détectés, afin de construire une distance adéquate.

## II.II Méthodologies d'apprentissage

# 1

## Stratégies d'apprentissage autonome et d'engagement des autres

Ceci est un extrait de l'article de Kevin Goddu «Meeting the CHALLENGE: Teaching Strategies for Adult Learners» (Relever le défi : stratégies d'enseignement pour les apprenants adultes), publié dans le magazine « Kappa delta Pi Record - Oct/Dec 2012 » (p.169 et suivantes).

L'article traite des stratégies d'engagement pour l'apprentissage des adultes et présente une étude de cas intéressante pour notre contexte, car il considère la rencontre à partir de deux contextes culturels différents (le vétéran de la guerre du Vietnam et le jeune professeur d'histoire) qui peuvent coopérer dans la construction d'un sens, s'effacent ou deviennent fortement conflictuels.

Le défi auquel nous sommes confrontés consiste à générer des situations dans lesquelles l'animateur favorise la capacité d'autonomie et d'auto-motivation des participants.

Il existe ici trois modèles différents, qui convergent vers l'idée de conduction en tant qu'activité :

- s'orienter vers la figure de l'animateur et non vers « l'essai sur scène » (**apprentissage autodirigé**)
- permettre aux participants d'apporter leurs propres expériences (langue, culture, histoire, émotions, physicalité) dans le travail partagé (**apprentissage expérientiel**)
- capable de redonner à tous les participants une conscience de soi accrue (**apprentissage narratif**)

### Apprentissage autodirigé

Brookfield (1985) a écrit : « La forme la plus complète d'apprentissage autodirigé se produit lorsque le processus et la réflexion sont mariés dans la quête de sens de l'adulte ».

L'autodirection est une technique permettant de transférer le contrôle de l'apprentissage à l'apprenant adulte (Merriam et al. 2007, 122). Les éléments impliqués dans ce processus sont l'indépendance, la capacité de faire des choix, la capacité d'articuler les normes et les limites de la société, ainsi que les valeurs et croyances personnelles (Candy 1991).

Au fur et à mesure que les connaissances de l'apprenant en matière de compétences et de ressources augmentent, il cesse d'être un récepteur passif d'informations et prend la responsabilité de l'apprentissage et des résultats (Robotham 1995).

L'instructeur ne prend plus la direction des opérations mais devient le facilitateur de l'apprentissage et « une source à exploiter, selon les besoins de l'apprenant » (Robotham 1995, par. 7).

Lorsque l'instructeur joue le rôle de facilitateur plutôt que de « sage sur scène », l'apprenant adulte est libre d'appliquer ses expériences de vie à n'importe quelle leçon. Cette approche pédagogique permet à l'apprenant adulte d'être autonome et motivé intérieurement dans l'expérience d'apprentissage.

Grâce à cette approche, l'apprenant adulte devient un atout pour le formateur. Contribuer avec ses expériences de vie peut améliorer le processus d'apprentissage pour tous les membres du groupe. Un récit de « témoin oculaire » apporte de la profondeur à la fois à l'exposé et au matériel de cours secondaire requis. Concrètement, le Dr Steve doit encourager Dan à partager ses expériences personnelles des années 1960 : grandir à cette époque, la vie au lycée, le camp d'entraînement, le Vietnam, le retour de la guerre. À partir de ces expériences personnelles, le Dr Steve peut fournir un cadre permettant à Dan de présenter à la classe une histoire orale de cette période ou de rédiger un article décrivant un événement particulier dont il se souvient. Ainsi, l'apprenant adulte et l'instructeur partagent l'expérience d'apprentissage – c'est-à-dire que l'apprenant adulte partage ses expériences personnelles avec la classe dans une présentation formelle ou informelle, et l'instructeur joue à la fois le rôle de facilitateur de la tâche et celui d'apprenant lors de la présentation des informations.

## Apprentissage situationnel ou expérientiel

La plupart des professeurs de l'enseignement supérieur se sentent à l'aise avec le format de l'exposé. Malheureusement, ce format dominé par l'enseignant ne permet pas à l'apprenant adulte d'apporter des expériences de vie au cours. L'apprentissage situationnel ou expérientiel fournit cependant un « contexte qui reflète la manière dont les connaissances seront utilisées dans la vie réelle » (Herrington et Oliver 1995, 4). À l'aide de jeux de rôle ou de problèmes simulés, par exemple, l'adulte fait un usage pratique des connaissances et les applique de manière appropriée pour résoudre la situation critique.

Un autre exemple d'apprentissage situationnel est la méthode d'ancrage. Grâce à cette méthode, l'instructeur crée des situations dans lesquelles les étudiants interprètent et analysent les sources primaires un peu comme le font les historiens dans leur pratique.

Les enseignants d'histoire peuvent utiliser une variété d'appareils et d'activités qui permettent aux apprenants adultes de participer à la recherche historique et d'en apprendre les principales méthodes. Par exemple, le Dr Steve pourrait demander à Dan de créer une exposition muséale sur son expérience au combat en hommage à ses camarades. La construction de l'exposition implique de nombreuses compétences qui sont les mêmes que celles impliquées dans la rédaction d'un essai bien construit. Dan devra construire le dossier, sélectionner des documents de source primaire représentatifs et expliquer les documents qui racontent l'histoire.

Holyoke et Larson (2009, 18) ont expliqué que « la motivation interne peut inclure l'amélioration de l'estime de soi d'un individu, l'aider à acquérir de la confiance en soi ou un sentiment d'accomplissement, à obtenir de la reconnaissance ou, très probablement, à conduire à une meilleure qualité de vie ». Lieb (1991) a noté que les adultes qui s'inscrivent à des programmes éducatifs ont déjà une idée de leurs objectifs et ils ont besoin d'un enseignant pour les aider à organiser et à extraire l'information pertinente qui les mènera à atteindre leurs objectifs. Comme la motivation est interne pour Dan, le Dr Steve doit attiser la flamme de la recherche dans le cours et continuer à l'alimenter par des tâches et des discussions significatives.

## Apprentissage narratif

Pour l'enseignement de l'histoire, le recours à un apprentissage narratif – la narration (Merriam et al. 2007) – est courant dans le programme scolaire. Cette approche aide l'apprenant adulte à donner un sens aux cultures et civilisations passées (Merriam et al. 2007) ainsi qu'à réfléchir sur ses propres expériences de vie.

Les gens ont utilisé des autobiographies pour raconter ce qu'ils ont appris ou pour laisser derrière eux leur héritage. Comme le notent Merriam et al. (2007, 210) , « les histoires sous forme de cas constituent une bonne technique pédagogique pour enseigner les compétences en résolution de problèmes ». L'histoire dépend de récits rétrospectifs, traités et déployés, qui reflètent les préjugés et les significations des expériences (Merriam et al. 2007). Les récits sont également influencés par les contextes sociaux, tels que la race, le sexe et le statut socio-économique (Merriam et al. 2007). Lorsqu'un adulte réfléchit sur son histoire de vie ou sur son autobiographie, ces contextes façonnent l'histoire, lui donnant des cadres de référence, prenant en compte le point de vue de la personne et influençant son apprentissage.

L'apprentissage narratif donne un aperçu du sens d'une vie passée et suscite souvent de nouvelles interprétations du passé. Karpiak (2000, 34) a résumé ce qui est considéré comme important pour l'étude des récits autobiographiques : « [Nous pouvons identifier] les modèles et le sens de notre vie, peut-être même en construisant une théorie de notre vie, ou de la vie en général ».

Consulter les biographies de citoyens célèbres et particuliers de l'époque est une option. Une autre option consiste à demander aux élèves adultes de partager leurs propres histoires. La présentation de Dan et l'exposition au musée démontrent son autobiographie pour son éducateur et ses camarades de classe. En construisant une représentation physique de son expérience, il revit et raconte cette partie de sa vie, à la fois positivement et négativement. Les projets alternatifs que le Dr Steve pourrait confier pour faire ressortir les expériences personnelles de Dan consistent à rédiger un journal et des autobiographies sur ses années de lycée, sa musique et ses expériences dans l'armée. Ces tâches permettent à Dan de réfléchir au sens de ses expériences au cours des années 1960.

Ressources : <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-greep/>

## À propos de la différence

### **Tout le monde est différent, tout le monde est unique**

Tout le monde est différent, tout le monde est unique.

Cela n'est pas problématique du tout ; ce n'est ni négatif ni positif.

C'est juste un fait.

Il existe des différences dans les caractéristiques telles que les aspects, les besoins, les dispositions, les goûts, les habitudes, les activités, etc.

*Exemples :*

*Une personne est grande, une autre est petite.*

*L'une est une femelle, l'autre un mâle.*

*L'un est vieux, l'autre jeune.*

*Il y a des noirs et des blancs.*

*Certains aiment la musique douce, d'autres préfèrent écouter de la musique rythmée et dure. Certaines personnes ont besoin de plus de sommeil que d'autres. Tout le monde n'aime pas forcément lire. Certains ont besoin de bouger beaucoup, d'autres moins. Certains aiment le sucré, d'autres le salé. Certains aiment que tout soit toujours propre, d'autres ne trouvent pas cela important.*

Toutes ces différences peuvent s'appliquer entre adultes, mais aussi, d'une part, pour un adulte et, d'autre part, pour un enfant ou un adolescent.

Et tous les enfants ne présenteront pas forcément les mêmes traits, et tous les adultes ne partageront pas les autres.

*Exemples :*

*Lorsqu'il y a un enfant et un adulte, il n'est pas toujours vrai que l'enfant préfère écouter de la musique dure et rythmée et l'adulte une musique douce ; ou que c'est l'enfant qui est désordonné et l'adulte qui aime l'ordre ; ou que l'enfant a besoin de plus de sommeil que l'adulte... Il se peut que ce soit l'inverse.*

*En raison de ces différences de caractéristiques, les opinions et les points de vue des gens seront souvent également différents.*

*Exemples :*

*Stefano est plus grand que Carla. À quel endroit des étagères veulent-ils placer un paquet ? Ils ont peut-être un point de vue différent à ce sujet : Stefano veut le mettre en haut des étagères, Carla en bas.*

*Giovanni et Daria veulent écouter de la musique ensemble. Giovanni préfère un morceau de musique rythmé et Daria un morceau calme. Donc, il veut écouter les Rolling Stones, alors qu'elle veut écouter de l'opéra classique.*

### **Modèle majeur-mineur (ou modèle M-m)**

Une situation dans laquelle se trouvent différentes personnes n'est pas problématique en soi : c'est juste une situation humaine normale, qui n'est pas problématique du tout. Mais cela devient un problème lorsque les gens abordent les différences en utilisant le modèle majeur-mineur (ou modèle M-m).



C'est lorsque les gens placent leurs propres caractéristiques ou points de vue au-dessus des caractéristiques ou du point de vue de l'autre.

Ils (essaient de se mettre) se mettent en Position Majeure (ou Position M), ce qui signifie qu'ils ont raison, qu'ils sont bons, meilleurs, supérieurs, qu'ils dominent sur l'autre, qu'ils gagnent, et les autres sont dans la position m (ou position m), ce qui signifie qu'ils ont tort, qu'ils sont mauvais, qu'ils sont pires, qu'ils sont inférieurs, qu'ils perdent.

Dans certains cas, les gens ont l'impression d'être mis dans une position M par un tiers. Ou bien ils sont mis en position m par eux-mêmes parce qu'ils ont été si souvent mis en position m auparavant. Cela ne se produit pas toujours de manière consciente et intentionnelle.

*Exemples :*

*Stefano déclare qu'il est préférable de placer le paquet sur l'étagère supérieure, car c'est plus logique et plus facile de l'y mettre. Au contraire, Carla dit qu'il vaut mieux le mettre sur l'étagère du bas, car c'est plus pratique et meilleur.*

*Daria décrit la musique choisie par Giovanni comme idiote et immature et dit que sa musique est bien plus belle et que c'est de la vraie musique. Giovanni dit que la musique de Daria endort les gens et ce n'est pas bien.*

Le sentiment d'occuper/de prendre une position majeure ou une position mineure peut se produire de différentes manières :

- Moyens invisibles ou émotionnels :

- non verbal (regard, expression du visage, sourire sarcastique, gestes, attitude, tourner le dos, etc.)
- les mots (critique négative, jugement, étiquetage, insulte, ordre, condescendance, dénigrement, etc.)

- Moyens visibles ou physiques :

- contact corporel (frapper, pousser, recevoir un coup, mordre, infraction sexuelle, etc.)
- objet (à la fois des objets courants comme un livre ou une bouteille, et des objets produits à dessein pour mettre les autres en position m, c'est-à-dire des armes)

Pourtant, personne n'aime être en position m. Par conséquent, lorsque les êtres humains se sentent mis dans une position m, ils développent de l'énergie pour en sortir. Cette énergie est générée par notre instinct d'auto-préservation. Cet instinct est inhérent à la nature humaine. Cela nous pousse à nous défendre et à nous protéger. C'est notre instinct de survie : survivre à la fois physiquement et psychologiquement. Cette réaction pour sortir de la position m est donc saine et normale.

Ce matériel est basé sur l'introduction du livre « Stelle. Mappe dei desideri di bambini e ragazzi dopo il Covid-19 » (Étoiles. Cartes des désirs des enfants et des jeunes après le Covid-19) édité par Carlo Presotto, qui propose les résultats d'une recherche universitaire menée en Italie entre 2020 et 2022.

Du point de vue de la santé physique, les enfants et les jeunes font partie des groupes d'âge les moins directement touchés par la Covid-19. Mais s'il est vrai qu'ils ont été moins infectés par le virus et que lorsque cela se produit, il s'agit principalement de formes bénignes, d'autres aspects importants liés à cette urgence ne le sont pas. Surtout à l'adolescence, âge caractérisé par la recherche de nouvelles expériences et l'exploration du monde extérieur pour tenter de construire des relations significatives en dehors de leur famille d'origine [...] les jeunes privés de leurs espaces - éducatifs et scolaires, ainsi que récréatifs et sportifs - ont subi une interruption dans leur chemin de croissance d'un point de vue physique, émotionnel et relationnel<sup>1</sup>.

Face à l'hypothèse d'une résilience des enfants et des jeunes, au discours répandu selon lequel « tout ira bien », à l'effet des phases de confinement et à l'impact du climat d'incertitude et de peur généré par la propagation et la persistance de la pandémie, une sorte de *fragilité généralisée* se manifeste par différents symptômes, auxquels les acteurs de l'éducation ne peuvent pas ne pas être confrontés. Les tout-petits ne peuvent pas se concentrer et rester silencieux, même pendant quelques minutes. Même le simple fait de s'asseoir par terre en cercle s'avère parfois être une activité incroyablement complexe : de nombreux enfants ne peuvent pas maintenir la même position pendant plus de quelques minutes, chacun de leurs mouvements est lié à la parole et, surtout, ils ont du mal à prêter attention à ce qui se passe lorsqu'ils ne sont pas les protagonistes de l'action. Il ne s'agit pas seulement d'un problème d'agitation ou d'apathie : les conséquences de l'incapacité de se taire et d'observer investissent toute l'existence de chacun, car elles impliquent l'impossibilité d'un contact positif avec tous les autres êtres vivants, à commencer par ses semblables<sup>2</sup>.

Certaines premières données nous montrent comment la qualité de l'apprentissage à l'école, une dimension importante de la vie de la plupart des filles et des garçons, a considérablement changé. Selon une étude italienne, en 2021, près d'un élève sur dix a terminé ses études secondaires (14/18 ans) avec des compétences de base inadéquates : 2,5 points de plus qu'en 2019. Et un sentiment largement répandu parmi les enseignants et les éducateurs est que la pandémie a considérablement affecté les inégalités au sein du secteur scolaire, creusant encore davantage le fossé entre les enfants issus de milieux familiaux propices aux études et les enfants en situation de pauvreté éducative<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> S. Vicari, M. Pontillo, *Gli adolescenti e il Covid-19: l'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi* (Les adolescents et le Covid-19 : l'impact de la pandémie sur le bien-être mental des jeunes), LSWR, Milano 2022.

<sup>2</sup> R.T. Bruno, *Educare al pensiero ecologico* (Éduquer à la pensée écologique), Topipittori, Milan 2020, p. 39.

<sup>3</sup> Source : Openopolis - Con i Bambini sur données ISTAT (Institut National Italien de Statistique)(BES, Bien-être Équitable et Durable), dernière mise à jour le 14 juin 2022.

Les enfants et les jeunes qui ont traversé les deux années de pandémie et qui ont pu compter sur un contexte familial plus stimulant ont eu plus d'opportunités. L'un des éléments essentiels de l'enseignement à distance, par exemple, a été la disponibilité d'une connexion stable, d'un ordinateur ou d'un portable, d'une salle isolée pour suivre les cours. Mais même dans des situations de bien-être économique et de disponibilité des outils de communication, le manque de soutien et de disponibilité des adultes cohabitants a généré des phénomènes d'abandon scolaire.

Un autre aspect dans lequel émerge cette *fragilité généralisée* est celui de la santé mentale : la condition psychologique des jeunes a été affectée par l'urgence autant et plus que celle des adultes. Une condition qui ressort, par exemple, des indicateurs de l'indice de santé mentale développé par l'Institut italien de statistique ISTAT dans le cadre des indicateurs sur le bien-être équitable et durable (en italien : Benessere Equo e Sostenibile - BES).

Il s'agit d'une manière de mesurer la détresse psychologique obtenue en analysant les réponses à un questionnaire standard proposé à la population âgée de 14 ans et plus. Les questions font référence à quatre dimensions principales de la santé mentale : l'anxiété, la dépression, la perte de contrôle comportemental ou émotionnel et le bien-être psychologique. L'indice traité à partir des réponses renvoie un nombre de 0 à 100 : plus il est élevé, meilleur est l'état de bien-être psychologique. Entre 2020 et 2021, la baisse de l'indice de santé mentale a été très marquée chez les adolescents, passant de 73,9 à 70,3 en une seule année. Même si elle reste la tranche d'âge avec les valeurs les plus élevées, cette baisse ne doit pas être sous-estimée. De plus, la détérioration du bien-être mental s'est manifestée différemment selon le sexe. Pour les filles, la baisse de l'indice a été beaucoup plus forte, passant de 71,2 à 66,6 en une seule année. Il y a également eu une aggravation chez les garçons quoique plus légère : de 76,5 à 74,1.

Il est alors intéressant de comparer les réponses à notre recherche avec l'indicateur lié à la *satisfaction personnelle*, aspect dont le récit du paysage imaginaire du désir permet de nommer sa propre idée d'un avenir désirable, vers lequel tendre.

Si la situation de la moyenne de l'ensemble de la population des différents âges s'est améliorée entre 2020 et 2021 (46 % des personnes se déclarent très satisfaites de leur vie en 2021, un chiffre en hausse par rapport à la première année de la pandémie), ce n'est pas le cas des plus jeunes, groupe dans lequel on constate une baisse de plus de 3 points. Et même ici, en 2021, 11,4 % des filles âgées de 14 à 17 ans se disent peu ou pas du tout satisfaites de leur vie. Chez les garçons du même âge, cette proportion tombe à 7,5 %. Avec la présence d'une grande zone grise de garçons désillusionnés quant à leurs chances de réaliser leurs rêves, luttant pour retrouver leur destin en tant que projet de vie et idée d'avenir.

Un contexte où, comme nous le verrons, l'expression de ses petits et grands désirs permet souvent de rouvrir le discours sur l'avenir, même lorsqu'il s'agit d'objets : « à l'échelle humaine, les simples objets ne sont donc jamais vendus et jamais consommés, mais toujours et seulement des produits, et ces derniers ne sont que des signifiants d'un sujet qui est et reste désir »<sup>4</sup>.

Nos enfants et nos adolescents ont traversé une « tempête parfaite » qui s'est traduite par :

---

<sup>4</sup> S. Petrosino, *Il desiderio, non siamo figli delle stelle*, Vita e Pensiero, Milan 2019, p. 68 cité par L. Benvenuti, *D'altro canto. E se l'umano si nutrisse di prossimità*, dans E. Miatto (Ed.) *Tecnologie in discussione tra didattica e azione educativa*, Studium, Roma 2021, p. 235.

- l'expérience de l'isolement domestique, au contact étroit des membres de la famille dont, à l'adolescence, on aimerait plutôt s'émanciper. Une expérience de proximité forcée qui trouvait souvent son débouché dans la dimension de l'infosphère.
- la fatigue des figures éducatives qui, en l'absence de proximité physique, ont pu transmettre des informations, activer en quelque sorte une dimension empathique, mais ont peiné à exprimer cette exemplarité, cette capacité à « enflammer iconiquement la sphère affective et à initier un processus de déviation du sentiment commun pour que la singularité puisse émerger du fond indistinct de l'uniformité non critique »<sup>5</sup>.
- le *déplacement accéléré du centre de gravité de l'expérience émotionnelle d'un individu* du monde physique vers l'infosphère, où l'on tisse la trame symbolique (et de valeur) de sa vie avec une action transmédia qui n'est pas facile à déchiffrer pour les adultes et les éducateurs<sup>6</sup>.

Si l'on ajoute ensuite à ces éléments caractéristiques des mesures de confinement de la contagion d'autres facteurs concomitants, soit déjà en place, soit imprévisibles tels que :

- le récit catastrophique largement répandu du changement climatique et de la crise écologique, qui génère et amplifie les phénomènes de frustration idéale et d'éco-anxiété. La stratégie la plus courante chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes pour faire face à ce récit est celle de la distanciation émotionnelle : « on se débarrasse des sentiments négatifs produits par le problème en minimisant le danger, en le niant, en s'en éloignant à travers distraction et évitement, recherche de soutien social ou d'émotions hyperactives »<sup>7</sup>.
- le récit de la guerre en Ukraine comme une guerre qui nous implique directement, à la fois en termes concrets (le coût du gaz, les connaissances ukrainiennes vivant dans notre pays) et en termes symboliques à travers les réseaux sociaux : « Tout est spectacle et chacun veut faire partie de ce spectacle, ce qui lui permet de mettre en scène non pas tant ses idées que ses émotions : l'indignation, la peur, la haine, la solidarité »<sup>8</sup>.

Dans certaines recherches sur l'impact de la pandémie sur la jeune génération en Italie (éditées par l'Unicef<sup>9</sup> et l'Institut Toniolo<sup>10</sup>), on émet l'hypothèse que l'occasion créée par ce traumatisme collectif a ouvert des espaces pour ce qu'on appelle la croissance post-traumatique.

Une expérience de changements psychologiques positifs suite à l'événement, et l'initiation d'un processus de reconstruction de sens qui peut conduire à des changements autour de cinq

---

<sup>5</sup> G. Cusinato, Periagoge, *Teoria della singolarità e filosofia come cura del desiderio*, Quideit, Vérone 2014, p. 41.

<sup>6</sup> G. Fasoli, *Educatore Riflessivo post-digitale*, Libreria Universitaria, Padoue 2020, p. 25-35.

<sup>7</sup> T. Léger-Goodes, C. Malboeuf-Hurtubise, T. Mastine, M. Généreux, P.-O. Paradis, C. Camden, *Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change*, in *Frontiers in Psychology*, 13, 2022. Translation by Francesca Nicola. In *La Ricerca*, 05/23, n. 24, Loescher, Bologna 2022.

<sup>8</sup> C. Moroni, *Lo "spettacolo" della guerra: il conflitto pop nelle società emotive*, in *Rivista di Politica*, n. 2 April-June 2022, Rubattino, Perugia 2022, p. 70-74.

<sup>9</sup> F. Viola, M.R. Centrone, G. Rees, *Vite a Colori. Esperienze, percezioni e opinioni di bambinæ e ragazzæ sulla pandemia di Covid-19 in Italia*, Innocenti Research Report, UNICEF Office of Research - Innocenti, Firenze 2021.

<sup>10</sup> VV.AA., *Giovani ai tempi del coronavirus*, Quaderni Rapporto Giovani n.8, Vita e Pensiero, Milano 2020.

domaines différents : l'appréciation de la vie, les relations avec les autres, les nouvelles possibilités et la redéfinition des priorités, la force personnelle et la spiritualité<sup>11</sup>.

Le contexte dans lequel les enfants et les jeunes grandissent devient très important pour permettre à ces instances d'émerger, de trouver de l'espace, d'être entendues et nourries. Et d'autre part, un contexte qui met de côté ou supprime le vécu, ne le prend pas en compte, voire tente de revenir à un équilibre supposé antérieur au traumatisme collectif, risque de nourrir un état de malaise et de solitude destiné à peser sur le bien-être personnel et social.

Face à tout cela s'ouvre la nécessité de reconsidérer la pratique du soin dans l'éducation avec la conscience que nous devons reconnaître une capacité à habiter collectivement une condition de fragilité qui n'est plus facile à délimiter<sup>12</sup>.

Une condition qui est susceptible d'apparaître, même de manière inattendue, lors d'activités que l'on considérait autrefois comme se situant dans une zone de confort partagée par la grande majorité des enfants, des jeunes ou des jeunes adultes<sup>13</sup>. Et cela nécessite donc une attitude d'écoute et de bienveillance, un repli de soi vers l'autre qui ramène l'éducation à son sens le plus profond.

Prendre soin présuppose la capacité de voir la réalité de l'autre comme un ensemble de possibilités attendant d'être réalisées et la considération de cette réalisation également comme notre responsabilité ; c'est lorsqu'on se retrouve dans ce genre de relation avec l'autre, c'est-à-dire lorsque sa réalité devient pour moi aussi une réelle possibilité, qu'on se situe dans une relation de bienveillance<sup>14</sup>.

Une attitude à former par la pratique et éclairée par une réflexion à la fois anthropologique, pédagogique et éthique, avec cet effort transdisciplinaire qui permet de pouvoir saisir la naissance de nouveaux récits, de construire l'avenir dans le présent.

Dans ce contexte, la pratique de l'art, de la danse, de la musique, des arts visuels, du théâtre, lieux où l'on renoue avec le temps présent et avec les autres à travers le jeu, les espaces de jeu, de rituel et de célébration de la *communitas*, deviennent des dimensions importantes dans lesquelles une relation de bienveillance peut prendre forme en termes inclusifs.

Un autre élément extrêmement important est la participation des jeunes en tant que sujets d'activités. Une implication qui leur redonne le protagonisme qui leur est trop souvent refusé.

Un schéma de travail utilisable peut être celui de la création participative, dans laquelle l'expertise de l'artiste professionnel se met à la disposition d'un groupe, l'accompagne pour identifier un thème expressif à partir de son propre besoin, et l'aide à s'approprier les langages nécessaires pour le communiquer à l'extérieur.

Il s'agit d'un chemin d'autonomisation dans lequel l'animateur/facilitateur est un professionnel qui travaille à dépasser son rôle, qui crée les conditions pour que le groupe acquiert progressivement de plus en plus d'autonomie.

---

<sup>11</sup> R. G. Tedeschi, J. Shakespeare-Finch, K. Taku, L.G. Calhoun, *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*, Routledge, New York 2018.

<sup>12</sup> VV.AA., *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi. Documento di studio e di proposta*, Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza, Roma 2022.

<sup>13</sup> VV.AA., *Bambini, adolescenti e Covid-19: l'impatto della pandemia dal punto di vista emotivo, psicologico e scolastico*, edited by S. Vicari and S. Di Vara, Erickson, Trento 2021.

<sup>14</sup> L. Mortari. *Educazione ecologica*, Laterza, Bari 2020, p. 147.





## Section III

# ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

## III.1 Activités annexes aux outils

# 1

## Activités brise-glace, exercices de team-building, dynamisants

Il s'agit d'un inventaire d'activités brise-glace, d'activités de team-building et d'activités énergisantes. Ce sont des activités ludiques utilisées comme échauffement de groupe au début de chaque séance avec les jeunes. Ils sont conçus pour engager les participants, revigorer les groupes, augmenter les niveaux d'énergie et améliorer la concentration. Du « je » au « nous » ; de « eux » à « nous ».

### 1. Tout le monde comme

Les membres du groupe forment un cercle. On fait un pas en avant, on prononce son nom, on recule. Lorsqu'il est de retour à sa place, tous les autres font un pas en avant et répètent son nom en essayant de copier le ton et l'attitude. C'est amusant de se voir dans le miroir, d'imaginer voir un cercle de miroirs... L'animateur est le premier à essayer, puis il commence le tour.

### 2. J'aime / Je n'aime pas

Chaque participant est placé en cercle et dit à tour de rôle ce qu'il aime ou n'aime pas. Il est permis de répéter quelque chose déjà dit par un autre. S'il dit « J'aime... », le parcours continue dans le même sens, mais s'il dit « Je n'aime pas... », le parcours change de direction.

### 3. Changer de place avec votre regard

Le groupe est disposé en cercle. Recherchez une position ouverte, détendue mais pas éteinte. Gardez le regard ouvert. Être présent, c'est être dans le temps présent. La présence est un cadeau. Un don. Une personne se rend au centre, prend le temps de se regarder. Elle choisit une autre personne, va vers elle et se déplace à sa place sans la quitter des yeux. Lorsqu'elles ont échangé leurs places, la personne au centre fait un petit salut de remerciement et va en choisir une autre.

A noter : le regard est un champ sensible de rencontre entre des personnes de cultures différentes. Il existe des cultures dans lesquelles regarder une autre personne dans les yeux a des connotations agressives ou des implications directes de séduction. Il est important de négocier les limites du regard commun. C'est la première étape dans la construction d'un langage corporel, sorte de dialecte qui permet la communication au sein du groupe.

### 4. Le rythme commun : nom, couleur, animal, phénomène naturel

Une façon de briser la glace concernant l'émission de sons au sein d'un groupe d'acteurs est de commencer par se présenter. En cercle, l'animateur demande à chacun de prononcer son nom. Le premier tour est timide : chacun parle à mi-voix, comme s'il se tenait derrière son propre mur ou son masque. Ensuite, l'animateur demande aux participants de se mettre en position neutre et de répéter leur nom en se plaçant au centre du groupe. Ensuite, l'animateur leur demande de prononcer leur nom en se plaçant devant l'un des autres participants et en le regardant dans les yeux. Puis l'animateur demande aux participants, à tour de rôle, de faire un pas en avant et de prononcer leur nom pour surprendre le groupe, en l'accompagnant d'un

geste, d'une attitude, en lui donnant un son imprévu. Ensuite, l'animateur demande à chacun de dire ce qui, selon lui, a changé, avec lequel des trois modes il se sent le plus à l'aise et lequel de ces modes de présentation peut être utilisé dans un spectacle. Évidemment, il n'y a pas de réponse unique : chaque participant et chaque groupe ont un caractère unique qui ne peut être répété. L'échantillonnage et l'inventaire sont le seul outil qui permet de choisir avec raison, sans exclure a priori une possibilité nouvelle et inattendue. Maintenant, nous donnons un rythme en frappant dans nos mains l'une contre l'autre. A chaque pause, à son tour, chacun chante son propre nom. A la fin du premier tour, l'animateur demande aux participants d'associer librement une couleur à leur nom. A la fin du tour suivant, un animal. A la fin du dernier tour, un élément naturel parmi l'air, l'eau, la terre et le feu.

## 5. J'aime mes voisins

Le groupe est assis sur un cercle de chaises. Un participant au centre. Il choisit l'une des personnes assises et lui demande : - Est-ce que vous aimez vos voisins ?

La personne interrogée peut répondre « oui » ou « non ».

Si la réponse est « oui », les deux personnes assises l'une à côté de l'autre changent de place et celle du centre doit essayer de s'asseoir sur la chaise de l'une d'elles. Si la réponse est « non », la personne qui est au centre pose une deuxième question : - Alors, qui aimes-tu ?

La personne interrogée peut répondre : - Tous ceux qui ont les cheveux blonds, ou - Tous les garçons, ou - Tous les Nigériens.

Les personnes qui répondent à la description changent de place et celle du milieu tente de s'asseoir dans la chaise de l'une d'entre elles.

## 6. Cercle de miroirs

Tout le groupe en cercle. Un participant fait un pas en avant, prononce son nom, fait un pas en arrière. Tous les autres ensembles font un pas en avant et répètent son nom en essayant d'en saisir le ton et la façon dont il le prononce, sa posture, sa tension. Le jeu continue à tour de rôle, complétant le tour.

## 7. Un à la fois

Les participants sont disposés en cercle face au centre, assez rapprochés. Sans accord préalable, l'un des participants dit "numéro un" en s'asseyant sur le sol. Un autre dira le chiffre "deux", et ainsi de suite à tour de rôle jusqu'à ce que le cercle soit complet. Si deux participants démarrent en même temps, le groupe doit repartir du numéro « un ». Lorsque le groupe a atteint une condition de concentration et d'écoute suffisante, il est possible de passer par des phases plus complexes de la même tâche :

- au lieu du numéro, vous prononcez votre nom
- prononcer une phrase d'un texte connu
- improviser une phrase qui fait le lien avec la précédente, créer une histoire, développer un thème (dans ce cas, un arbitre peut recommencer depuis le début si plus de trois secondes s'écoulent entre un participant et le suivant)
- Les participants commencent l'exercice face au centre du cercle, mais au lieu de s'asseoir, ils se tournent vers l'extérieur. Lorsque tout le monde est tourné vers l'extérieur, la série continue puis ils reviennent au centre.

Cela peut paraître très difficile, mais en fait cela réussit souvent, même avec des enfants et des jeunes, lorsqu'on obtient un bon niveau d'écoute et de sentiment commun dans un groupe.

## 8. Passez les pâtes

Le jeu nécessite deux types de pâtes : les spaghettis et les macaronis. Des équipes sont constituées, le nombre de personnes pour chaque équipe varie en fonction de la durée que vous souhaitez que le jeu dure. Les participants doivent s'aligner avec un spaghetti dans la bouche à une extrémité. Le premier élément de la chaîne prend un macaroni, le met dans le spaghetti qu'il tient dans sa bouche et doit ensuite le glisser dans le spaghetti du compagnon qui se trouve près de lui et ainsi de suite jusqu'à la fin de la chaîne, sans utiliser ses mains et sans faire tomber le macaroni.

## 9. Mon nom signifie

Demandez à tout le monde de répondre :

- Quel est ton nom ?
- Est-ce que tu connais sa signification ?
- Qui te l'a donné ? Maman, papa, d'autres ? Et pourquoi ?
- Est-ce que ça te plaît ? Si non, lequel préfères-tu ?
- As-tu un surnom ? Lequel ?
- Te souviens-tu d'un épisode lié à ton nom ?
- Où souhaiterais-tu voir ton nom écrit ou gravé ?

## 10. Passez le mouvement

Le groupe se met en cercle.

1. Une personne effectue un mouvement répétitif, la personne à sa droite l'imité. Lorsque la personne qui a généré le mouvement estime que celui-ci est correctement imité, elle s'arrête. La personne suivante dans le cercle commence à imiter celle qui bouge. Nous procédons à tour de rôle.
2. Le guide du jeu déclenche un mouvement répétitif, tout le monde le copie. Lorsque le guide le décide, le mouvement change et chacun s'adapte.
3. Le guide du jeu déclenche un mouvement répétitif et tout le monde le copie. Ceux qui le souhaitent peuvent proposer un nouveau mouvement, et les autres sont libres de l'imiter.
4. Insérez la musique dans l'une des variantes précédentes.
5. Nous brisons le cercle et expérimentons d'autres formes, ou nous nous déplaçons librement dans l'espace.

## 11. Le parcours des cordes

Le groupe se divise en petits groupes d'environ 10 personnes. Chaque groupe dispose d'une ficelle, et chacun doit la tenir fermement d'une main (la même pour tout le monde). Tous les yeux sont fermés. Les groupes doivent s'affronter en se déplaçant autour d'une ou plusieurs personnes qui indiquent leur position uniquement avec leur voix. Le gagnant est celui qui franchit en premier la ligne d'arrivée.

## **12. Nuit dans le noir**

Des couples se forment. Chaque compagnon communique un appel à l'autre pour se retrouver la nuit. Pas verbal. Puis les membres du groupe se mélangent, ferment les yeux, puis chacun cherche son partenaire.

## **13. Présentation mutuelle**

Par paires, 3 minutes chacun pour se présenter. Puis, tour à tour, chacun présente son partenaire à l'ensemble du groupe assis derrière lui.

## **14. Quelque chose à propos de**

Chaque participant écrit quelque chose sur lui-même sur une carte, mais pas son nom. L'animateur mélange les cartes et passe le paquet. Tout le monde lit la première carte puis essaie de l'attribuer.

## **15. La course des chaises**

Divisez le groupe en petits groupes de 4 personnes chacun. Chaque membre du groupe tient un pied de chaise. Les groupes doivent réaliser un parcours dans les plus brefs délais.

## **16. Qui gagne et qui perd**

Formez deux lignes face à face. Chacun touche les mains de son partenaire avec sa paume. Ils appliquent tous les deux une légère pression puis commencent à pousser. Le but du jeu est de créer un dialogue sans paroles, qui permet au couple d'avancer et de reculer. Sur un signal de l'animateur, chacun change de partenaire.

## **17. Hypnose colombienne**

Par deux, l'un des deux ferme les yeux. L'autre place sa main ouverte à quelques centimètres du visage du compagnon et, en le gardant à cette distance, essaie de le guider en se déplaçant dans l'espace de travail.

## **18. Dessinez une cigogne sur une feuille de papier avec les yeux fermés**

L'animateur raconte quelque chose sur une cigogne : cela peut être une histoire, une description, un souvenir d'elle. L'important est de n'utiliser aucune image. L'animateur donne à chaque participant une feuille de papier et tout ce qu'il faut pour dessiner (feutres à grosse pointe, crayons de cire). Pendant toute la durée de la musique, les participants, les yeux fermés, doivent d'abord imaginer une cigogne, puis la dessiner sur la feuille. A la fin, les œuvres sont comparées, en essayant de voir ce qu'elles racontent au-delà de la forme. L'exercice force à abandonner le contrôle cognitif au profit d'un abandon de l'écoute de sa propre imagination et de ses jeux corporels. Évidemment, la reproduction de la forme de la cigogne n'a pas d'importance, mais chaque dessin raconte quelque chose sur l'humeur de celui qui l'a dessiné. L'animateur aide les participants à lire les dessins selon cette vision, faisant ressortir les émotions et les pensées cachées.



## 19. Dessiner à deux mains

Deux personnes l'une devant l'autre. Ils tiennent tous les deux le même feutre avec leur main droite. Ils ont une feuille devant eux. Ils ne peuvent pas lâcher le feutre avant la fin de la partie. Ils reçoivent la tâche de dessiner deux choses différentes (par exemple une maison et un arbre).

## 20. Équilibre

Deux personnes maintiennent un bâton en équilibre entre elles, sans s'aider de leurs mains, et se déplacent dans l'espace. Avec la paume de la main, avec le front, avec le plexus solaire, avec les épaules, avec les hanches.

## 21. Gribouillis et mots

Il s'agit d'une activité verbale pour commencer à stimuler l'imagination liée à un thème. Une série de questions adaptée au nombre de participants est identifiée (une question toutes les 5 ou 6 personnes). Une personne est choisie pour chaque question. Cette personne assumera le rôle du conteur. Il recevra une grande feuille de papier et choisira un endroit où se placer. Chaque conteur écrit la question au milieu de la feuille. Autant de feutres qu'il y a de participants sont répartis équitablement entre les conteurs. Au signal de l'animateur, les participants devront choisir une question et prendre un feutre auprès du conteur. Seules les personnes ayant reçu le feutre peuvent participer à chaque groupe/question. Lorsque tous les feutres ont été distribués, chacun écrit un mot sur le papier ou dessine la question. Lorsque tout le monde a écrit, le conteur demande à chaque personne, à tour de rôle, d'expliquer ce qu'elle a écrit et pourquoi. Pendant les histoires, les gens peuvent écrire d'autres mots ou faire d'autres dessins, et le conteur facilite la conversation en essayant de faire parler tout le monde. Au signal de l'animateur (environ 10 minutes plus tard), chacun rend les marqueurs à son conteur et change de question. Le jeu se déroule par étapes jusqu'à ce que tout le monde réponde à toutes les questions. À ce stade, chaque conteur raconte à l'ensemble du groupe ce qu'il a entendu, en donnant un aperçu général de la manière dont les personnes des différents tours ont participé à la conversation, en illustrant la carte avec des gribouillis et des mots.

## 22. Le masque qui démasque

Au sol se trouvent un masque neutre et un bâton. Le groupe est disposé en demi-cercle. Au centre il y a une chaise. Le masque et le bâton sont devant la chaise. À tour de rôle, chaque participant prend le masque, se tourne vers le groupe et porte le masque. A partir de ce moment, il doit toujours garder les yeux fixés sur le groupe et ne peut se retourner qu'à la fin. Tout en gardant toujours les yeux sur tous les membres du groupe (pour ce faire, il devra bouger la tête, car les trous pour les yeux du masque ne sont pas très grands) il devra :

1. prendre le bâton
2. aller à la chaise et s'asseoir
3. quand il veut, se lever de la chaise et reculer jusqu'à toucher le mur
4. se tourner vers le mur et retirer le masque

De retour à sa place, chaque membre du groupe peut prononcer un mot ou un adjectif qui définit ce qu'il a imaginé en regardant l'action (ex. : triste, en colère, seul, une mère, un soldat, un homme qui ne sait pas où aller...). Si vous écrivez un mot pour chaque participant qui a mis le masque, à la fin les mots que vous avez écrits diront quelque chose sur vous-même (mais l'animateur ne doit révéler ce secret qu'à la fin).

Le masque a une fonction particulière : il met en valeur le langage non verbal du corps, fige l'image du visage et le dépersonnalise. Le corps a tendance à s'exprimer sans trop de filtres : nos désirs, nos pulsions, nos peurs, dont certaines ne sont peut-être pas conscientes. Et surtout, un tel jeu permet à ceux qui le regardent de refléter leur monde intérieur dans ce qu'ils voient. Cela peut donc être une manière de se reconnaître, de ressentir des émotions, de se remettre en question, de réfléchir sur soi. Selon les anciens Grecs, la fonction de ce type de théâtre est de purifier l'âme et pour cette fonction ils utilisaient un mot particulier : catharsis.

### **23. La mer des émotions**

Cette activité consiste à réfléchir et à découvrir des émotions. L'animateur de jeunesse rassemble diverses émotions écrites sur des morceaux de papier. Les pièces sont collées sur une surface plane (par exemple un mur) visible de tous et forment « la mer des émotions ». Chaque participant doit réaliser un bateau en papier façon origami ([Comment fabriquer un bateau en papier](#)) et écrire son prénom dessus. Ce sera leur bateau personnel qui accompagnera leur « voyage ».

Cette activité de team building est composée de deux parties : une avant le corps principal des activités choisies par l'équipe à mettre en œuvre ; l'autre, à la fin, comme un processus réflexif. Dans un premier temps, chaque participant doit placer et coller son bateau en papier à proximité de l'émotion la plus proche de son ressenti, dès son entrée dans l'espace et sans savoir ce qui va suivre. A la fin des principales activités prévues, l'équipe retourne dans « la mer des émotions ». Les participants peuvent désormais changer la position de leur bateau en fonction de leur expérience tout au long des activités. Il est important de les encourager à réfléchir à leurs sentiments pour leur faire prendre conscience s'ils ont vécu des changements émotionnels. Cette activité peut contribuer à l'évaluation générale et à l'appréciation de tout programme (voir [Section III – ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES > III.I Activités annexes aux outils > 3. Activités d'évaluation](#), p. 161).

### **24. Le miroir**

Les participants forment des binômes et se placent face à face. L'un est le « miroir » et l'autre est la personne reflétée. Celui qui se reflète doit commencer à faire des mouvements et des expressions faciales et le « miroir » doit essayer de reproduire ces mouvements de la meilleure façon possible. Les paires doivent avoir à l'esprit de maintenir leur contact visuel, d'essayer de communiquer de manière non verbale et de procéder à l'exercice en silence. Au bout d'un moment, les binômes changent de position et de rôle. À la fin de l'activité, il y a une discussion sur l'expérience.

### **25. Danse automatique**

L'animateur de jeunesse met de la musique de danse de son choix. Les participants commencent seuls à danser au rythme de la musique. Ils peuvent fermer ou non les yeux. Dans

cette danse, les participants ne doivent pas faire connaître des mouvements qui font partie d'un type de danse. Au lieu de cela, ils devraient laisser leur corps danser comme ils le souhaitent, sans se soucier du résultat esthétique ou de la danse des autres. Toutes les 2-3 minutes, l'animateur arrête la musique et crie « STOP ». Chacun doit rester immobile pendant une minute, en maintenant sa position et en observant son corps et sa respiration.

## **26. Le Lion**

Sur scène, il y a des chaises, en plus grand nombre que le nombre de participants à l'exercice. L'un des participants est le Lion et son objectif est de trouver une place pour s'asseoir : s'il y parvient, il remporte la partie. L'objectif des autres participants est d'organiser et de protéger toutes les places vides en changeant plusieurs fois de place de manière rapide et agile, afin que le Lion ne prenne pas possession des chaises vides.

## **27. Dessin à l'aveugle**

Les participants s'assoient en cercle et reçoivent une feuille de papier. Sur cette feuille, ils doivent dessiner les caractéristiques des membres du groupe. Dans un premier temps, chaque participant place uniquement son prénom sur la feuille de papier blanche, puis la feuille avance de cinq positions sur la roue, et lorsque la feuille bouge, ils commencent à dessiner les caractéristiques, la première étant par exemple de dessiner le visage de la personne indiquée sur la feuille reçue. Après ce premier dessin, la feuille avance à nouveau et il est demandé de dessiner d'autres caractéristiques, et ainsi de suite. Le but final est que tous les participants aient une caricature des traits vus par les autres membres du groupe.

## **28. Le patron**

Les participants forment un cercle et l'un d'entre eux est choisi pour être le premier à commencer le jeu. Il est le patron et propose une manière de marcher : sauter, ramper, boiter, etc. Tout le monde dans le cercle l'imité, reproduisant le mouvement proposé, et sur un signal préalablement convenu de l'animateur (par exemple, un sifflet), le participant suivant dans le cercle devient le patron, et propose une nouvelle façon de marcher. Le jeu ne se termine que lorsque tous les participants sont passés par le rôle de patron.

## **29. 3 vérités et 1 mensonge**

Les participants sont assis en cercle. Chacun d'eux doit exposer 3 vérités et 1 mensonge sur lui-même. Le mensonge doit être aussi réaliste que possible. Le reste des participants doit deviner quel est le mensonge au milieu des déclarations et en savoir un peu plus sur les membres présents.

## **30. La danse de la confiance**

Cette activité développe la confiance entre les membres du groupe, aide les participants à repousser leurs limites personnelles et à se détendre au sein du groupe. C'est bien si vous pouvez avoir de la musique, mais vous pouvez aussi travailler en silence.

Expliquez au groupe que dans cet exercice, ils peuvent tester leurs limites mais dans un environnement sûr et encouragez tout le monde à prendre soin les uns des autres pendant cette activité. Ils ont des rôles – les yeux fermés ou ouverts – et, lorsqu'ils ont les yeux ouverts, ils doivent agir de manière responsable envers le groupe. Divisez le groupe en paires –

différentes de celles de l'activité précédente. Dans chaque paire, une personne ouvre la paume de sa main et ne garde ouvert que l'index. Cette personne ferme alors les yeux – c'est la personne A. Si vous aviez un bandeau sur les yeux, ce serait encore mieux. L'autre personne (personne B) pose son propre index sur l'autre personne (c'est le seul contact entre les deux). Ils ne sont pas autorisés à parler pendant l'exercice. Si vous avez de la musique, allumez-la (ce devrait être une musique plus calme). La personne B doit guider l'autre personne dans l'espace – elle peut danser avec la personne ou simplement se promener. À un moment donné, l'animateur arrête la musique et demande aux personnes A de garder les yeux fermés et aux personnes B d'aller vers un autre A. Ils doivent se taire pour que les A ne sachent pas qui sont leurs nouveaux partenaires. L'activité continue et les nouveaux couples se voient attribuer du temps pour leur danse/marche. Un autre changement est effectué donc au final chaque personne A aura eu 3 personnes B comme partenaires (si vous le souhaitez, vous pouvez le faire 4 fois). Après le dernier tour, vous pouvez permettre aux A d'ouvrir les yeux et de voir qui était leur partenaire. Ensuite, les rôles changent et maintenant les B deviennent des A et les A deviennent des B, et l'activité continue de la même manière. Vous pouvez changer de chanson pour le deuxième tour. Après cette activité spécifique, il est important d'avoir un débriefing/traitement (car c'est très personnel et certaines personnes peuvent avoir dépassé leurs limites). Questions suggérées :

- Qu'avez-vous ressenti pendant l'exercice en tant que personne A ?
- Quel a été l'aspect le plus difficile ?
- Qu'est-ce qui vous a permis de vous sentir en sécurité ?
- Comment le changement de partenaire a-t-il influencé votre ressenti lors de l'exercice ? Si c'était le cas ?
- Qu'avez-vous ressenti en tant que personne B ?
- À quoi pouvez-vous associer l'expérience que vous avez vécue dans cette activité ?
- Comment cet exercice peut-il aider le travail/la dynamique de votre groupe ?

### **31. Danse dos à dos**

Cette activité développe la cohésion, la synchronisation et le rythme du groupe ; facilite un contact physique étroit entre les participants ; remet en question les limites personnelles des participants. Le groupe se met en cercle. Il est demandé aux participants de regarder au milieu du cercle et l'animateur compte jusqu'à 3. Ensuite, ils doivent regarder quelqu'un dans le groupe (une seule personne). Si la personne renvoie le regard, alors les deux participants forment une paire lors de l'exercice suivant (et ils sortent du cercle). Le jeu continue jusqu'à ce que tout le monde soit en binôme. Le « back dancing » peut également se faire à 3 (donc si vous avez un nombre impair de personnes, un groupe peut être composé de 3). Ils devront rester dos à dos et ils danseront. Il y aura différents styles annoncés par l'animateur. Il n'y aura pas de musique, chaque duo devra trouver sa propre voie en dansant. De temps en temps, vous pouvez leur demander de trouver un autre personne avec qui danser. En fonction du plaisir qu'ils ont et de la détente du groupe, vous pouvez ajuster le temps pour chaque danse en conséquence. Styles de danse suggérés : salsa, valse, hip-hop, freestyle, contemporaine, danse ethnique (si pertinent pour votre groupe), danse Bollywood, hard rock, etc.

### **32. Carré aveugle**

Cette activité stimule le groupe à réfléchir et à reconnaître quels sont ses modes de communication instinctifs/naturels au sein du groupe et quels sont les aspects nécessaires

pour les améliorer. Le groupe se place en cercle. L'animateur donne au groupe une corde qui sera tenue par chaque membre du groupe (la corde a la forme d'un cercle à l'intérieur du cercle de personnes - l'animateur attachera donc les extrémités de la corde). L'animateur de jeunesse ne participe pas à l'exercice. Il est expliqué aux participants qu'ils doivent accomplir une tâche les yeux fermés, mais qu'ils sont autorisés à se parler. Durant la tâche, tout le monde doit être en contact avec la corde. Il leur est demandé de fermer les yeux. Ensuite, la tâche est donnée : « placer la corde en forme de carré parfait ». L'animateur doit s'assurer que le groupe a toujours les yeux fermés (si vous pouviez utiliser des bandeaux pour tout le monde, ce serait encore mieux). Il n'y a pas de limite de temps, mais s'ils prennent beaucoup de temps, vous pouvez introduire une limite de temps à un moment donné. Rappelez aux participants qu'ils doivent d'abord s'assurer d'avoir un carré parfait avant de pouvoir ouvrir les yeux. Vous pouvez donc leur demander à un moment donné s'ils sont sûrs de l'avoir ou non. Aucune autre implication ou contribution n'est nécessaire de la part du facilitateur. Une fois prêts, ils peuvent ouvrir les yeux et voir le résultat. À ce stade, il est important de débriefer/traiter cette partie de l'activité. Suggestions de questions :

- Qu'avez-vous ressenti pendant l'activité ?
- Que s'est-il passé ? Comment en êtes-vous arrivé à ce résultat ?
- Quels ont été les aspects clés qui vous ont aidé dans le processus ?
- Quelles ont été les principales difficultés que vous avez rencontrées dans cette tâche ?
- Comment avez-vous décidé d'une stratégie spécifique ?
- Comment vous êtes-vous assuré que tout le monde était inclus dans la décision ?
- Qu'aurait-on pu faire différemment ?

### **33. Serrer les mains**

Cette activité stimule les participants à entrer en contact direct les uns avec les autres. Chaque participant a pour tâche de serrer la main de tous les membres du groupe. Ce faisant, il doit dire leur prénom (et encore une chose parmi les suivantes : d'où ils viennent, s'il s'agit d'un groupe international ou national/leur profession/ce qu'ils étudient/pourquoi ils sont ici/etc.). L'astuce est qu'une fois qu'ils ont rencontré une personne et serré sa main, ils ne peuvent pas retirer leur main jusqu'à ce qu'ils ne se connectent pas avec la main d'une autre personne - alors seulement ils peuvent libérer la première personne de la poignée de main. Ils continuent jusqu'à ce qu'ils rencontrent toutes les personnes du groupe.

### **34. La princesse et l'ours**

Cette activité prépare le groupe à jouer différents rôles (avec différentes émotions) ; réchauffe le corps et la voix; détend les membres du groupe ; développe également l'attention et la concentration. En fonction du pays dans lequel vous effectuez cet exercice, vous pouvez modifier les rôles de manière plus appropriée, notamment en fonction du contexte des contes de fées de votre culture ou de la culture des personnes avec lesquelles vous travaillerez.

Cet exercice doit être expliqué très soigneusement au début - afin qu'il puisse démarrer correctement (il est difficile de clarifier après avoir commencé). Le groupe est divisé en paires qui se tiennent par le bras. S'il y a quelqu'un dans le groupe qui connaît l'exercice, il peut se porter volontaire pour aider l'animateur à expliquer ; sinon, l'animateur peut faire appel à un volontaire du groupe. Si le groupe est égal et que l'animateur souhaite jouer également, un duo peut former un trio et la personne du milieu est tenue par chaque bras.

Explication : Les paires sont dans une forêt magique (c'est le décor) et elles se tiennent au hasard dans cet espace. Une couple (qui se porte volontaire pour commencer) ne sera pas debout. La partie suivante doit être démontrée par l'animateur de jeunesse et le volontaire, afin que le groupe puisse bien comprendre. Il serait bien de faire la démonstration au ralenti et de s'arrêter parfois pour expliquer pourquoi c'est ainsi. Une personne est l'ours (qui doit émettre des sons et des gestes comme un ours redoutable). L'autre personne est une princesse innocente (qui doit elle aussi faire des sons et des gestes en fonction de son rôle). L'ours court après la princesse dans la forêt et la princesse tente d'échapper à l'ours.

Il existe 2 options quant à ce qui peut arriver ensuite :

- L'ours attrape la princesse (il la touche). Si cela se produit, parce que nous sommes dans une forêt magique, la princesse devient soudainement un ours et l'ours devient une princesse (et essaie de s'échapper de l'ours) : ils changent de rôle et le jeu continue ainsi.
- La princesse s'échappe en s'attachant à l'un des couples debout dans le cercle (elle doit tenir le bras d'une personne). Elle est en sécurité maintenant, mais l'autre personne du couple devient un ours en colère et l'ours précédent devient soudainement une princesse qui doit échapper à ce nouvel ours (et la course continue).

Il y aura toujours un ours qui court après une princesse (en suivant les « règles » expliquées précédemment). Normalement, les participants sont confus, c'est pourquoi l'animateur de jeunesse doit insister sur ces aspects : sur l'échange de rôles lorsque l'ours touche la princesse, et sur la répartition des rôles lorsque la princesse s'attache à une paire. Il est important que les couples se tiennent dans la forêt non pas en cercle mais de manière aussi aléatoire que possible et qu'aucun autre objet ou obstacle ne les gêne – comme vous pouvez le constater, il s'agit d'une activité plutôt de course à pied. Si le groupe apprécie beaucoup l'activité, l'animateur peut lui accorder plus de temps. Pour un groupe avancé (ou à des stades ultérieurs du processus) – l'animateur peut donner différentes émotions/humeurs à l'ours ou à la princesse (et les changer au cours de l'exercice) : ivre, pleurant, désespéré, fou, diplomate, poli, gentil, robot, ours/princesse extraterrestre, etc.

### **35. Les positions**

Le coordinateur du jeu illustre quelques positions en binôme que les participants doivent exécuter, telles que « poulet dans le poulailler », « pont », « chien dans la cabane », etc... Puis, après la démonstration des positions, les participants doivent marcher dispersés dans l'espace, et lorsque le coordinateur indique le nom de l'une des positions, elle doit être exécutée par les participants avec la personne qui est la plus proche d'eux dans l'espace.

### **36. J'irai en train, j'irai en bus, Moi aussi !**

Les participants sont assis sur des chaises en cercle, proches les uns des autres. Un volontaire viendra au milieu du cercle et se tiendra debout. Nous avons donc maintenant une chaise vide dans le cercle. Le but de la personne qui se trouve au milieu est de s'asseoir sur l'une des chaises. Le jeu commence ainsi : une personne assise à côté de la chaise vide se déplacera vers cette chaise et dira « J'irai en train ». Puis arrive le voisin qui dira « J'irai en bus » et occupera le siège resté vide (après que la première personne ait changé de siège). Le deuxième voisin arrive, occupe la place vide et dit : « Moi aussi ! ». La quatrième personne doit



être attentive et dès que le deuxième voisin a quitté la place initiale, ce participant doit immédiatement poser la main sur la place vide et appeler par son nom un autre participant qui doit venir prendre place là où il a été appelé. Si, par exemple, Maria a été appelée et qu'elle a quitté sa place, maintenant cette place est vide. Pour que la personne du milieu ne prenne pas cette place, tous les participants doivent être très attentifs et recommencer le jeu, rapidement, là où se trouve la place vide. Encore une fois, trois personnes se succèdent, occupant les sièges vides à côté d'elles et disant « J'irai en train », « J'irai en bus », « Moi aussi ! ». Et puis la quatrième personne appelle un autre participant et ainsi de suite. Si à un moment donné les participants ne sont pas assez rapides ou s'ils commettent une erreur, la personne du milieu peut bien sûr venir occuper la place vide. Ensuite, le participant qui s'est trompé et n'a pas été assez rapide (il a oublié la file ou le nom d'un collègue) doit venir au milieu du cercle. Ensuite, le jeu commence avec la nouvelle personne au milieu, et cela se poursuit jusqu'à ce que l'animateur clôture l'activité. Il faut mentionner que le mouvement doit toujours se faire vers votre gauche (la chaise vide doit être à la gauche du participant qui commence le mouvement). Cette activité se veut énergisante, elle ne doit pas durer plus d'une dizaine de minutes et c'est aussi un bon jeu pour mémoriser le nom des autres participants.

## 2

## Débriefing, récupération et exercices de relaxation

Il s'agit d'un inventaire d'exercices de débriefing, de récupération et de relaxation. Ce sont des activités mineures utilisées à la fin de la séance de travail avec les jeunes, ou pendant la séance, entre une activité principale et la suivante. Ils visent à sédimer ce qui a été vécu lors de la séance ou de l'activité principale, à renforcer l'empathie et à retrouver un état de calme et de détente du corps et de l'esprit.

### 1. Le mur invisible

Courir les yeux fermés vers un tissu tenu par les compagnons.

### 2. Aller-retour et adieu

Les participants se réunissent par paires. L'exercice commence par un câlin, ils se séparent et s'éloignent. Ils se rapprochent lentement, puis s'éloignent à nouveau. Ils se regardent, courent, s'embrassent à nouveau et s'éloignent. A la fin de l'exercice, ils se regardent simplement de loin et ne se rapprochent plus. Dans cet exercice, il y a un va-et-vient constant entre les paires.

### 3. Rangée aveugle

Divisez le groupe en deux rangées. Une file est composée de quelques membres du groupe les yeux fermés. Cette rangée essaie de toucher, avec ses mains, le visage et les mains des personnes de l'autre rangée (qui restent les yeux ouverts). A la fin, les deux files se séparent et les « aveugles » doivent tenter de comprendre qui les précédait, favorisant ainsi le travail et la reconnaissance de groupe.

### 4. Un applaudissement

En cercle, chaque participant tient ses mains devant lui à environ 40 centimètres. Il s'agit d'applaudir tous ensemble à l'unisson. Dès les premières tentatives, l'animateur de jeunesse déclenche le coup. Lorsque le mécanisme est clair et que tout le monde écoute, il arrête de donner le signal. Ceux des participants qui le souhaitent peuvent essayer de déclencher les applaudissements. Sans mots ni signes pour s'accorder.

### 5. La bombe

Le jeu consiste à faire passer un objet dans le cercle. Un des participants est dehors et rend son dos au groupe. Lorsque celui qui est dehors crie « boum », celui qui tient l'objet à la main doit sortir pour prendre sa place.

### 6. Concentrez-vous sur votre respiration

Les participants sont allongés sur le dos, le dos de la paume des mains posé sur le sol près du corps et les jambes détendues. Ils se concentrent sur leur respiration :

- inspirer et expirer
- faire une pause de quelques secondes avec le corps en attente

- encore une fois, pareil

Lors de l'inspiration, l'air entre par le nez et descend dans la poitrine et l'abdomen. A l'expiration, l'air sort de la bouche.

### **9. Écoutez votre cœur**

En position couchée détendue, les participants se concentrent sur leur rythme cardiaque. Ils mettent leur main droite à la place du cœur et tentent de « l'entendre » en le touchant.

### **10. Massage en couple**

Le groupe est divisé en paires. L'un (A) s'assoit les jambes fléchies et détendues en position assise et l'autre (B) s'agenouille derrière lui et, en partant du cou, masse le dos, la taille et les bras. Puis ils changent de position.

### **11. Le message**

Le groupe forme un cercle, les mains jointes. L'animateur demande au groupe de fermer les yeux. Ensuite, il annonce qu'ils vont envoyer un message qui doit "traverser" tout le groupe et revenir à son point de départ. Le message est une légère pression sur la paume de la personne à côté d'elle. Cette pression doit être transmise de l'un à l'autre jusqu'à ce qu'ils reviennent au début. C'est le transfert de l'énergie du groupe.

### **12. Le silence**

L'animateur place une bougie allumée au centre du cercle et éteint les lumières. Il met de la musique douce à faible volume et invite le groupe à s'asseoir et à rester silencieux quelques minutes en regardant la flamme de la bougie.

## 3 Activités d'évaluation

Il s'agit d'un inventaire d'activités qui peuvent être utilisées à la fin de la séance de travail avec les jeunes, ou - dans le cas de parcours composés de plusieurs séances - à la fin du parcours. Ces activités visent à réfléchir, toujours de manière expérientielle, sur l'activité réalisée. En un sens, nous nous tenons en dehors de l'activité effectuée et l'observons, pour générer plus de contenu. En ce sens, ces activités visent à faciliter le partage dans le groupe d'émotions et de réflexions liées à l'activité réalisée, en vue d'un enrichissement mutuel, ainsi que d'une élaboration partagée, qui peut faire ressortir des conclusions significatives, des considérations finales ou un approfondissement précieux de ce qui a été appris.

### 1. Qu'est-ce que j'emporte avec moi ?

« Formons tous un cercle en nous tenant la main. Fermez doucement les yeux et respirez profondément. Recréez dans votre imagination tout ce que nous avons vécu dans le groupe. Choisissez l'expérience la plus importante pour vous, quelque chose que vous avez appris sur vous-même, quelque chose que vous aimeriez emporter avec vous lorsque vous partez. Chaque fois que vous êtes prêt, vous pouvez ouvrir les yeux ». Les individus peuvent ensuite partager ce qu'ils ont choisi.

### 2. Mon parcours dans l'équipe

« Je vous propose de tracer un chemin qui symbolise votre parcours en groupe depuis le début jusqu'à nos jours. Ajoutez des dessins, des symboles ou des mots sur les moments importants que vous y avez vécus. Imaginez aussi où ce chemin mènera maintenant que le groupe se termine et dessine-le ».

### 3. Le film

« Asseyons-nous en cercle, en nous tenant la main. Fermez les yeux et rappelez-vous comment vous étiez et quels ont été vos sentiments lorsque vous êtes arrivé ici. Dans votre imagination, revivez le parcours de notre équipe comme dans un film, du début à la fin. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux. C'est le moment de partager vos réflexions et vos sentiments sur vos expériences ».

### 4. Les cadeaux

Fournissez à l'équipe du matériel de dessin et de bricolage ainsi que des morceaux de papier. « Je suggère que nous tous dessinions un cadeau pour chacun et que nous écrivions une dédicace. Nous pouvons utiliser le matériel que nous voulons. L'activité dure une heure. Lorsque nous aurons terminé, nous échangerons les cadeaux ainsi que nos pensées et nos sentiments sur le groupe. et ensuite nous nous dirons au revoir. Ces cadeaux sont symboliques et reflètent l'appréciation mutuelle que nous ressentons pour les membres de notre équipe» .

### 5. Le premier mot

L'animateur demande aux participants de se mettre en cercle. Une fois que vous avez donné le signal, par exemple le mot « GO » ou un applaudissement, chaque personne doit à son tour

prononcer un mot qui décrit l'expérience qu'elle a vécue dans le groupe. Il est important de garder un rythme rapide et de ne pas laisser beaucoup de place à la réflexion et à l'analyse.

## 6. La méthode des 7 mots



Il s'agit d'une activité tentée à plusieurs reprises pour résoudre un problème en termes participatifs, en arrivant à une synthèse finale grâce à la contribution de chacun.

- Préparation - Commencer par un thème commun, préalablement choisi en commun ou proposé par l'animateur. Il est très important de formuler une question précise que tout le monde peut comprendre. Il peut être utile de consacrer un temps d'introduction à l'exposé de cette question, des raisons qui l'ont suscitée et de ce qu'il est prévu de faire avec la réponse que le groupe donnera.

Exemple : nous sommes partis de la question : « Quelles sont les caractéristiques importantes, dans une activité artistique proposée destinée aux jeunes, pour la récupération de l'inclusion après la pandémie ? La question est née d'une réflexion commune à l'issue de la Formation des Formateurs ReCAP (voir [Section III - ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES > III.I Activités annexes aux outils > 4. Formation des formateurs](#), p. 165). L'objectif était de faire une synthèse des compétences pertinentes pour la conduite et l'animation d'activités auprès des jeunes vulnérables.

- Activité :
  - Étape 1 : chaque participant écrit sur une feuille de papier une liste de 7 mots, pour répondre à la question commune. Il est convenu d'utiliser des mots simples et non des phrases. Les verbes, adjectifs et noms peuvent être utilisés librement. Les mots composés sont acceptés.
  - Étape 2 : Chaque participant rencontre une autre personne du groupe. Chaque binôme dispose d'un temps défini (5 minutes) pour partager ses deux listes, en discuter et se mettre d'accord sur 7 mots communs qui généreront une nouvelle liste. Il y aura donc une nouvelle liste de 7 mots pour chaque paire. Au cours de cette étape et des suivantes, en plus des mots des listes originales, de nouveaux mots peuvent également être choisis.

- Étape 3 : chaque binôme rencontre un autre binôme. Comme à l'étape précédente, dans un temps défini (5 minutes) les listes sont comparées et discutées, pour se mettre d'accord sur un résultat commun : une liste de 7 mots pour chaque groupe de quatre.
- Étape 4 : chaque quatuor rencontre un autre quatuor et répète le processus. Le temps est désormais augmenté à 10 minutes.
- Étape 5 : les groupes de 8 personnes comparent leurs listes et discutent pour arriver à un résultat partagé.
- Étape 6 et au-delà : on procède par agrégations successives, jusqu'à arriver à 2 listes à comparer entre elles. D'après notre expérience, cela a abouti à travailler avec un groupe de plus de 30 personnes.
- Dernière étape : le groupe en réunion plénière écrit les 2 listes sur un tableau d'affichage. Deux porte-parole sont choisis pour présenter le sens des mots choisis. Puis un objet mou (une peluche, un foulard, une balle, etc.), qui sera le bâton, est placé au centre du cercle. La personne qui souhaite prendre la parole prend le bâton et le tient pendant toute la durée de son discours, puis le passe à la personne suivante. Le facilitateur veille au respect de la règle et aide, si nécessaire, à passer le bâton.

- Temps nécessaire. Il est important pour le succès de l'activité que l'animateur respecte le délai de chaque étape du processus, en arrêtant l'activité à l'expiration du temps imparti. La contrainte représentée par le temps est un stimulant créatif pour la recherche coopérative d'une solution à une tâche commune. Selon les exigences du groupe, la contrainte peut être plus ou moins rigide. Dans tous les cas, arrivé à la fin du temps imparti, l'animateur arrête l'activité. Si un groupe a besoin de temps supplémentaire, il doit en faire la demande et indiquer le nombre de minutes dont il a besoin. L'animateur rassemble les exigences des groupes « plus lents » avec celles des groupes « plus rapides ». Au début, généralement 5 minutes, il peut y avoir des prolongations de 2 ou 3 minutes supplémentaires. En revanche, dans la dernière étape, lorsque le groupe est réuni, l'animateur joue à négocier avec le groupe le temps nécessaire. Dans notre exemple, le groupe a demandé 20 minutes. Il a ensuite demandé une prolongation de 10 minutes, puis de 10 minutes supplémentaires.

- Vérification. À la fin de l'activité, il est important de prévoir un temps de vérification qui permet de reconstituer ce qui s'est passé, ce que les différents participants ont ressenti et, à partir de ces éléments, d'identifier dans quelles directions de développement le groupe peut procéder. Selon les contextes, on peut être plus intéressé à réfléchir sur le résultat (les 7 mots choisis par le groupe) ou sur le processus (comment la discussion s'est déroulée, si elle a réussi ou non à fonctionner en termes de coopération). Si l'intérêt se concentre sur le résultat, il est important de se rapporter aux mots qui ont été indiqués aux différentes étapes du processus de synthèse. Dans certains contextes, par exemple, les facilitateurs dessinent un nuage de mots (un nuage de mots dans lequel la taille de la police de chaque mot est proportionnelle au nombre d'occurrences : les mots choisis par un plus grand nombre de personnes apparaissent plus grands que les autres) pour chaque étape du processus. En comparant les nuages de mots, on peut reconstituer le parcours de traitement collectif du thème. En revanche, lorsque l'intérêt est porté sur le processus, il peut être utile de faire un tour sur la perception de chaque participant de la dimension coopérative : en particulier, si l'on s'est toujours senti écouté et libre d'exprimer son opinion à mesure que le groupe de décideurs augmentait en nombre. Les créateurs se sont multipliés. Il peut être intéressant d'essayer de reconstituer sur quels



critères il a été décidé de choisir ou de supprimer certains mots, si la discussion a été intéressante ou fatigante, si des nœuds sont apparus dans les relations.

## 4

## Formation des formateurs

Cette Boîte à Outils est destinée non seulement à soutenir le travail des animateurs de jeunesse des organisations partenaires du projet ReCAP, mais également à être diffusée **à travers l'Europe et au-delà**, pour soutenir le travail de tous les animateurs de jeunesse qui souhaitent apprendre des outils innovants pour promouvoir l'inclusion sociale des jeunes vulnérables après la pandémie. En fait, ce besoin s'étend largement à toute l'Europe et au-delà, et le pouvoir de réplication de ces outils est donc très élevé. Pour multiplier leur diffusion, nous fournissons ici quelques conseils qui aideront **les animateurs de jeunesse à former leurs collègues et partenaires** sur le contenu de la Boîte à Outils.

A cet effet, **nous proposons comme modèle, à utiliser et à adapter aux besoins spécifiques de son contexte, l'activité de Formation des Formateurs réalisée dans le cadre du projet ReCAP.** Cette activité a été spécifiquement conçue pour former les animateurs de jeunesse des organisations partenaires à l'utilisation de la Boîte à Outils. Il s'agissait d'une partie essentielle du projet, car elle a permis aux animateurs de jeunesse impliqués de tester les outils en groupe et de les affiner avant de les inclure dans la Boîte à Outils. Les outils que vous trouverez décrits dans les pages précédentes sont ainsi le résultat de ce travail d'expérimentation pratique.

### La Formation des Formateurs ReCAP

La Formation des Formateurs s'est déroulée **du 25 juin au 2 juillet 2023, à Vicenza (Italie)**, sous la coordination de **La Piccionaia S.c.s. : 8 jours** durant lesquels **20 animateurs de jeunesse** des 10 organisations partenaires de ReCAP, de France, Espagne, Portugal, Grèce, Italie, Bulgarie et Roumanie se sont réunis pour se former mutuellement sur les outils mentionnés ci-dessus et les tester. L'approche d'apprentissage utilisée était une approche **peer-to-peer** : les animateurs de jeunesse présentaient leurs outils aux autres participants, les mettaient en œuvre en groupe et testaient ainsi leur efficacité, tout en affinant leur fonctionnement. Pour les animateurs de jeunesse ReCAP, ce fut également l'occasion de commencer la planification des parcours locaux dans leurs propres communautés locales, qui seront mis en œuvre dans la dernière phase du projet. Ainsi, au cours de la Formation des Formateurs, les animateurs de jeunesse présents ont eu l'occasion de réviser et d'adapter les outils de la Boîte à Outils, en répondant aux besoins spécifiques de leur territoire et en co-concevant un parcours spécifique qui implique les jeunes ciblés ayant moins d'opportunités au niveau local (menant au [PR3 > Roadmap pour l'inclusion sociale](#)).

### Programme

Heures de travail quotidiennes > 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h  
Pause déjeuner > 12h30 à 13h30  
Pause-café > 15 min le matin, 15 min l'après-midi

**Jour 1** a été destiné à faire connaissance par le biais de diverses activités visant à briser la glace et à renforcer l'esprit d'équipe (voir [Section III - ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES > III.1 Activités annexes aux outils > 1. Activités brise-glace, exercices de team-building, dynamisants](#), p.148), entrecoupées de moments de dialogue visant à mettre l'accent sur

certain éléments clés du travail de jeunesse. La journée a été animée par M. Carlo Presotto (La Piccionaià s.c.s., metteur en scène, dramaturge et acteur de théâtre, ainsi que formateur et enseignant universitaire dans le domaine de la pédagogie par le théâtre).

**Jour 2** a été destiné à la présentation (et au test) des différents outils par les animateurs de jeunesse, qui se sont poursuivis **les jours 3, 4, 5 et 6**.

Deux à trois heures ont été réservées aux animateurs de chaque partenaire pour présenter leur(s) outil(s) et diriger leur mise en œuvre avec le groupe, comme s'ils les proposaient à un groupe de jeunes, afin de tester leur fonctionnement et leur efficacité.

Après la présentation de l'outil, environ 30 minutes de partage verbal ont été prévues pour permettre aux animateurs et aux participants d'exprimer leurs commentaires sur l'activité qu'ils venaient de réaliser ou de proposer des améliorations à l'outil lui-même. En outre, chaque présentation et mise en œuvre d'outil a été précédée d'une ou deux activités énergisantes, brise-glace ou de renforcement de l'esprit d'équipe, et suivie d'au moins un exercice de débriefing, de relaxation et de détente.

**Jour 7** a été consacré à l'évaluation de l'activité de Formation des Formateurs par le groupe. La journée a été à nouveau animée par Carlo Presotto, qui a utilisé la méthode des 7 mots (voir [Section III - ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES > III.I Activités annexes aux outils > 3. Activités d'évaluation](#), p. 161). La question commune qui a guidé cette activité était la suivante : "Quelles sont les caractéristiques importantes, dans une activité artistique proposée destinée aux jeunes, pour la récupération de l'inclusion après la pandémie ?" Les sept derniers mots qui ont émergé de l'activité d'évaluation (c'est-à-dire les mots clés pour développer la qualité du travail artistique et créatif en tant que sphère pour reconstruire des espaces d'inclusion après la pandémie) étaient : **togetherness, safety, awareness, diversity, imagination, enrichment, breaking-free** (*Convivialité, sécurité, sensibilisation, diversité, imagination, enrichissement, liberté*).

Enfin, le **jour 8** a été consacré à la conception des parcours locaux, chaque couple d'animateurs de jeunesse élaborant un brouillon de programme à mettre en œuvre dans les mois suivants au niveau local (groupe cible, outils sélectionnés, durée approximative, etc.) et le partageant avec ses collègues



2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Resultado do projeto 2

# Toolbox de Arte e cultura para Youth Workers

Desenvolvido por La Piccionaia S.c.s.

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

<b>Número do projeto</b>	2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250
<b>Título do projeto</b>	Recovering inclusion through Creativity After Pandemic
<b>Acrónimo do projeto</b>	ReCAP
<b>Início do projeto</b>	01/03/2022
<b>Fim do projeto</b>	29/02/2024
<b>Título dos resultados do projeto (PR)</b>	PR2: Toolbox (Toolbox) de arte e cultura para Técnicos da juventude
<b>Data de entrega</b>	10/09/2023
<b>Nível de difusão</b>	Público
<b>Responsável pelo resultado do projeto e pelos colaboradores</b>	Responsável: LA PICCIONAIA Contribuintes: ALDA, RIGHTCHALLENGE, CESIE, SSF, CSCD, ART FUSION, ALIFS, CYCLISIS, CPE
<b>Resumo do PR</b>	<p>O segundo resultado do projeto ReCAP consiste numa <b>Toolbox de arte e cultura para youth workers</b>, como um conjunto inovador de instrumentos a utilizar para a inclusão social e a capacitação de jovens desfavorecidos no contexto pós-pandémico: um resultado novo e específico do contexto social pós-pandémico para o trabalho com jovens.</p> <p>A este respeito, a Toolbox baseia-se no primeiro resultado do projeto (da análise das necessidades e do contexto local), através do qual foi realizada uma análise da situação pós-pandémica a nível local, através de questionários administrados nas comunidades de referência de cada parceiro, e a nível nacional, através de uma análise documental referente a cada um dos países em que os parceiros do projeto estão sediados, juntamente com a identificação das necessidades mais urgentes dos jovens vulneráveis no contexto pós-pandémico. Além disso, o PR1 confirmou que a maioria dos técnicos da juventude considera as ferramentas artísticas e culturais úteis e motivadoras para os jovens.</p> <p>A Toolbox foi assim concebida, com o contributo de cada parceiro do consórcio ReCAP (10 organizações de 7 países europeus, todas elas ONGs que trabalham direta ou indiretamente com jovens, nas áreas</p>

culturais ou artísticas), para intervir especificamente no contexto pós-pandémico e responder às necessidades específicas dos jovens que emergiram do PR1.

La Piccionaia, responsável pelo resultado do projeto, coordenou o processo de criação da Toolbox através de duas etapas:

- Recolha de cada parceiro, através dos seus técnicos da juventude, de uma série de ferramentas culturais, artísticas, criativas e teatrais existentes, utilizadas ou utilizáveis com jovens vulneráveis. Os critérios para a seleção dos instrumentos a recolher foram previamente acordados por todos os parceiros. Além disso, foi pedido aos parceiros que fornecessem diferentes tipos de contributos (experiência direta e conhecimentos dos técnicos da juventude, teorias e literatura relevante).
- A adaptação das ferramentas recolhidas às necessidades específicas dos jovens vulneráveis no contexto pós-pandémico, emergiu do PR1, juntamente com a individualização de possíveis soluções para a sua implementação no caso de situações desafiantes (por exemplo, confinamento).

A Toolbox representará, portanto, uma inovação no domínio do trabalho com jovens em geral, e mesmo para as organizações de juventude, entre os parceiros, que já utilizam a arte e a cultura como métodos para promover a inclusão social, uma vez que a aplicação destas ferramentas às necessidades específicas do contexto pós-pandémico é algo completamente novo para todos.

A criação da Toolbox com base na sólida análise preliminar do PR1 permite-nos garantir que esta ferramenta terá um impacto efetivo e positivo na qualidade do trabalho com jovens dos parceiros. Estes serão formados na utilização da Toolbox através de uma atividade específica de Formação de Formadores, de modo a poderem conceber um



	Roteiro específico para a inclusão social (PR3), para cada um deles intervir nas suas comunidades locais específicas e para se tornarem multiplicadores da Toolbox, para além do consórcio.
<b>Histórico de revisões</b>	
<b>Versão</b>	V.1
<b>Data</b>	10/06/2023
<b>Versão</b>	V.2
<b>Data</b>	11/09/2023
<b>Versão</b>	V.3
<b>Data</b>	29/11/2023

# Índice

Introdução .....p.7

## Secção I – FERRAMENTAS

I.I Visão geral .....p.12

I.II Inventário de ferramentas.....p.17

1. Criar uma imagem com o seu corpo ..... p.18
2. CYT (Covid-19 Técnico Theatre) .....p.20
3. Bagagem Cultural ..... p.22
4. Dança e expressão corporal .....p.24
5. Atividade Dixit .....p.27
6. Desenha o meu retrato! .....p.29
7. Arte étnica .....p.31
8. Teatro Fórum .....p.34
9. Indicações sobre orientação vocacional e inclusão social.....p.37
10. Hand Casting .....p.40
11. Literatura e escrita criativa .....p.42
12. Pedre um desejo através do teu corpo.....p.47
13. Migrações, cidadania e vídeo .....p.50
14. Debate em movimento .....p.52
15. Teatro Jornal .....p.55
16. Exercícios de teatro de comunicação não-verbal .....p.57
17. Photovoice .....p.60
18. Poitiers' Bear .....p.63
19. QuedaT.com .....p.65
20. #Respeito .....p.67
21. Saudar o espelho .....p.70
22. Costurar a mandala da minha vida .....p.75
23. Campanha de rua .....p.78
24. Dar um passo em frente .....p.80
25. Teatro-Educação.....p.84
26. Máscaras teatrais .....p.87
27. Os efeitos da rotulagem .....p.91
28. O vento sopra e leva .....p.93
29. Vezba/ Bordados .....p.95
30. ViewN'Act .....p.98

<b>I.III Literatura, estudos e manuais relevantes.....</b>	<b>p.100</b>
1. Animar a mudança global .....	p.101
2. Práticas e metodologias educativas baseadas na arte para uma educação inclusiva na sociedade. Um guia para técnicos da juventude.....	p.102
3. Os desejos das crianças e dos jovens após a pandemia.....	p.103
4. Trabalho social comunitário/ação social comunitária .....	p.105
5. Dança Movimento Terapia (DMT) .....	p.107
6. Dramaterapia .....	p.109
7. Manual do Teatro Imagem e Fórum .....	p.111
8. Orientação IMPACTO.....	p.113
9. Inclusioff. Vamos ligá-lo.....	p.114
10. Tornar o jogo justo, conceber espaços na escola para todas as crianças.....	p.115
11. Ludoterapia: Intervenção psicoterapêutica para crianças e adolescentes.....	p.116
12. Biblioteca de Atividades da Rainbow School .....	p.117
13. Role Play .....	p.119
14. O papel do corpo na relação educativa e terapêutica .....	p.120
15. Together within.....	p.123
16. YOUreSTART!.....	p.126

## Secção II – METODOLOGIA (educação não-formal)

<b>II.I A criação participativa .....</b>	<b>p.128</b>
1. Grupo, tema, língua. Três elementos-chave para um projeto participativo obra de criação artística .....	p.129
2. Um inventário dos pontos-chave .....	p.134
<b>II.II Metodologias de aprendizagem .....</b>	<b>p.137</b>
1. Aprendizagem autónoma e outras estratégias de envolvimento .....	p.138
2. Sobre a diferença .....	p.141
3. Recuperar do trauma social .....	p.143

## Secção III – ATIVIDADES ADICIONAIS

<b>III.I Atividades paralelas às ferramentas .....</b>	<b>p.147</b>
1. Atividades quebra-gelo, exercícios de construção de equipas, energizers.....	p.149
2. Exercícios de Balance, Cooldown e de Relaxamento.....	p.159
3. Atividades de avaliação .....	p.161
4. Formação de formadores.....	p.165

# Introdução

## A Toolbox de arte e cultura para técnicos da juventude

A *Toolbox de Arte e Cultura para Técnicos da juventude* é o segundo Resultado (PR2) do projeto ReCAP. Trata-se de um conjunto inovador de instrumentos a utilizar pelos técnicos da juventude para promover a inclusão social e a capacitação de jovens desfavorecidos no contexto pós-pandémico: um resultado novo e específico do contexto social pós-pandémico para o trabalho com jovens. A Toolbox foi co-desenhada com o contributo de cada parceiro do consórcio ReCAP: 10 organizações de 7 países europeus, todas elas ONGs que trabalham direta ou indiretamente com jovens, nas áreas culturais ou artísticas.

A Toolbox baseia-se na [Análise PR1 das necessidades e do contexto local](#), através da qual o consórcio ReCAP (a partir de uma investigação documental a nível nacional e de um questionário a nível local realizado por cada parceiro) investigou os problemas sociais que a pandemia causou ou agravou nos jovens, juntamente com a identificação das necessidades mais urgentes dos jovens vulneráveis no contexto pós-pandémico.

A Toolbox está disponível em búlgaro, inglês, francês, grego, italiano, português, romeno e espanhol.

## Domínios de Implementação

A Toolbox é um instrumento desenvolvido para intervir sobre os efeitos negativos da pandemia de COVID-19 na saúde psicológica e no bem-estar emocional dos jovens, nomeadamente no/a(s):

- Socialização
- Vida cultural
- Relações (com o ambiente educativo, consigo próprio e com a sua comunidade)
- Educação, estudos e formação
- Perspetiva do futuro

Tal como confirmado pelo PR1, a maioria dos técnicos de juventude considera que as ferramentas artísticas e culturais são úteis e motivadoras para os jovens. É por isso que a Toolbox se baseia na utilização de ferramentas artísticas, criativas e culturais, redesenhadas especificamente para responder às necessidades do contexto pós-pandémico e, por conseguinte, capacitar os jovens vulneráveis, promovendo a sua inclusão social.

## Design da Toolbox

A conceção da Toolbox foi coordenada pela La Piccionaia, em virtude da sua experiência específica. La Piccionaia é uma Cooperativa Social, cuja atividade se centra na educação cultural, social e relacional das gerações mais jovens através do teatro e das artes performativas, numa perspetiva de "teatro aplicado", que utiliza uma série de diferentes linguagens teatrais, performativas e artísticas, combinadas com técnicas das ciências sociais e da pedagogia, como ferramenta de inclusão social.

Todos os outros parceiros, que utilizam ferramentas criativas para promover a inclusão social, contribuíram para o processo a partir do seu ângulo e com diferentes níveis de especialização, e estiveram envolvidos na produção deste resultado.

Principais etapas do processo de conceção:

1. Recolha de cada parceiro, através dos seus técnicos da juventude, de uma série de ferramentas culturais, artísticas, criativas e teatrais existentes, utilizadas ou utilizáveis com jovens vulneráveis.

Os critérios para a seleção dos instrumentos a recolher, previamente acordados por todos os parceiros, foram:

- Replicabilidade
- Adaptabilidade a diferentes contextos e necessidades
- Combinação de elementos de criatividade e de diferentes formas de arte
- Ter em conta os elementos sociais e psicológicos sensíveis e as respostas emocionais que estas técnicas podem gerar nos seus beneficiários
- Possibilidade de ajustar estas técnicas no caso de novas situações difíceis
- Acessibilidade e relação custo-eficácia

Através de um modelo comum desenvolvido por La Piccionaia, os parceiros foram convidados a fornecer diferentes tipos de contribuições, de acordo com a sua experiência e competências:

- Ferramentas já utilizadas pelos seus técnicos da juventude (experiência direta dos técnicos da juventude)
- Ferramentas conhecidas pelos técnicos da juventude, mas não utilizadas diretamente (experiência indireta dos técnicos da juventude)
- Teorias e literatura relevantes no domínio específico, a nível nacional e internacional (conhecimentos dos técnicos da juventude)

Assim, cada parceiro forneceu um conjunto de ferramentas com instruções, exemplos e estudos de caso sobre a(s) ferramenta(s) a incluir na Toolbox.

2. Adaptação dos conjuntos de ferramentas recolhidos às necessidades específicas dos jovens vulneráveis no contexto pós-pandémico, emergentes do PR1, juntamente com a individualização de possíveis soluções para a sua implementação no caso de novas vagas de COVID ou de outras situações difíceis
3. Desenvolvimento de uma secção relativa ao quadro concetual da metodologia e das abordagens de aprendizagem não-formal
4. Desenvolvimento de uma secção dedicada a atividades complementares:
  - Exercícios de quebra-gelo, atividades de formação de equipas, dinamizadores
  - Exercícios de *cooldown*, *debriefing* e relaxamento
  - Atividades de avaliação
  - Formação de formadores

Estes têm como objetivo apoiar a utilização, a replicação e a multiplicação dos conteúdos da Toolbox, a dois níveis:

- Apoiar os técnicos da juventude na conceção de um ciclo completo de trabalho com os jovens
- Apoiar a formação de outros formadores, para além dos técnicos da juventude dos parceiros ReCAP



Estas etapas permitirão que a Toolbox inclua as ferramentas para a sua própria replicabilidade e a multiplicação do seu impacto, para além do consórcio e dos técnicos da juventude diretamente envolvidos no projeto.

*Bom trabalho, técnicos da juventude!*



*Os técnicos da juventude do ReCAP durante a formação de formadores em Vicenza (Itália).*

### **O consórcio ReCAP**

Líder do Projeto

*ALDA Associação Europeia para a Democracia Local (Estrasburgo, França)*

Parceiros

*Rightchallenge Associação (Porto, Portugal)*





*CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo (Palermo, Itália)*  
*La Piccionaia s.c.s. Centro di Produzione Teatrale (Vicenza, Itália)*  
*SSF Solidaridad sin Fronteras (Madrid, Espanha)*  
*CSCD Centro para o Desenvolvimento de Comunidades Sustentáveis (Sófia, Bulgária)*  
*Asociația A.R.T. Fusion (Bucareste, Roménia)*  
*CPE Fundatia Centrul Parteneriat pentru Egalitate (Bucareste, Roménia)*  
*ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social (Bordéus, França)*  
*Cyclisis - astiki mi kerdoskopiki etaireia (Patras, Grécia)*

# Secção I

# FERRAMENTAS

## I.1 Visão Geral

## Tipos de ferramentas

Através do processo descrito na Introdução deste documento (ver [Introdução, p. 6](#)), foi desenvolvido um Inventário de ferramentas (ver [Secção I - FERRAMENTAS > I.II Inventário de ferramentas, p. 17](#)) com os contributos de todas as organizações parceiras do projeto ReCAP, com base nas suas diferentes competências e experiências. No total, o inventário é composto por **43 ferramentas** e existem **2 tipos diferentes** de ferramentas:

- **30 ferramentas** que consistem em **exercícios, atividades, workshops ou percursos replicáveis**. Foram desenvolvidas a partir de atividades anteriores diretamente implementadas pelos técnicos da juventude das organizações parceiras, ou a partir de outras experiências a nível local ou nacional, implementadas por uma organização diferente, que a organização parceira considerou significativas no contexto deste projeto. Em ambos os casos, as ferramentas foram desenvolvidas a partir das atividades relevantes existentes para responder às necessidades específicas dos jovens vulneráveis no contexto pós-pandémico.
- **16 ferramentas** que consistem em **literatura e estudos relevantes** relacionados com o domínio específico do projeto ReCAP, a partir dos quais os técnicos da juventude podem inspirar-se para aprofundar os seus conhecimentos e desenvolver novos percursos pessoais.

## Necessidades satisfeitas

As ferramentas satisfazem todas as **necessidades identificadas na [análise das necessidades locais e do contexto do PR1](#)**, nomeadamente

- Orientação vocacional/para o emprego
- Apoio à saúde física
- Apoio à saúde mental e emocional
- Conselhos sobre relações
- Apoio educativo
- Atividades de cultura, lazer e tempo livre
- Apoio administrativo
- Apoio financeiro

## Grupos-alvo

Os instrumentos destinam-se a uma vasta gama de possíveis **alvos de jovens vulneráveis** (14 a 29 anos de idade), incluindo:

- Raparigas/mulheres
- Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")
- Jovens migrantes
- Minorias
- Comunidade LGBTIAQ+
- Refugiados
- Jovens afetados pela guerra
- Jovens pertencentes a famílias com recursos e oportunidades limitados ou com muito pouca

educação formal

- Jovens que vivem em zonas rurais excluídas
- Jovens com dificuldades na vida social e na adaptação social
- Pré-adolescentes e adolescentes (10 a 19 anos)

## Tópicos

Além disso, as ferramentas abrangem uma vasta gama de **tópicos**, incluindo:

- Auto-expressão e capacitação
- Autobiografia, experiência pessoal (amor, família, trabalho, amigos, saúde física e mental)
- Consciência de si, consciência do corpo, equilíbrio mental, ligação corpo-mente
- Desejos, gostos/desgostos, objetivos de vida
- Relacionamentos, comunicação interpessoal
- Inclusão social
- Respeito
- Intercultura
- Migrações
- Opressão, poder, abuso de poder
- Alterações climáticas, proteção do ambiente
- Questões e estereótipos de género, identidade de género
- Privilégio, direitos humanos, compreender as desvantagens
- Bens e preocupações da comunidade
- Formação de equipas
- Literatura
- Línguas estrangeiras
- Educação
- Orientação profissional, escolhas profissionais
- Envolvimento e participação dos jovens
- Prevenção de riscos
- Sensibilização

## Formas de arte e técnicas

As ferramentas utilizam também uma vasta gama de **formas de arte e técnicas**, incluindo:

- Faz tu mesmo: “Do it yourself” (costura, bordado, moldagem)
- Artes visuais (desenho, pintura, imagens abstratas)
- Fotografia, photovoice
- Filmes e vídeos, cinematografia
- Teatro (incluindo máscaras, comunicação não-verbal, atenção à respiração, desempenho, escrita e dramaturgia, pantomima, representação de papéis, leitura teatral, teatro físico, improvisação)
- Dança (coreografia, improvisação)
- Malabarismo
- Escrita
- Poesia falada

- Leitura, interpretação e discussão de criações literárias
- Debate
- Música
- Exploração do espaço através dos sentidos
- Visitas a museus, visitas culturais
- Atividades desportivas
- Trabalho social comunitário/ ação social comunitária
- Jogo do silêncio
- Quadros interativos
- Ludoterapia
- Rádio

## Os separadores da ferramenta

Nas páginas seguintes, cada ferramenta é descrita através de um **separador específico**, que inclui um conjunto preciso de **informações relevantes** para a sua **utilização e replicação**:

- **Forma de arte** - descreve a(s) principal(is) forma(s) artística(s), linguagem(ns) criativa(s) ou técnica(s) utilizada(s) na ferramenta.
- **Objetivo da atividade** - descreve qual(is) o(s) objetivo(s) da ferramenta e qual(is) a(s) dimensão(ões) pessoal/social/cultural(is) em que trabalha.
- **Duração da atividade** - descreve o período global para a implementação da ferramenta. Em alguns casos, estes são pequenos, como no caso de ferramentas cuja implementação tem lugar em 30 minutos; noutros, são percursos longos, que podem demorar vários meses.
- **Estrutura da atividade** - no caso de instrumentos constituídos por uma única sessão, descreve a organização interna da própria sessão, por exemplo, a articulação em 2 ou 3 fases; no caso de percursos constituídos por várias sessões, descreve a organização interna do percurso, por exemplo, a duração de cada sessão e a frequência (semanal, mensal, etc.) das reuniões.
- **Como é que a ferramenta funciona?** - contém todas as instruções necessárias para que os técnicos de jovens possam realizar as atividades integradas na mesma. Descreve em pormenor o conteúdo da atividade, as suas diferentes fases, os passos a dar, as observações importantes para a sua eficácia e sucesso (tanto do ponto de vista das disposições práticas, como da atenção às implicações emocionais e psicológicas), bem como possíveis variantes, se as houver.
- **Requisitos** - descreve as condições materiais necessárias para a realização da atividade, nomeadamente: as características do espaço (ex. interior/exterior, dimensões), o equipamento técnico (ex. sistema de som, computador), os consumíveis (ex. folhas de papel, marcadores, post-it, cartolinas, tintas, etc.), e objetos específicos (ex. cartões com palavras ou frases específicas, vendas, fotografias, tecidos, pincéis, etc.). Estes requisitos são sempre acessíveis, uma vez que um dos critérios para selecionar as ferramentas a incluir na Toolbox foi precisamente a sua acessibilidade e rentabilidade.
- **Impacto** - descreve o impacto esperado sobre o(s) grupo(s)-alvo, em especial o tipo de melhoria/empoderamento experimentado pelos jovens vulneráveis após a atividade.
- **Alvo recomendado** - enumera o(s) grupo(s) de jovens vulneráveis para os quais o instrumento,



em virtude das suas características, é considerado particularmente adequado e eficaz.

- **Principais necessidades abordadas** - enumera a(s) necessidade(s) dos jovens vulneráveis no contexto pós-pandémico a que a ferramenta responde prioritariamente. Em cada caso, trata-se de necessidades que emergiram da [Análise das Necessidades Locais e do Contexto do PR1](#).
- **Ajustes para uma situação difícil** - descreve como a atividade pode ser adaptada e implementada, sem afetar a sua eficácia, no caso de situações com limitações (por exemplo, confinamento, distanciamento social).

Um último e breve parágrafo tem como objetivo ajudar a **contextualizar a origem do instrumento**, bem como fornecer ao leitor elementos para um eventual estudo posterior. Indica:

- De que organização parceira ReCAP a ferramenta é uma contribuição;
- Se a ferramenta resulta de uma atividade implementada diretamente pelos técnicos da juventude da organização parceira, ou de uma experiência a nível local ou nacional, implementada por uma organização diferente, que foi referida pela organização parceira como sendo significativa no contexto deste projeto;
- Sempre que possível, descreve o momento e o local de execução dessa atividade específica, se foi realizada em meio urbano ou rural, o grupo-alvo a que se destinava e, se for caso disso, no âmbito de que projeto mais vasto foi executada.

## I.II Inventário das ferramentas

# 1

## Criar uma imagem com o seu corpo



### Forma de arte

Teatro físico

### Objetivo da atividade

A atividade visa criar um ambiente de grupo saudável.

### Duração da atividade

20-30 minutos

### Estrutura da atividade

A ferramenta pode ser utilizada no âmbito de uma atividade mais ampla, como um exercício a ser repetido em cada sessão.

### Como é que a ferramenta funciona?

O técnico mostra aos participantes uma imagem que eles devem recriar usando o seu corpo. As imagens podem não estar relacionadas com a experiência dos participantes ou, pelo contrário, podem representar situações difíceis que o grupo possa ter vivido no seu quotidiano. Os participantes têm cerca de 4-5 minutos para decidir os diferentes papéis que cada um deles precisa de desempenhar e recriar a imagem. Nesta altura, o técnico de juventude tira uma fotografia da criação e mostra-a aos participantes, para comparar o original com a criação. A atividade é repetida 4 vezes.

### Requisitos

Um espaço interior ou exterior, fotografias impressas ou digitais, dispositivo tecnológico para tirar fotografias.

## **Impacto**

Esta ferramenta estimula os participantes a interagirem uns com os outros para decidirem os papéis. Aprendem a trabalhar em equipa e a atingir um objetivo em conjunto.

## **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## **Principais necessidades abordadas**

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## **Adaptação a uma situação difícil**

Pode ser transformado num instrumento social ou numa aplicação de jogos.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela La Piccionaia s.c.s. a partir de uma atividade implementada diretamente durante todo o ano, em espaços interiores e exteriores, com grupos de 10 crianças (6 a 12 anos), incluindo raparigas, minorias e crianças da comunidade LGBTQIA+.

## 2

## CYT (Teatro da Juventude Covid-19)

### Forma de arte

Principalmente teatro, com aspetos de dança, poesia falada, escrita e pintura.

### Objetivo da atividade

O objetivo da atividade é formar um grupo de 6 jovens - idealmente desconhecidos uns dos outros - e fazê-los partilhar as suas experiências, debatê-las e transformá-las numa peça teatral com métodos à sua escolha. Esta atividade foi desenvolvida com a participação direta dos jovens atores. Com base no tema que lhes foi pedido, desenvolvem a ideia sobre a qual querem falar, decidem em conjunto o método de teatro que querem utilizar e, com base nas suas capacidades e interesses, distribuem os papéis.

### Duração da atividade

10 meses

### Estrutura da atividade

As fases da atividade são as seguintes:

- Definição do cenário;
- Definição dos papéis e do cenário;
- Finalização da atuação.

Idealmente, o grupo reúne-se duas vezes por semana e dedica um dia ao planeamento e às discussões (2 horas), e o outro ao ensaio e à revisão da estrutura (3 a 5 horas). Durante o período identificado, pode haver meses ou semanas em que a equipa não se reúne, ou semanas em que se reúne com mais frequência, especialmente perto do ensaio final.

### Como é que a ferramenta funciona?

A dinâmica é muito simples: o processo segue um tema geral especificado e o grupo deve cooperar para apresentar o seu espetáculo, que é o objetivo final. A equipa pode ter o controlo total de todo o processo e cooperar de forma consistente e transparente, ou pode contar com a ajuda do coordenador/facilitador/jovem trabalhador, especialmente quando os participantes ainda não se conhecem. É claro que, no segundo caso, o coordenador/facilitador/jovem trabalhador deve evitar que o grupo entre em conflito, desista, etc. Isto pode ser conseguido através de entrevistas na fase inicial ou de reuniões preparatórias para aprender a cooperar uns com os outros antes de se comprometerem com o espetáculo.

No caso de jovens com formas de deficiência e/ou trauma psicológico, é importante seguir práticas que sejam informadas sobre o trauma e que não levem qualquer pessoa a sentir que não se encaixa bem no grupo. Da mesma forma, no caso do trabalho com migrantes, é importante que o facilitador encontre uma forma de garantir um bom nível de comunicação, incluindo um intérprete (ou nomeando um deles como intérprete).

## Requisitos

É importante que os participantes tenham acesso, pelo menos, a ferramentas de escrita/gravação que os ajudem a registar as principais discussões e decisões. Devem também ter acesso a um espaço suficientemente grande para acomodar todos os participantes ao mesmo tempo e permitir um espaço pessoal adequado para cada pessoa atuar. Para garantir que o espaço é acolhedor e seguro para o envolvimento e a interação de todos, são necessárias outras disposições, como o acesso a luz adequada, bebidas, espaço para sentar, áreas limpas, acessibilidade geral e espaço para fazer uma pausa.

## Impacto

A atividade desenvolve nos participantes um sentimento de bem-estar e satisfação resultante do trabalho conjunto e da integração de experiências pessoais e estéticas num espetáculo de teatro decidido em comum.

## Grupo-alvo recomendado

Qualquer grupo vulnerável, com orientação e apoio adequados

## Principais necessidades abordadas

Apoio à saúde mental e emocional  
Conselhos sobre relações  
Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## Adaptação a uma situação difícil

A adaptação da atividade a um contexto de isolamento físico é um desafio, mas não é inviável. O principal requisito seria garantir o acesso a tecnologias de comunicação à distância ou, nos casos em que é possível reunir-se em espaços físicos, assegurar que as medidas de saúde adequadas são consideradas e praticadas de forma consistente.

Quanto à atuação, pode ser útil adaptá-la ao espaço que o participante tem disponível (o local onde vive, por exemplo), ou os participantes podem gravar as suas próprias peças com as quais o grupo pode depois criar uma composição de todas as atuações num vídeo final. Mais uma vez, a atuação pode transformar-se numa história escrita, num poema falado ou noutra coisa qualquer, dependendo dos desejos do grupo.

Em geral, o objetivo básico é sentir-se livre para se expressar, através de um grupo comum que partilha experiências semelhantes e/ou complementares e, com base nisso, utilizar uma forma de arte para criar uma história completa e partilhá-la com o mundo. O importante é que o processo seja capacitante e emancipador para que os participantes se sintam confortáveis com a sua imagem pública.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela Cyclisis, a partir de uma atividade diretamente implementada no âmbito do "Covid Youth Theatre", um projeto financiado ao abrigo do Programa Erasmus+ EU. A atividade decorreu de maio de 2021 a janeiro de 2022, em contexto urbano, com jovens dos 20 aos 29 anos. O estatuto de vulnerabilidade não foi considerado na formação do grupo, mas a premissa era incluir jovens que vivenciaram os confinamentos de uma forma que os



fizesse sentir a necessidade de partilhar a sua experiência. Participantes: 5 jovens por grupo teatral. [Saiba mais sobre o projeto "Covid Youth Theatre"](#).

## 3 Bagagem Cultural

### Forma de arte

Teatro baseado em contos de fadas.

### Objetivo da atividade

O objetivo desta ferramenta é utilizar os contos de fadas como instrumento para aumentar a compreensão e a aceitação mútuas entre os refugiados e a população local. O conto de fadas é uma história popular curta. Através de uma análise mais profunda, é possível constatar que os contos de fadas incluem, de forma concentrada, todos os elementos que constituem a perceção cultural de toda uma nação.

### Como é que a ferramenta funciona?

O projeto recolheu mais de 60 contos de fadas dos países de origem dos refugiados e comparou-os com contos de fadas dos seus países de acolhimento, descobrindo muitos elementos e motivos comuns. As histórias foram recolhidas principalmente pelos próprios refugiados através da organização de workshops e entrevistas pessoais. A partir das histórias recolhidas, o projeto desenvolveu representações teatrais através da cooperação entre refugiados e artistas locais, em que os contos de fadas que apresentam características comuns entre o país de origem e os países de acolhimento dos refugiados são apresentados tanto aos refugiados como à população local. No âmbito do projeto, foram identificados e formados refugiados que pudessem participar num espetáculo de teatro, para que pudessem atuar em palco. Foram organizados mais de 40 espetáculos nos países parceiros.

Se o grupo incluir apenas pessoas adultas, o material pode ser escolhido em conformidade (por exemplo, não utilizar contos de fadas, mas sim peças de teatro de que os participantes gostem).

### Requisitos

Foram organizadas atuações no teatro, mas também em campos de refugiados, em abrigos, em ONGs, em escolas multiculturais e noutros locais com um elevado número de refugiados. Ao mesmo tempo, foram organizados workshops (jogos de teatro, construção de máscaras, etc.).

### Impacto

Mais de 1.000 refugiados participaram nas atividades do projeto como criadores ou como público. Para muitos deles, este foi o seu primeiro contacto com o teatro. Os espetáculos foram organizados na língua dos refugiados e nas línguas europeias para permitir a participação de ambos os grupos sem qualquer barreira linguística. Desta forma, o projeto tentou desenvolver um sentimento de pertença comum entre os refugiados e a população local que, por um lado, reduziu o sentimento de isolamento de muitos refugiados e, por outro, aumentou a aceitação dos refugiados pelas

comunidades locais. Pode também verificar o efeito imediato que teve em algumas atuações em vídeo carregadas no sítio oficial [CREATIVE EUROPE - projetos completos](#).

### **Grupo-alvo recomendado**

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principais necessidades abordadas**

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

Como envolve a realização de todo o espetáculo, talvez alguns ensaios e leituras possam ser feitos por videoconferência. Se tentarmos fazer as máscaras de teatro, também podemos utilizar a videoconferência. Podemos pedir aos participantes que comprem os seus próprios materiais, etc., mas também podemos enviar-lhes para os seus endereços o que precisam.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela Cyclisis, a partir de um relatório de atividade implementado no âmbito do "Cultural Luggage", um projeto cofinanciado pelo Programa Europa Criativa da UE. O projeto teve início em novembro de 2017 e terminou em outubro de 2019. A atividade teve lugar num contexto urbano com um grupo misto, incluindo minorias. Realizaram-se mais de 40 atuações, com um número estimado de 10 pessoas diretas por atuação. [Saiba mais sobre o projeto "Cultural Luggage"](#).

## 4

## Dança e expressão corporal



### Forma de arte

Dança de vários tipos (contemporânea, jazz moderno, pop), criação de uma coreografia que inclua uma parte de improvisação ou um gesto e uma reflexão sobre o movimento.

### Objetivo da atividade

O objetivo é proporcionar um refresco físico e uma inspiração e motivação mentais. Esta atividade começa com um tema e o seu objetivo é exprimir o tema sem palavras. Para os estudantes, mas também para os adultos que vivem nos subúrbios, a dança ajudá-los-á a relacionarem-se uns com os outros como pessoas iguais que têm as mesmas oportunidades. Melhora também a saúde física e mental e o bem-estar, o que aumenta a produtividade pessoal e da equipa, enquanto se aprendem novas competências corporais e uma nova forma de expressão. Como esta ferramenta é muito apropriada para os migrantes recém-chegados, a dança ajudá-los-á a exprimir as suas ideias e os seus sentimentos e libertará o stresse da mudança para uma nova cultura e um novo país.

### Duração da atividade

Quatro meses

### Estrutura da atividade

Cada sessão dura entre 1 a 1,5 horas, num total de 12 a 15 sessões.

### Como é que a ferramenta funciona?

Todas as sessões começam com o aquecimento do corpo e terminam com um tempo de relaxamento, para ajudar os participantes a sentirem-se mais livres com os seus corpos, fazemos alguns jogos de dança.

Durante as sessões, os participantes começam a aprender sobre o tema e tentam exprimi-lo através de movimentos, com a ajuda do coreógrafo (trabalhador juvenil).

Mais tarde, os participantes serão convidados a ajudar a encontrar uma forma de expressar um pensamento específico através dos movimentos, até que toda a coreografia esteja construída.

Veja o vídeo [Testagem dos recursos na Formação de Formadores do ReCAP](#).

## Requisitos

Basicamente, esta atividade necessita apenas de uma grande sala vazia. Algumas coisas melhorariam a experiência: espelhos, uma pista de dança e um sistema de som ou um altifalante.

## Impacto

O primeiro e mais importante impacto da Dança nos participantes é o facto de aprenderem que são iguais e capazes e que é natural ter a mesma quantidade de poder ou suavidade, independentemente de se ser rapaz/homem ou rapariga/mulher, de onde se vem e de onde se vive.

Normalmente, uma grande parte dos participantes termina o workshop sentindo-se mais livre e mais confortável com o seu corpo e surpreendido por ter sido capaz de fazer certos movimentos.

É importante pedir ao grupo para participar no processo da coreografia, para ajudar todos os participantes a saberem que a sua opinião é importante e que devem sempre dizê-la. Além disso, ajuda-os a sentirem-se responsáveis pelo projeto e a fazerem parte dele.

No final do workshop e da coreografia, a maioria do grupo aprendeu que a dança é uma forma de expressar emoções, uma libertação física. Ajuda a reduzir o stresse na vida e, por conseguinte, a melhorar a saúde mental.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas

Jovens migrantes

Minorias

## Principais necessidades abordadas

Apoio à saúde física

Apoio à saúde mental e emocional

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## Adaptação a uma situação difícil

A dança pode certamente ajudar a reduzir os problemas de saúde mental. Está provado que o exercício físico é benéfico para a saúde mental em situações de confinamento e oferece muito mais do que mero exercício físico. É um grande alívio do stresse. A dança é uma atividade de interior e precisa apenas de um pequeno espaço para praticar sozinha.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partir de uma atividade diretamente implementada desde 2019 em contextos urbanos, com grupos de crianças (6 a 12 anos) e adultos (30 a 65 anos) de origem migrante e crianças que vivem nos subúrbios e não podem participar em atividades fora da escola:

- 2 turmas numa escola primária por ano (20 a 25 participantes por turma)

- 2 turmas numa escola secundária por ano (20 a 25 participantes por turma)
- Um grupo de adultos (recém-chegados) num centro social (12 a 16 participantes por grupo)

Ver um exemplo de uma coreografia com adultos no [canal YouTube da ALIFS](#).



## 5 Atividade Dixit

### Forma de arte

Imagens abstratas

### Objetivo da atividade

O objetivo da atividade é avaliar e prospectar os nossos sentimentos e opiniões sobre várias questões. Por exemplo, a ferramenta Dixit pode ser utilizada no final de um dia de atividades com os jovens para os avaliar e processar.

### Duração da atividade

Aproximadamente 30 minutos

### Estrutura da atividade

A atividade é estruturada numa única sessão. O moderador escolhe previamente um conjunto de cartões (tipo *Dixit*, os que retratam imagens abstratas / surrealistas) para propor aos participantes, relativamente aos temas ou questões da atividade. Em seguida, explica aos participantes os objetivos e as regras da atividade e coloca-lhes as questões. De seguida, o grupo dispõe de 5 a 10 minutos para escolher o cartão (ou os dois) que melhor representa(m) a sua resposta pessoal às perguntas. Cada participante é também fortemente encorajado a explicar por que razão escolheu esse(s) cartão(ões), bem como a reagir à explicação dos outros. No final, o moderador encerra a atividade, perguntando aos participantes o que acharam da mesma.

### Como é que a ferramenta funciona?

Os cartões *Dixit* foram concebidos para evocar emoções, graças às suas imagens surrealistas e imaginativas. Quando envolvidos numa atividade de avaliação ou num debate, através de uma discussão de grupo orientada por um facilitador, estes cartões podem facilitar e estimular a discussão. As questões que podem ser abordadas através desta ferramenta são várias, por exemplo, preocupações da comunidade, bens da comunidade, a experiência do grupo sobre algo, o que gostaram ou não gostaram, barreiras e apoios à saúde, os bons ou maus resultados de um projeto, evento ou instalação pública.

### Requisitos

A atividade pode ser realizada no interior ou no exterior. Os cartões *Dixit* (ou um conjunto de imagens semelhante) são os únicos elementos necessários; é preferível fornecer papel e caneta para aqueles que desejam escrever os seus pensamentos.

### Impacto

A atividade permite aos participantes exprimir os seus sentimentos através de imagens, explicar pensamentos abstratos com palavras concretas, compreender e utilizar metáforas e simbolismo como uma nova forma de expressão.



## **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## **Principal necessidade abordada**

Apoio educativo

## **Adaptação a uma situação difícil**

Esta ferramenta não é muito difícil de adaptar a um contexto que envolve o isolamento físico entre as pessoas. Os participantes podem reunir-se através de uma plataforma de comunicação (por exemplo, Zoom Meeting) e receber as imagens que escolheram:

- Diretamente pelo mediador, que pode expô-los um a um durante a reunião online
- Através de correio privado, recebendo as fotos dos cartões/imagens

A única desvantagem de uma versão online desta ferramenta é que não existe a possibilidade de os participantes tocarem nos cartões e os verem de perto, o que se tem revelado útil para fazer uma escolha.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela ALDA - Associação Europeia para a Democracia Local, a partir de uma atividade implementada no contexto urbano de Marselha, com jovens (20 a 29 anos) e adultos (30 a 65 anos), em grupos compostos por 5 a 6 participantes por moderador.

## 6

# Desenha o meu retrato!

### Forma de arte

Desenho

### Objetivo da atividade

A atividade visa reforçar o trabalho de colaboração entre o grupo e permitir que os participantes reflitam sobre si próprios do ponto de vista dos outros.

### Duração da atividade

Cerca de 10 minutos.

### Estrutura da atividade

A atividade é dividida em duas rondas. Durante a primeira ronda, metade dos participantes desenha os retratos da outra metade, enquanto na segunda ronda os papéis se invertem (os desenhadores são agora desenhados e vice-versa).

### Como é que a ferramenta funciona?

No início da atividade, os participantes são divididos em dois grupos, ambos compostos pelo mesmo número de pessoas, e sentam-se numa mesa comprida.

Um grupo senta-se de um lado da mesa e o outro grupo senta-se do outro lado da mesa: cada pessoa do primeiro grupo tem uma pessoa do outro grupo sentada à sua frente.

Cada participante do primeiro grupo começa a desenhar o retrato da pessoa que está à sua frente, numa folha em branco. Após 15/20 segundos, o facilitador pede ao primeiro grupo que se desloque, e cada pessoa toma o lugar da pessoa à sua direita. Agora, cada um deles continua o retrato da pessoa anterior. Este padrão repete-se até ao fim do tempo previsto (cerca de 3 minutos).

A segunda ronda tem exatamente a mesma estrutura da primeira, mas os papéis invertem-se e as pessoas que estavam a desenhar são agora os sujeitos dos retratos.

No final das duas rondas, os participantes podem observar os seus retratos e partilhar os seus comentários com o grupo sobre os aspetos que considerem interessantes.

### Requisitos

Os materiais necessários para a atividade são folhas em branco (pelo menos uma para cada participante), marcadores ou lápis de cor, temporizador (para o facilitador), mesa e cadeiras.

### Impacto

Esta ferramenta ajuda os participantes a sentirem-se à vontade uns com os outros e a compreenderem a ideia de diferentes perspetivas que se fundem numa só. É também uma atividade divertida que pode estimular a conversa entre os participantes. Contribui para o bom desenrolar das outras atividades que se seguirão.

### **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principais necessidades abordadas**

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

Os participantes podem estar sentados a uma maior distância uns dos outros e cada um deles pode utilizar a caneta da mesma cor para evitar partilhar os mesmos objetos com pessoas diferentes.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela ALDA Associação Europeia para a Democracia Local, a partir de uma atividade diretamente implementada em novembro de 2022 em Estrasburgo. A atividade foi dirigida a jovens de diferentes países, que participaram no evento do projeto "Cook up my idea".

7

## Arte étnica



### Forma de arte

Pintura

### Objetivo da atividade

Trata-se de uma atividade de lazer. Esta ferramenta tem como objetivo fazer emergir o artista que existe em cada um de nós e estimular a expressão artística. O objetivo é pintar um quadro que exprima os diferentes pontos de vista de cada participante, em particular no que diz respeito à recente experiência da pandemia: a silhueta do homem que observa através da janela fala do estado de espírito por que muitos de nós passámos, exprimindo a impossibilidade de viver a nossa vida em pleno devido à chamada "armadilha" em que caímos. Cada um dos participantes tem o direito de escolher as cores que desejar, tendo em conta que cada cor tem o seu próprio simbolismo individual e pode exprimir o estado mental e emocional de cada um; de facto, normalmente, a gama de cores é determinada de acordo com a emoção dos jovens.

### Duração da atividade

2 sessões por mês, 3 horas cada

### Estrutura da atividade

A atividade desenrola-se por etapas, como se segue:

- O técnico de juventude apresenta o quadro e o seu tema;
- As cores e os esquemas são distribuídos;
- O grupo inicia a pintura. É possível beber limonada, sumos ou xarope, e ouvir música para relaxar;
- O técnico de juventude orienta e monitoriza o processo, enquanto pinta passo a passo;
- O grupo termina as pinturas e acrescenta a assinatura do artista;
- O grupo inteiro tira uma fotografia com os quadros.

No início da atividade, todos os materiais necessários para iniciar o processo são preparados com antecedência, de modo a obter um desenho acabado no final.

### **Como é que a ferramenta funciona?**

A atividade decorre num ambiente de grupo descontraído. O contacto entre as pessoas ajuda a criar uma boa interação e um trabalho de equipa produtivo durante o processo. A dinâmica é controlada pelo técnico, com base e adaptada ao ritmo geral de desenho de todo o grupo. Desta forma, consegue-se uma conclusão bem-sucedida da ideia geral do evento. Cada organização pode alterar a conceção da ferramenta. Os participantes podem pintar como quiserem. Podem optar por desenhar algo da sua autoria numa folha de papel separada ou em toda a tela individualmente.

### **Requisitos**

A atividade pode ser realizada em espaços exteriores ou interiores, se estes estiverem equipados com um sistema de som para música ambiente. É necessária uma tela 30x40, um tripé para o formador, tripés de mesa para os participantes, aventais, paletas, copos, água, tintas acrílicas, pincéis de 3 tamanhos diferentes, espátulas, lápis, guardanapos, quadros prontos a pintar. Três tipos de sumos ou xaropes, copos para beber.

### **Impacto**

Cada um dos envolvidos no evento passa por sentimentos diferentes. Inicialmente, há uma grande excitação quando o grupo experimenta algo novo e diferente, a tela branca provoca a curiosidade de todos. Depois, surge a questão principal de saber o que vai acontecer no final e como será a pintura já terminada. O principal papel do formador é garantir que o grupo-alvo se sente confortável e descontraído, responder a perguntas e apoiar o seu trabalho em todos os momentos. A prática tem demonstrado que, a meio da sessão, se sente uma maior confiança na aplicação das técnicas de pintura aprendidas até então. No final do evento, as telas brancas transformam-se em obras-primas acabadas. O momento é captado numa fotografia de grupo e o tempo passado é uma recordação para toda a vida. A pintura permanece uma recordação para todos os que participaram na atividade. O impacto da atividade nos grupos-alvo é positivo, e a prova disso são os sorrisos e o desejo de voltar a participar num evento. Através da arte, uma pessoa pode exprimir-se, aprender coisas novas e reinventar-se.

### **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principais necessidades abordadas**

Apoio à saúde mental e emocional

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**



No caso de uma situação difícil que envolva distanciamento social, as vídeo-aulas de bordados podem ser filmadas pelo técnico de juventude e partilhadas com o grupo.

Esta ferramenta foi desenvolvida pelo CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partir de uma atividade diretamente implementada em junho de 2021, nas cidades de Radomir, Pernik e Breznik, com grupos mistos de pessoas (20 participantes por grupo).



## 8

## Teatro Fórum



### Forma de arte

Teatro

### Objetivo da atividade

O Teatro Fórum utiliza o teatro para atingir objetivos sociais. É uma forma de teatro que incentiva a interação do público e explora diferentes opções para lidar com um problema ou questão. O Teatro Fórum é frequentemente utilizado por grupos socialmente excluídos e sem poder.

### Duração da atividade

1-2 horas

### Estrutura da atividade

A peça em si e o debate com o público têm uma duração máxima de 2 horas. O processo de preparação é composto por 4 sessões em 4 dias consecutivos, de 4 horas cada.

### Como é que a ferramenta funciona?

Num espetáculo de Teatro Fórum, vemos frequentemente um caso da vida real representado (que reflete uma situação concreta de opressão), no qual o público é convidado a participar ativamente, subindo ao palco para propor soluções para os exemplos de opressão apresentados (o tipo de opressão deve ser familiar aos membros do público). Com base nas propostas, ideias e intervenções do público, realiza-se um debate (fórum).

É criado um espetáculo, cujo guião se baseia numa história real (que contém um tipo de opressão) que teve um desfecho muito negativo.

Personagens: um opressor, uma pessoa oprimida, um número preferencialmente igual de aliados de cada lado (por exemplo, dois aliados do opressor e dois aliados do oprimido) e pessoas neutras.

Depois de a peça ser representada uma vez, as pessoas do público podem vir e alterar as escolhas das personagens para também alterar o resultado da peça e transformá-lo num resultado positivo. Todas as personagens podem ser alteradas, exceto o opressor.

A atividade é facilitada por um Joker - uma pessoa neutra que se torna uma ponte entre a peça e o público.

Quando se trabalha com jovens, o processo de desenvolvimento de uma peça de teatro fórum tem as seguintes etapas:

1. Desenvolvimento de equipas: introdução, conhecimento mútuo e exercícios de formação de equipas;
2. Introdução ao método do Teatro Fórum e aos exercícios de preparação;
  1. Exercícios preparatórios 2 (exercícios de representação);
  2. Conceitos de poder e opressão;
  3. Exercícios de opressão - opressão na nossa comunidade;
  4. Transferir o problema social em formato de peça de Teatro Fórum;
  5. Exercícios de improvisação e outros exercícios preparatórios;
  6. Exercícios para entrar na personagem e desenvolver a peça
  7. Ensaios
  8. preparar a equipa para o espetáculo

Os passos pormenorizados podem ser encontrados no [manual do Teatro de Imagens e do Fórum](#).

## Requisitos

Qualquer espaço, de preferência não convencional (não um palco profissional). Pode ser feito com ou sem adereços, depende da peça e dos recursos.

## Impacto

Dar poder a grupos socialmente excluídos e sem poder e criar aliados que os possam apoiar. Os participantes podem explorar cenários e encontrar soluções para situações de abuso/discriminação com que se deparam nas suas comunidades ou que já viveram.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## Principais necessidades abordadas

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## Adaptação a uma situação difícil



Uma peça de Teatro Fórum também pode ser criada em sessões online e pode ser apresentada online, por exemplo, no Zoom Meeting.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela A.R.T. Fusion, a partir de uma atividade diretamente implementada desde 2004 em vários contextos, sobre diferentes temas e com diferentes grupos-alvo. Para um guia mais completo sobre como organizar eventos de Teatro Fórum, consulte o [Manual de Imagem e Teatro Fórum](#).

## 9

# Indicações sobre orientação vocacional e inclusão social



### Forma de arte

Práticas inspiradas no teatro, como a pantomima e o jogo de papéis, combinadas.

### Objetivo da atividade

A atividade é orientada para a ligação entre a vida social e profissional. O principal objetivo é realçar o aspeto socializador do trabalho, apresentando o local de trabalho como o núcleo da socialização dos adultos. Além disso, espera-se que durante a atividade seja realçado que as profissões não estão sujeitas a hierarquia dentro da estrutura social. Pelo contrário, o que realmente importa é a vontade e a satisfação pessoais e não a opinião pública. A combinação de práticas inspiradas no teatro motiva os participantes, ajuda a autoexpressão, incentiva o envolvimento e facilita a comunicação eficaz na atividade, tornando-a uma experiência útil e proveitosa.

### Duração da atividade

A atividade é realizada em 2 horas, mas pode durar mais tempo de acordo com a dinâmica do grupo.

### Estrutura da atividade

A atividade consiste em 2 atividades, seguidas de debate e reflexão.

### Como é que a ferramenta funciona?

Toda a atividade começa com o encontro entre os participantes e o técnico de juventude e a criação de um ambiente seguro de expressão (ver [Secção II - METODOLOGIA \(educação não-formal\) > II.1 A criação participativa > Espaço seguro, p. 118](#)). Para conseguir esta interação, é necessário concentrar-se na construção de uma relação de confiança entre os participantes e entre estes e o

técnico de juventude. Com a utilização de jogos relaxantes, pequenas atividades de confiança e atividades de criação de equipas (ver [Secção III - ATIVIDADES ADICIONAIS > III.I Atividades paralelas às ferramentas > 1. Atividades para quebrar o gelo, exercícios de criação de equipas, energizers, p. 145](#)), como a formação de um círculo e a troca de experiências e emoções, o grupo estará pronto para a parte principal da atividade.

A atividade é composta por duas partes principais:

1. A primeira parte inclui uma sessão de role-playing sobre várias profissões diferentes. Os participantes são convidados a retirar de um "tanque" uma folha de papel com uma profissão escrita. Em seguida, devem usar o corpo e as expressões para representar com sucesso a profissão escolhida, sem usar palavras (ver [Secção I - FERRAMENTAS > I.III - Literatura, estudos e manuais relevantes > 2. Jogo de representação de papéis, p. 118](#)). Os outros participantes têm de adivinhar a profissão que está a ser encenada. Se os participantes adivinharem demasiado depressa a profissão, o técnico de juventude pode dar um sinal, após o qual os participantes podem começar a adivinhar em voz alta a profissão. As pessoas tendem a tirar conclusões e a basear as suas opiniões sobre as profissões nas suas características externas, muitas vezes estereotipadas. Partindo deste pressuposto, a atividade pretende proporcionar a possibilidade de reflexão sobre a representação das profissões e sobre a sua definição social através da sua relação com os papéis e normas sociais. Como facilitador, é importante ter em mente que, durante a encenação das profissões, certas questões que darão o contexto da discussão posterior:

- Acha que temos tendência para nos basearmos em representações estereotipadas das profissões, por exemplo, o talhante é igual a macho e a características "viris"?
- Estas características afetam a nossa perceção do significado das profissões?
- Como é que se sente em relação a esta categorização externa?

2. A segunda parte é maioritariamente orientada para as características sociais da ocupação. A cada participante é atribuída uma determinada profissão, sem que ele saiba qual é. Todas as profissões são escritas em pedaços de papel e presas nas costas dos participantes. Todas as profissões são escritas em pedaços de papel e são presas nas costas dos participantes. O grupo começa a andar no espaço e a interagir uns com os outros com base no estatuto social estereotipado associado a cada profissão. O grupo deve sentir-se à vontade para andar pelo espaço escolhido para a implementação. Basta dar-lhes uma instrução curta e simples: *"Andem pela sala e cumprimentem-se uns aos outros de acordo com o estatuto e a importância da profissão que lhes foi atribuída"*. Após a interação, recomenda-se que o facilitador faça as seguintes perguntas ao grupo:

- Como se sentiu quando cumprimentou alguém ou foi cumprimentado?
- Percebeu o estatuto social da profissão que lhe foi atribuída com base na forma como foi cumprimentado ao longo desta fase da atividade?

Após a breve discussão acima, os participantes são convidados a formar uma escala/hierarquia humana das profissões atribuídas, de acordo com a experiência social e a interação anteriores. A escala deve ser da profissão menos importante para a mais importante: os participantes que se sentiram importantes durante a interação anterior vão para o início da escala, enquanto os que não se sentiram importantes vão para o fim da escala). Depois, o técnico de juventude pede ao grupo para formar um círculo (uma posição em que o ponto de partida e o fim não são claros), destacando novamente a profissão mais e menos importante. Neste caso, não é possível formar



uma hierarquia social, e cada um dos participantes encontra uma posição única e necessária dentro da estrutura social.

A atividade termina com um debate sobre a importância das escolhas profissionais e o seu significado. A profissão escolhida faz parte de um processo de socialização que acaba por conduzir à inclusão social. Recomenda-se que o facilitador tenha em mente os seguintes pontos:

- Como é que decidiram formar esta hierarquia?
- Acredita na hierarquia social das profissões?
- É possível detetar a profissão mais e menos importante na estrutura social?
- O que é que muda quando formamos o círculo?

Recomenda-se que se considere e inclua o aspeto cultural que acompanha a escolha e a orientação do emprego. Desta forma, a atividade torna-se mais inclusiva para os jovens que enfrentam a exclusão social devido à sua origem migrante.

## Requisitos

A atividade pode ser implementada tanto no espaço interior como no exterior, com preferência pelo espaço interior. Quanto ao equipamento, o coordenador precisa de uma lista de profissões escritas em pequenos pedaços de papel para o "tanque" (primeira grande parte da atividade) e uma lista de profissões escritas em pedaços de papel maiores para serem coladas nas costas dos participantes (segunda grande parte da atividade).

## Impacto

No final desta atividade, os adolescentes apercebem-se de que a escolha de uma profissão não tem de ser acompanhada de um estatuto social rigoroso. A profissão da sua preferência é muito mais importante para os satisfazer do que a opinião pública. Desta forma, funcionará como um veículo durante a sua socialização. O principal objetivo é que os participantes se encontrem de uma forma diferente com a potencial vida profissional e expressem os seus sentimentos e preocupações que estão associados a este ponto de viragem específico das suas vidas. Através da visão geral das profissões durante as atividades, os adolescentes têm a oportunidade de refletir sobre o seu futuro e encontrar motivação para escolhas melhores e mais funcionais para si próprios.

## Grupo-alvo recomendado

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

## Principais necessidades abordadas

Orientação para o emprego

## Adaptação a uma situação difícil

Para que esta atividade seja bem-sucedida, é necessária a presença física e o contacto humano. Tendo em conta que o grupo de jovens vulneráveis necessita da existência de um ambiente social acolhedor, seria difícil desviar-se deste objetivo. Uma alternativa possível seria organizar a atividade com menos participantes para evitar qualquer contacto físico.



Esta ferramenta foi desenvolvida pela Cyclisis, a partir de uma atividade diretamente implementada em contexto urbano, com adolescentes (14 a 19 anos) com dificuldades na vida social e no ajustamento social

10

## Hand Casting

### Forma de arte

Escultura

### Objetivo da atividade

O *hand casting* é uma técnica em que os participantes numa sessão de terapia de grupo criam uma representação física das suas emoções, moldando as suas mãos numa determinada forma ou posição. O impacto emocional do *hand casting* num grupo pode variar consoante o contexto e os participantes específicos.

De um modo geral, o *hand casting* pode ser uma poderosa ferramenta de terapia de grupo, uma vez que permite aos participantes representar as suas emoções de uma forma específica e tangível. Isto pode ajudá-los a compreender melhor e a transmitir os seus sentimentos, bem como a ligarem-se a outras pessoas do grupo que possam estar a viver emoções semelhantes.

### Duração da atividade

A moldagem à mão pode demorar várias horas, incluindo as fases de preparação e de acabamento.

### Estrutura da atividade

Pode ser 1 sessão de 4 horas ou 2 sessões de 2 horas - a primeira sessão é a moldagem da mão e o polimento da moldagem, a segunda é a coloração e o brilho.

### Como é que a ferramenta funciona?

A primeira parte da atividade segue estes passos:

1. Atividade(s) para quebrar o gelo;
2. Preparação da área, cobrindo a superfície de trabalho com papel de alumínio ou jornal, para evitar derrames de gesso;
3. Os participantes aplicam um pouco de vaselina nas mãos, para evitar que o gesso adira à pele;
4. O gesso é misturado de acordo com as instruções do fabricante, utilizando uma tigela grande ou um balde;
5. O gesso é adicionado à água lentamente, mexendo constantemente para garantir que não haja grumos;
6. Quando o gesso estiver bem misturado, é vertido para um recipiente separado, suficientemente grande para caber confortavelmente na mão.

A segunda parte da atividade segue estes passos:

1. Os participantes escolhem uma forma/sinal feito com a mão, que simboliza a(s) sua(s) emoção(/ões).

2. Em seguida, colocam a mão na mistura de gesso, certificando-se de que as mãos e os pulsos estão completamente cobertos, mantendo a posição durante alguns minutos até o gesso endurecer;
3. Quando o molde estiver pronto, os participantes retiram cuidadosamente os seus braços do molde. É importante não partir o molde de gesso. Nota: deixar secar completamente o molde de gesso. Dependendo do gesso, pode demorar 30 minutos, algumas horas ou a noite toda;
4. Quando o molde de gesso estiver completamente seco, os participantes removem o excesso de gesso ou as arestas ásperas utilizando uma lixa ou uma lima;
5. A última etapa consiste em colorir ou decorar e esmaltar o molde à mão - as cores também têm o seu simbolismo e podem ajudar as pessoas envolvidas a exprimir os seus sentimentos, sejam eles positivos ou negativos.

No final, é tirada uma fotografia de grupo para recordação.

### **Requisitos**

Esta atividade pode ser realizada num espaço exterior ou interior. Requer materiais de moldagem em gesso, água, um recipiente ou balde grande para misturar, silicone, um balde para colocar a mão, uma ferramenta para mexer (por exemplo, colher de pau ou espátula de plástico), vaselina ou outro agente desmoldante, alguns lenços de papel ou panos, um balde ou uma bacia para lavar as mãos, lixa, lima, tintas, pincéis, brilho. Conselho: compre um kit de moldagem à mão numa loja física ou online, porque inclui cerca de 80% dos requisitos.

### **Impacto**

Criar uma imagem física da própria mão pode ser uma atividade meditativa e calmante, permitindo que a mente e o corpo se concentrem na tarefa atribuída. Além disso, o molde acabado da mão pode ter um significado emocional como recordação tangível de um determinado momento ou memória.

### **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principais necessidades abordadas**

Apoio à saúde mental e emocional

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

Os workshops online podem ser organizados através do envio prévio de um kit de trabalho a cada jovem. Durante a sessão, um facilitador demonstraria visualmente, através de uma câmara, as etapas do trabalho aos participantes. Uma segunda opção são as aulas em vídeo, que podem ser filmadas pelo facilitador e partilhadas com o grupo.



Esta ferramenta foi desenvolvida pelo CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partir de uma atividade reportada e implementada em agosto de 2022, com 15 jovens sem emprego, educação ou formação ("NEET") com idades compreendidas entre os 15 e os 29 anos.

11

## Literatura e escrita criativa



### Forma de arte

Exploração do espaço utilizando diferentes sentidos, leitura, interpretação e discussão de criações literárias numa perspetiva psicológica e profunda, redação criativa de textos, participação em pequenos concursos literários.

### Objetivo da atividade

O principal objetivo é proporcionar às raparigas e aos jovens em geral uma educação cultural que apoie o seu crescimento e desenvolvimento psicológico enquanto público da cultura escrita, o seu desenvolvimento pessoal, bem como a sua abertura à diversidade. A ferramenta mistura de forma criativa a literatura e a escrita criativa, proporcionando contextos de aprendizagem, autoexploração e autodescoberta, através de ferramentas e métodos interativos e amigáveis. Estes têm como objetivo ajudar os adolescentes a conhecerem-se melhor, a valorizarem as criações literárias de mulheres, escritores de minorias, escritores com deficiência, etc., do passado e do presente, e a terem acesso, desta forma, a modelos valiosos.

O ideal é definir o programa depois de estabelecer as principais necessidades a satisfazer. A título de exemplo, apresentamos a seguir uma série de necessidades que podem ser identificadas e atendidas no âmbito de um programa que visa educar as raparigas sobre as mulheres escritoras:

- A necessidade de construir ou consolidar os laços entre os adolescentes e a literatura de uma forma informal, flexível e amigável, que os veja e trate como potenciais criadores de literatura e não como recetores passivos de informação;
- A necessidade de promover verdadeiros modelos femininos, também com o objetivo de contrariar os estereótipos e as mensagens estereotipadas sobre as raparigas e as mulheres que continuam a colocá-las e a retratá-las em papéis tradicionais e a limitar as suas aspirações e potencialidades;

- A necessidade de abordar a literatura e as criações literárias de uma forma que seja relevante para a vida e o desenvolvimento das raparigas adolescentes, com um impacto real no apoio à saúde emocional e psicológica, uma vez que tanto a leitura como a escrita têm o potencial de apoiar a elaboração e o processamento de conflitos internos e de experiências de vida significativas;
- A necessidade de abordar de forma criativa e dismantelar os estereótipos e preconceitos existentes a nível social e de promover a diversidade.

### **Duração da atividade**

O calendário das atividades é flexível. As atividades podem ser implementadas num workshop de 2 horas ou num workshop de 2 dias, dependendo dos objetivos definidos. Também podem ter lugar numa escola ou num contexto informal. Podem ser adaptadas a qualquer período de tempo.

### **Estrutura da atividade**

A implementação da ferramenta pode ser estruturada de acordo com o contexto específico. A título de exemplo de uma estrutura potencial, veja abaixo a forma como a ferramenta foi estruturada no âmbito de um projeto mais complexo em torno da literatura e da escrita criativa:

- 2 dias completos (16 horas) de formação sobre leitura e escrita criativa, em que as jovens participantes exploram poesia e prosa curta de diferentes géneros e de diferentes autoras (incluindo autoras ciganas, autoras com deficiência, autoras afrodescendentes, etc.);
- 2 semanas para preparar as suas próprias criações, que serão lidas e selecionadas por um júri composto por escritoras contemporâneas;
- 1 dia inteiro (8 horas) de participação no festival dos projetos, onde os participantes podem vir e participar em diferentes atividades, incluindo oficinas de escrita criativa dirigidas por escritores romenos contemporâneos.

### **Como é que a ferramenta funciona?**

O ideal é que os grupos não sejam muito grandes: um máximo de 25 participantes por sessão, mas os melhores resultados são obtidos com grupos de 12-14 participantes, no máximo. Grupos maiores dificultam o aprofundamento da leitura e do comentário da criação literária de cada participante. Uma boa preparação inicial do trabalho conjunto é fundamental para garantir que os participantes participam efetivamente e não cedem a inibições e timidez em relação às suas criações. Isto é feito através do estabelecimento de regras de grupo e da confiança no grupo, com muita sensibilidade e cuidado com todos os tipos de ansiedades. Os participantes têm geralmente experiências de avaliações escolares bastante rígidas e por vezes severas e nem sempre estão abertos ao diálogo e a perguntas por parte dos seus professores. Para que acreditem que o facilitador estará aberto a ouvi-los e criará espaço para as suas perguntas, levando-as a sério e tratando-as de forma respeitosa, levará tempo e não acontecerá de uma só vez. A construção de um espaço seguro é essencial na primeira metade do dia e, depois disso, a maioria dos participantes abrir-se-á e será capaz de contribuir para o trabalho do grupo de uma forma valiosa e consistente. Os participantes estão sentados num círculo e o trabalho é realizado em diferentes tipos de ligações; desde o trabalho em pequenos grupos de 2, 3 ou 4 pessoas até ao trabalho em grande grupo, todos juntos. Após cada atividade, o feedback e as reflexões são essenciais, e o facilitador tentará envolver o maior número possível de participantes na apresentação das suas ideias. Para garantir que os participantes tímidos

ou com dificuldades em expressar as suas preocupações ou questões e que preferem fazê-lo anonimamente, haverá uma Caixa de Sugestões onde poderão inserir notas para o facilitador.

Este tipo de atividade proporciona um espaço seguro onde qualquer pessoa pode explorar os seus próprios conflitos profundos, motivações, tensões, ansiedades, esperanças e capacidades através da escrita criativa e da escuta das criações dos outros. A melhor opção é ter alguém que seja simultaneamente psicólogo e escritor criativo para gerir os workshops, ou uma equipa de duas pessoas diferentes que possuam estas duas qualidades. Para adaptar a oficina a um determinado grupo com um certo tipo de dificuldade ou vulnerabilidade, seria melhor procurar obras literárias representativas (prosa, poesia, contos) que pudessem refletir as mesmas dificuldades e talvez facilitar a relação e a ligação dos participantes ao texto escrito.

Exemplos de atividades específicas:

- Identifique um poema que tenha uma linha de abertura interessante e convidativa, que possa permitir aos participantes inspirarem-se e irem mais longe na exploração do seu mundo interior através da poesia. Por exemplo: *Eu tinha quatro anos nesta fotografia* ([Rita Dove, Autobiografia do Quinto Ano](#)) ou *Mil anos de filhas depois eu, que mais poderia eu ter aprendido a ser?* ([Danez Smith, Waiting for you to die so I can be myself](#))
- Criar uma canção a partir de um conto de fadas e interpretá-la (atividade de grupo);
- Pense num momento importante para si e que também envolva a presença de um animal. Escreva agora uma pequena história sobre esse acontecimento na perspetiva do animal;
- Imagine que um extraterrestre ia a sua casa e vivia lá durante uma semana. Depois dessa semana, ele escreveria um artigo no jornal extraterrestre sobre si e a sua família. Escreva a história através dos olhos do extraterrestre.
- Vá para a rua e explore o espaço. Encontre um objeto que lhe interesse muito. Volte para dentro e escreva a história desse objeto.
- Espreite para dentro do saco de outra pessoa (peça autorização primeiro!) com os olhos fechados e apanhe o primeiro objeto em que tocar. Depois, escreva uma história para tentar convencer um grupo de 5 anos de idade que esse objeto é o mais fascinante que já viram na vida!
- Escolha uma fotografia de uma pilha trazida pelo formador/técnico. Escolha aquela que "fala" consigo. Escreva com calma a resposta à pergunta: o que aconteceu aqui?
- Selecione um conto que seja significativo para o grupo. Leiam-no em conjunto, parágrafo a parágrafo, e discutam-no à medida que avançam. Quando acabarem, deixem o último parágrafo de fora e peçam a cada participante que escreva o seu próprio final.

## Requisitos

Um espaço suficientemente grande para permitir a realização eficaz de exercícios baseados no movimento e na exploração criativa do espaço. Um espaço com cadeiras móveis e, idealmente, sem mesas, ou com mesas que possam ser deslocadas do centro da sala. Impressões digitais para cada participante, papel, canetas, lápis de cor, pedaços grandes de cartão, flipchart e marcadores. A Caixa de Sugestões, onde as sugestões e ideias dos participantes são recolhidas de forma anónima.

## Impacto

O impacto nos participantes pode ser muito complexo e é importante medi-lo através de um instrumento específico. No caso de um projeto desenvolvido para jovens raparigas com o objetivo de facilitar o seu acesso à cultura escrita e a escritoras, o impacto é:



- Um melhor conhecimento dos escritores contemporâneos e do passado que são mulheres entre as raparigas adolescentes e ao nível da audiência/público em geral, seguindo as páginas das redes sociais criadas no âmbito do projeto;
- Um aumento da percentagem do público da cultura escrita entre as adolescentes das zonas rurais e urbanas, bem como do público em geral;
- O aumento do acesso das raparigas adolescentes das zonas rurais a modelos femininos no domínio da cultura escrita, com impacto na diminuição e no combate aos estereótipos de género
- Promover os valores da diversidade e da aceitação de todas as pessoas, abrindo o acesso à literatura e a outros produtos da cultura escrita de escritores de minorias, marginalizados e vulneráveis;
- Criar novas formas não formais de expressão criativa e de autorreflexão, bem como um maior nível de consciência dos recursos pessoais e uma maior autoestima;
- Estimular a expressão criativa e emocional dos adolescentes das zonas rurais, através da escrita criativa;
- Aumento da capacidade dos adolescentes das zonas rurais para compreender e analisar textos escritos, bem como aumento da capacidade de criar;
- O acesso a uma forma alternativa de ensino para os professores de línguas e literatura, tanto no meio rural como no meio urbano.

### **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

A idade recomendada para o grupo-alvo é pré-adolescentes, adolescentes e jovens (10 a 19 anos)

### **Principais necessidades abordadas**

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

É possível implementar com êxito as atividades inteiramente online. É claro que é necessário fazer ajustamentos, uma vez que os exercícios que estimulam a criatividade (como os que envolvem diferentes padrões de estimulação sensorial e os exercícios experimentais que exigem que os participantes estejam juntos num espaço físico) têm de ser substituídos por outros. Mas isso não diminui, de forma alguma, o sucesso da atividade.

Esta ferramenta foi desenvolvida pelo CPE Centrul Parteneriat pentru Egalitate, a partir de uma atividade diretamente implementada de 2017 a 2020, como parte de 3 projetos financiados pela Administração do Fundo Nacional de Cultura (uma instituição pública subordinada ao Ministério

da Cultura, com o principal objetivo de gerir o Fundo Nacional de Cultura e financiar programas, ações e projetos culturais): *Escreve a tua própria história* (2017), *Raparigas - leitoras e escritoras* (2019), *O percurso das raparigas na literatura* (2020). As atividades foram realizadas em Bucareste e em pequenas cidades e aldeias, com jovens dos 10 aos 20 anos de idade. Os pré-adolescentes e adolescentes da maioria das pequenas cidades e aldeias eram económica e socialmente vulneráveis, e alguns de Bucareste, raparigas e minorias, e pré-adolescentes e adolescentes pertencentes a famílias com recursos e oportunidades muito limitados, com muito pouca educação formal, de minorias ciganas, a viver em zonas rurais isoladas, etc. No total, as atividades envolveram 350 pré-adolescentes e adolescentes, todas raparigas (beneficiárias dos três projetos, tanto de zonas rurais como urbanas).

## 12

## Pede um desejo através do teu corpo



### Forma de arte

Dança

### Objetivo da atividade

A ferramenta pode ajudar os participantes a expressarem-se livremente através da inteligência do corpo, sem se preocuparem demasiado se o estão a fazer de uma forma certa ou errada, bonita ou feia, mas sim concentrando-se no seu movimento livre e na colaboração com os colegas. O objetivo da atividade é:

- Refletir sobre os nossos desejos mais profundos;
- Explorar a capacidade de o corpo ser um meio de comunicação válido;
- Explorar a capacidade de exprimir os nossos desejos e sentimentos através da inteligência do corpo;
- Sentir-se mais livre para se movimentar;
- Ter mais confiança em nós próprios e na forma como comunicamos através do nosso corpo.

### Duração da atividade

A atividade está estruturada numa sessão de 2 horas, mas pode demorar mais ou menos tempo, se for necessário um trabalho mais profundo, de acordo com as necessidades do grupo e a duração do aquecimento.

### Estrutura da atividade

Uma hora e meia, até duas horas e meia.

### Como é que a ferramenta funciona?

A atividade segue um fluxo de fases:

1. O técnico de juventude introduz a atividade com alguns exercícios de aquecimento: põe a música a tocar e começa a nomear as partes do corpo uma a uma, pedindo aos participantes que as mexam;
2. O técnico de juventude permite que as pessoas explorem livremente o seu próprio movimento sem o corrigir ou julgar;
3. O técnico de juventude convida um participante de cada vez a escolher uma combinação pessoal de movimentos de partes do corpo e depois pede ao grupo que siga essas combinações;
4. O técnico nomeia duas partes do corpo em conjunto, depois três, quatro, e assim por diante, e cada participante é convidado a mexer as partes nomeadas, até que todos estejam a mexer o corpo inteiro;
5. O técnico convida agora as pessoas a escreverem o seu nome no ar, indicando a parte do corpo a ser utilizada. Depois, cada participante pode escolher com que parte do corpo quer escrever; O grupo passa algum tempo a explorar os "movimentos do nome";
6. De igual modo, cada um é convidado a escolher uma palavra que represente um desejo pessoal (amor, amizade, comunicação...) e a escrevê-la no ar utilizando os mesmos movimentos que anteriormente;
7. O grupo é então dividido em grupos mais pequenos, que devem combinar composições de movimentos pessoais para criar uma;
8. Cada grupo mostra o seu trabalho aos outros participantes.

Se os participantes não se sentirem à vontade para trabalhar individualmente e explorar o seu movimento sozinhos, mantenha o grupo em círculo e depois divida-o em grupos mais pequenos. Isto ajudará a sentir uma sensação de apoio para explorar. Se os participantes não estiverem preparados para encontrar uma palavra relacionada com o seu desejo pessoal, peça-lhes para trabalharem em pares (ponto 8). Se alguém tiver dificuldades físicas e não se puder mexer, pode convidá-lo a trabalhar sentado numa cadeira.

## Requisitos

A atividade pode ser realizada tanto no interior como no exterior. É necessário um sistema de som.

## Impacto

Esta atividade dá aos participantes uma sensação de força e de autoconsciência.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam e não seguem uma formação (NEET)

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## Principais necessidades abordadas

Apoio à saúde física

Apoio à saúde mental e emocional



Esta ferramenta foi desenvolvida pelo CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo, a partir de uma atividade diretamente implementada com um grupo de pessoas de diferentes idades (cerca de 12 pessoas, incluindo raparigas, mulheres e pessoas de origem migrante).

## 13

# Migrações, cidadania e vídeo

## Forma de arte

Vídeo e curtas-metragens, o que implica outras formas: escrita, desenho, leitura.

## Objetivo da atividade

O objetivo principal é envolver os participantes num trabalho coletivo sobre a história da imigração, através da realização de pesquisas e narração de histórias que valorizem fontes de arquivo variadas. O resultado do trabalho é a produção de uma ou mais curtas-metragens (cerca de 2 minutos cada) que retratam uma pessoa ou grupo de pessoas com histórias de migração.

## Duração da atividade

10 meses

## Estrutura da atividade

Para uma organização ótima, recomenda-se que a atividade seja dividida em fases principais:

- 2 meses: escolha do tema pelos participantes e validação;
- 2 meses (ou mais): pesquisa de recursos de arquivo sobre a personagem escolhida;
- 2 meses: redação de um guião e de uma narração áudio;
- 1 mês: gravação das vozes dos participantes-narradores num estúdio;
- 2 meses: proposta do tratamento a um estúdio de vídeo profissional, com pormenores sobre as intenções de edição, bem como sobre os efeitos sonoros e visuais pretendidos;
- 1 mês: edição final efetuada por um estúdio de vídeo profissional.

## Como é que a ferramenta funciona?

Para poder levar a cabo este projeto ambicioso e garantir que todos os grupos conseguem criar o seu próprio filme, é necessário:

- Supervisão por equipas pedagógicas compostas por diferentes líderes de grupo, educadores, professores ou outros;
- Supervisão técnica por diretores-editores profissionais dedicados ao programa, responsáveis pela montagem final de cada filme;
- Assistência na pesquisa de arquivos por diversos atores especializados;
- Materiais e competências profissionais para a gravação áudio.

## Requisitos

Acesso aos arquivos; estúdios de gravação profissionais; contratação de realizadores e editores profissionais.

## Impacto



Esta atividade promove o trabalho em grupo, e todos podem encontrar o seu lugar adequado. É claro que é muito gratificante para os participantes criarem a sua própria curta-metragem - pode aumentar a autoconfiança e o orgulho.

Com as projeções públicas das curtas-metragens, os participantes podem tornar-se "embaixadores da cidadania", discutindo com os espectadores a importância de realçar a história da imigração no território em que vivem.

Ajuda a mostrar que a diversidade cultural e linguística pode unir-nos em vez de nos separar, pode ser uma força e uma fonte de inspiração em vez de um obstáculo.

### **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principais necessidades abordadas**

Apoio à saúde mental e emocional

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

As diferentes fases do projeto podem ser realizadas mesmo em situações difíceis como um confinamento: procurar recursos de arquivo, escrever o guião em conjunto numa sala de aula remota. Mais ainda, pode ser um projeto que une um grupo e ajuda a manter os laços sociais com atividades comuns.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela [Rahmi](#) e pela ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partir de uma atividade implementada de setembro de 2021 a maio de 2022, em contextos urbanos e rurais, com adolescentes (14 a 19 anos), incluindo raparigas, jovens de origem migrante e alguns de bairros prioritários: 19 turmas escolares (ensino básico e secundário), 15 a 25 participantes por turma. Exemplos de curtas-metragens nesta [lista de reprodução do YouTube](#).

## 14 Debate em movimento



### Forma de arte

Desempenho e debate.

### Objetivo da atividade

A atividade visa levar os jovens participantes a refletir e a trocar pontos de vista sobre temas específicos, incentivando o debate entre pares.

### Duração da atividade

Cerca de 1 hora

### Estrutura da atividade

A atividade pode ser estruturada numa única sessão de uma hora ou mais, dependendo do número de questões propostas e da duração dos debates relacionados.

### Como é que a ferramenta funciona?

Os participantes são colocados num círculo e o facilitador fica no meio e explica as regras. Nos dois lados opostos da sala, são colocados dois cartazes de papel diferentes com duas respostas opostas escritas neles (por exemplo, *concordo* e *discordo*).

A atividade começa quando o facilitador diz a primeira frase ou pergunta. Depois de ouvirem a pergunta, os participantes devem dirigir-se ao cartaz correspondente à resposta que querem dar. Quando os participantes chegam às suas respostas, os facilitadores incentivam o debate e a troca de ideias, pedindo ao grupo que explique as razões pelas quais escolheu aquela resposta. Depois de tudo isto, o facilitador diz as seguintes perguntas/frases, e o padrão repete-se. As respostas colocadas nos dois lados da sala podem permanecer as mesmas para todas as afirmações ou podem

mudar de acordo com as afirmações ou perguntas; de facto, podem ser preparadas várias respostas, por exemplo, "sim" ou "não", "concordo" ou "discordo", ou mesmo respostas mais específicas.

Se desejar, a sessão pode ser introduzida por uma breve apresentação do tema, para dar aos participantes alguma informação. Para uma introdução mais dinâmica, pode ser utilizada a técnica da "nuvem de palavras" (uma das mais comuns é o [Mentimeter](#)).

Por último, as perguntas e afirmações devem estar relacionadas com o contexto a abordar (como, por exemplo, o envolvimento cívico e a inclusão social) e devem sublinhar os seus principais aspetos.

Variação possível: Para tornar a atividade mais desafiante, pode ser traçada uma linha no meio da área (utilizando giz ou fita adesiva) para permitir que os participantes se posicionem não só num dos dois polos, mas também algures no meio. O elemento da linha central pode ser adicionado no caso de algumas afirmações desafiantes, para as quais os participantes podem querer escolher uma resposta mais neutra ou matizada. Por exemplo, se as duas respostas possíveis para as afirmações forem "concordo" e "discordo", os participantes podem decidir colocar-se na área "concordo" mas perto da linha central, indicando que concordam com a afirmação, mas não completamente.

## Requisitos

Consoante o número de participantes, é necessário um espaço maior ou menor para facilitar os seus movimentos. Os painéis de resposta com as respostas devem ser preparados com antecedência. Além disso, são necessários pelo menos dois facilitadores para ler as respostas e colocar os dois painéis em ambos os lados da sala. Se for adicionado o elemento da linha central, é necessária fita adesiva ou um pedaço de giz para visualizar o meio.

## Impacto

A atividade dá aos participantes a oportunidade de refletir sobre temas específicos e incentiva o diálogo entre pares. O grupo é convidado a partilhar as suas opiniões e a debater questões que são relevantes para si. Através do movimento físico, a equipa visualiza o número de pessoas em ambos os lados do espaço, o que a ajuda a explicar melhor os seus pontos de vista.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas  
Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")  
Jovens migrantes  
Minorias  
Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## Principais necessidades abordadas

Orientação para o emprego  
Conselhos sobre relações  
Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## Adaptação a uma situação difícil

O aspeto mais interessante desta atividade é o movimento físico dos participantes, mas existem várias plataformas online que simulam o movimento dos participantes e que podem ser utilizadas no



caso de uma situação que exija a sua distância física. Além disso, esta atividade pode ser facilmente implementada no exterior e com a utilização de máscaras faciais.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela ALDA Associação Europeia para a Democracia Local, a partir de uma atividade diretamente implementada em novembro de 2022, no contexto urbano de Paris. A atividade foi dirigida a cerca de 40 jovens (20 a 29 anos) de toda a Europa, no âmbito de um evento de projeto sobre alterações climáticas, proteção ambiental e questões de género.

## 15

# Teatro Jornal

## Forma de arte

Teatro

## Objetivo da atividade

Estimular o pensamento crítico e o consumo crítico de conteúdos mediáticos, para incentivar o envolvimento e o interesse pelas questões levantadas pelo espetáculo (relacionadas com a opressão).

## Duração da atividade

1-2 horas

## Estrutura da atividade

A atividade pode ser estruturada em cerca de três sessões de 3h cada para ensaiar a peça e organizar. Se o grupo começar do zero, podem ser necessárias mais sessões para encontrar o artigo com que se quer trabalhar e construir a peça.

## Como é que a ferramenta funciona?

A principal característica é que as principais fontes de informação (que são posteriormente utilizadas no seu processo) são jornais ou materiais mediáticos (artigos, anúncios, etc.). Estes podem ser utilizados como inspiração ou fornecer o material principal para o resultado artístico. O Teatro de Jornal tem uma forma bastante livre e é implementado com base na forma como os jornais inspiram a equipa de trabalho. Também pode recorrer ao humor negro e à ironia para desencadear reflexões e debates mais profundos sobre vários temas. Os temas levantados pelos materiais dos meios de comunicação social são examinados a partir de perspetivas alternativas através do teatro-jornal, para os apresentar ao público relevante sob uma luz e ângulos diferentes e para desencadear reflexões críticas.

Os profissionais do Teatro de Revista podem utilizar diferentes técnicas para trabalhar com os conteúdos noticiosos que selecionam (que podem ser um ou mais artigos da mesma fonte ou de fontes diferentes). As técnicas são as seguintes (por "História" referimo-nos à história ou aos acontecimentos retratados *num* único artigo):

- História básica;
- História fora do contexto ou num contexto diferente;
- História exatamente no contexto, História com as informações em falta;
- História com ação paralela;
- Histórias contraditórias / Histórias cruzadas;
- História com elementos exagerados;
- História com elementos publicitários;
- História com abordagem histórica;
- História com entrevista no terreno;
- História com as emoções correspondentes;

Os participantes podem utilizar uma ou uma combinação de diferentes técnicas para desenvolver o desempenho final, não existindo qualquer requisito rigoroso neste sentido.

No processo de preparação, podem utilizar qualquer tipo de adereços, espaço, tecnologia, e podem ser concretos ou metafóricos/abstratos na sua abordagem. Muitas das técnicas listadas oferecem muito espaço para a utilização de humor, ironia, sarcasmo, etc. na peça de teatro, o que pode ser adequado para alguns públicos (e não para todos). Independentemente da "forma" final do espetáculo, trata-se de Teatro do Oprimido e deve ser interativo e participativo. Cabe a cada equipa decidir como organizar o processo, em que momento do espetáculo envolver os membros do público em conversas e no processo de representação; como estruturar o fluxo da discussão, desafiar o público e atingir o objetivo do espetáculo (em relação à opressão abordada).

Assim que o grupo estiver formado, as primeiras sessões serão de acomodação com e dentro do grupo, criando um espaço seguro, conhecendo-se uns aos outros e fazendo alguns exercícios preparatórios (introduzindo a discussão sobre o pensamento crítico em relação aos media). Depois destas sessões introdutórias e preparatórias, podem prosseguir e escolher o artigo em que querem trabalhar.

Quando a peça estiver pronta e os atores voluntários também estiverem prontos, pode fazer a peça com o público (vai precisar de um Joker - a pessoa que vai facilitar a discussão com o público, fazendo com que expliquem o que viram, estabelecendo ligações com as suas realidades pessoais e perguntando o que fariam da próxima vez numa situação semelhante - o que acabou de mostrar em cena).

## Requisitos

Espaço interior ou exterior para preparação e ensaios. Além disso, adereços, se necessários/disponíveis, sistema de som para a peça, se necessário. A cena deve ser uma cena não-formal.

## Impacto

Para além de sensibilizar para uma questão específica escolhida, o Teatro-Jornal também estimula o pensamento crítico das pessoas em relação à forma como os meios de comunicação social retratam essa questão.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## Principais necessidades abordadas

Conselhos sobre relações

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## Adaptação a uma situação difícil

Pode ser ajustado para um jogo online.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela A.R.T. Fusion, a partir de uma atividade implementada diretamente desde 2019 em vários contextos, sobre diferentes temas e com diferentes





grupos-alvo. Para um guia mais completo sobre como organizar eventos de Teatro Jornal, consulte o [manual do Teatro Jornal](#).

## 16

# Exercícios teatrais de comunicação não-verbal

## Forma de arte

Técnicas básicas de teatro, relacionadas com uma comunicação não linguística entre os participantes.

## Objetivo da ferramenta

O objetivo da ferramenta é melhorar a relação dos jovens vulneráveis com o seu próprio corpo, permitindo-lhes sentir a ligação entre o corpo e a mente. Cada participante tem a oportunidade, no seu próprio tempo, de se conhecer melhor e, ao mesmo tempo, de transmitir ideias e comunicá-las sem utilizar a voz. Isto permite-lhes construir uma maior confiança nas suas decisões, uma vez que o que inicialmente pode parecer uma espécie de "jogo" é na realidade um método para os ensinar a confiar na sua própria intuição.

Esta ferramenta é igualmente útil quando se aborda ou se tem de lidar com uma língua diferente da língua materna. De facto, uma língua estrangeira representa um obstáculo para alguém cujo domínio da própria língua é ainda parcial ou imperfeito. Ao trabalhar a comunicação de uma ideia através do corpo, observou-se que, quando se utiliza a voz, mesmo que a pronúncia não seja a melhor, a ideia ou o contexto em torno do que está a ser dito chega melhor ao ouvinte. Neste sentido, o objetivo da ferramenta é também permitir que os participantes se expressem de uma forma despreocupada, permitindo-lhes descobrir no seu próprio tempo como transmitir e expressar uma ideia ou uma opinião. Além disso, uma vez que é proibido falar, todos os membros do grupo são colocados ao mesmo nível, aumentando a possibilidade de integrar os participantes que vêm de um contexto cultural diferente ou de uma situação difícil.

## Duração da atividade

Cada exercício demora 5 a 10 minutos. Para apreciar os benefícios da ferramenta, o workshop mais alargado em que a ferramenta é utilizada deve ter uma duração de, pelo menos, 6 sessões de 1 ou 2 horas cada.

## Estrutura da atividade

Esta ferramenta pode ser utilizada como parte de um workshop mais alargado, que pode estar relacionado com a leitura teatral, com o uso de línguas estrangeiras ou com a autoexpressão em geral. Em particular, a ferramenta é recomendada no início de cada sessão, para facilitar as atividades subsequentes, uma vez que é composta por diferentes exercícios relacionados com a comunicação não-verbal, cada um dando novos conhecimentos de diferentes técnicas que podem ser úteis para as atividades do workshop mais alargado. Isto permite que os participantes alcancem gradualmente uma melhor compreensão de si próprios, permitindo-lhes, por sua vez, experimentar exercícios cada vez mais complexos que exigem um maior nível de autoconsciência.

## Como é que a ferramenta funciona?

Apresentam-se de seguida alguns exemplos de exercícios a realizar durante um workshop:

- Ritual de partida - "Um movimento que o represente"

Formando um círculo e mantendo uma postura neutra (pés abertos até à largura dos ombros, as mãos penduradas nos lados e o olhar / a atenção sempre dirigidos para o "ponto de foco"), um participante de cada vez, cada um dá um único passo para o meio do círculo, olha nos olhos de todos os outros e depois executa um pequeno movimento que *os representa*. Pode ser tão simples como um gesto com a mão ou um movimento mais complexo que exija o corpo todo. O formador também pode dar tarefas ao grupo, se necessário: por exemplo, pode pedir para efetuarem um movimento que represente algo de que os participantes gostem ou não gostem, um sonho que tenham, uma memória que guardem, etc.

- Jogo de imitação

Formar um círculo e manter uma posição neutra, todos os participantes devem concentrar-se no que o formador faz. Esta atividade é composta por duas partes. Primeiro, partindo de uma posição neutra, o formador propõe um pequeno movimento ao grupo (uma palma, uma saudação, etc.). Quando o formador termina o movimento, e só depois de ter regressado à posição neutra, todos podem realizar o movimento proposto. É fundamental que todo o grupo inicie e termine o movimento ao mesmo tempo (devem estar conscientes não só de si próprios, mas também de todo o grupo). Uma vez compreendido o conceito, o formador pode começar a propor movimentos mais difíceis que exijam a utilização de todo o corpo e até mesmo acrescentar sons ou frases.

- Língua inventada

Esta atividade requer que o formador escreva previamente uma frase numa língua inventada. Todos os participantes precisam de receber a frase e, depois de a lerem sozinhos durante alguns minutos, podem lê-la em voz alta em conjunto. Mais uma vez, é importante que todos comecem e terminem a leitura do texto ao mesmo tempo. O objetivo de inventar uma língua é dar à frase o significado que preferirmos através do uso de inflexões vocais (tom, ritmo, modulação, etc.) e do corpo. Podemos ler o texto usando diferentes emoções e observar como cada um de nós comunica esses sentimentos de forma diferente através de gestos com as mãos, da nossa postura, das alterações dos músculos do nosso rosto e, mais uma vez, através das nossas vozes. Uma pequena discussão entre os participantes no final da atividade é importante para reconhecer como reagimos física e mentalmente a diferentes emoções.

Se, por exemplo, a oficina mais alargada se centrar no teatro, ou mesmo no teatro numa língua estrangeira, após os exercícios iniciais cada sessão continua com exercícios teatrais padrão e com a utilização do texto teatral. Em cada sessão, os exercícios iniciais podem tornar-se cada vez mais complexos, tal como as atividades subsequentes. O técnico de juventude deve certificar-se de que as suas indicações não são dadas como um juízo, mas como um conselho. No final da oficina, uma ou duas cenas do texto teatral são representadas em frente dos outros participantes, e cada um tem total liberdade para escolher como representar as personagens e como se movimentar no palco. A principal preocupação do técnico é, nessa altura, dar a cada participante sugestões sobre como representar completamente o que a sua própria intuição lhe diz para fazer em palco.

## Requisitos

As atividades têm de ser realizadas num espaço interior amplo, para evitar distrações e permitir que cada participante tenha espaço suficiente para se movimentar. É necessário um sistema de som, para

criar um ambiente calmo através da música. Dependendo do exercício, os adereços podem ser úteis, bem como papel e canetas, se for necessário escrever.

## **Impacto**

Em cada encontro, os participantes demonstram uma melhor compreensão de si próprios e das suas emoções e mostram mais confiança nas suas decisões. Desenvolve-se um ambiente descontraído, onde as pessoas podem encontrar espaço para se exprimirem da forma que considerarem mais adequada. No final do workshop, os participantes demonstram ser mais assertivos e confiantes, quando falam em frente dos seus pares. Alguns que poderiam ter ficado desinteressados no início têm uma mente mais aberta, e outros demonstram interesse pelas artes.

## **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## **Principais necessidades abordadas**

Orientação para o emprego

Apoio à saúde mental e emocional

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## **Adaptação a uma situação difícil**

Numa situação normal, as atividades propostas requerem uma interação física entre os participantes, por exemplo, segurando a mão um do outro, ou mesmo apenas permanecendo de pé. Se tal não for possível (por exemplo, em caso de confinamento), os exercícios podem ser adaptados sem recurso à interação física, e as sessões podem também ser realizadas online.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela La Piccionaia s.c.s., a partir de uma atividade diretamente implementada desde junho de 2021, em contextos urbanos, especialmente escolas, com adolescentes (14 a 19 anos), incluindo jovens vulneráveis (minorias, jovens com antecedentes migratórios, estudantes neurodivergentes). A atividade foi implementada em diferentes salas de aula, até 20 alunos de cada vez, no âmbito de workshops centrados na aprendizagem do espanhol e do inglês através do teatro: antes de se concentrar nas línguas, foi dada prioridade à relação dos alunos com o seu próprio corpo.

# 17

## Photovoice



### Forma de arte

Fotografia

### Objetivo da atividade

O Photovoice é um método participativo em que os participantes utilizam fotografias e histórias sobre as suas fotografias para identificar e representar questões importantes para eles. O principal objetivo para os participantes é narrar o seu ambiente de vida/trabalho (ou qualquer tipo de assunto/matéria relativo a um tema pré-definido) através de uma ou mais fotografias tiradas por eles, sem forçar quaisquer limites relativamente à privacidade. Em segundo lugar, o photovoice visa sensibilizar para questões específicas através da fotografia (como as condições de vida dos participantes), capacitando-os para informar os outros sobre as suas histórias e para se envolverem ativamente nas decisões que afetam as suas próprias vidas e o desenvolvimento da sua comunidade. Por essa razão, no final da atividade, as fotografias são frequentemente mostradas ou expostas numa exposição. O **photovoice** é utilizado frequentemente no domínio do desenvolvimento comunitário, da saúde pública e da educação.

### Duração da atividade

A atividade é repartida por diferentes sessões:

- Uma sessão de introdução (45 minutos);
- A atividade em si (duração flexível: o ill pode durar vários dias/semanas para permitir que os participantes tirem as fotografias);
- Sessão de feedback (2 horas, mais ou menos);
- Exposição facultativa (2-3 horas) + preparação, se for caso disso (por exemplo, 3 sessões de 2-3 horas cada).

## Como é que a ferramenta funciona?

A sessão introdutória deve explicar o objetivo da atividade, medir o interesse dos participantes na mesma e iniciar um intercâmbio sobre o que esta atividade pode significar para eles:

- Em primeiro lugar, o técnico de juventude pode começar por perguntar aos participantes se já ouviram falar de photovoice, ou se conseguem imaginar para que é que a fotografia pode ser um vetor, ou mesmo se têm alguma experiência pessoal com fotografia ou até conhecimentos técnicos na matéria;
- Em seguida, o moderador explica o objetivo da atividade de photovoice e o tema do photovoice. O assunto/tema deve ser adequado ao contexto e aos participantes: por exemplo, pode ser a parte favorita da sua cidade ou a sua vida quotidiana. Nesta fase, é também fundamental que o técnico ensine o grupo sobre a ética da fotografia: por exemplo, o acordo de uma pessoa que aparece numa fotografia deve ser sempre pedido; é preciso estar sempre consciente do que uma fotografia transmite de um ponto de vista exterior; etc.
- Depois disso, o técnico de juventude dá as instruções: por exemplo, é definido o número de dias/semanas para tirar as fotografias.

Após a realização da atividade, os participantes e o técnico de juventude reúnem-se para fazer um balanço, mostrar as fotografias e discutir a sua própria experiência. O técnico de juventude pode seguir dois caminhos:

- Quer começando com a reação do grupo à fotografia que é apresentada de vez em quando (o que veem, o que lhes evoca, comentários sobre cores/tons/utilização do espaço, etc.), quer continuando com a apresentação da fotografia pelo autor (porque a escolheram, o que significa para eles, como a captaram, etc.);
- Ao contrário, começando com a explicação do autor e terminando com a reação do grupo.

Por último, os participantes e o técnico de juventude podem pensar em conjunto numa forma de divulgar as fotografias: através de uma exposição, online ou presencial, ou através de outros resultados. Durante a atividade, é importante manter uma base de ética e evitar qualquer tipo de discriminação, como as potenciais disparidades em relação ao nível/equipamento de fotografia que podem existir entre os participantes.

## Requisitos

Os participantes devem ter um dispositivo que tire fotografias, como um telemóvel ou câmaras mais profissionais.

## Impacto

O Photovoice é uma ferramenta fortemente capaz de dar voz a grupos vulneráveis de pessoas e de lançar luz sobre as dificuldades da sua vida quotidiana. Pode também ser um fator de capacitação para a comunidade, uma vez que lhe permite compreender e narrar melhor as suas características.

## Grupo-alvo recomendado

Jovens migrantes

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")





Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principal necessidade abordada**

Apoio educativo

### **Adaptação a uma situação difícil**

Para esta atividade, é muito importante que seja proporcionado o contexto certo e que todos os participantes estejam com a mentalidade adequada e se sintam apoiados. Por este motivo, seria muito melhor que todas as sessões fossem presenciais; se tal não for possível, a primeira sessão pode ser feita à distância, embora seja importante que o grupo (e o moderador) se reúna a dada altura, especialmente para a sessão de restituição e, idealmente, uma ou duas vezes mais).

Esta ferramenta foi desenvolvida pela ALDA Associação Europeia para a Democracia Local a partir de uma atividade de formação online implementada pela ALDA+ em cooperação com a PhotoReVoice, em janeiro de 2021. A atividade foi implementada online e intitulada **Photovoice: Fotografia & Ação Participatória.**

## 18

## Poitiers' Bear

### Forma de arte

Teatro, mais especificamente jogos teatrais.

### Objetivo da atividade

Este exercício/jogo provoca a reação exatamente oposta ao seu objetivo. Começa com uma pequena história: se os lenhadores conseguirem adormecer os seus sentidos, se se fingirem de mortos, o urso obviamente (pela sua natureza) não os atacará. A primeira coisa que o coordenador precisa de fazer é ordenar aos participantes que "não sintam nada". Ao fazê-lo, ele/ela provocará a reação exatamente oposta: todos os sentidos dos participantes serão sobre-estimulados. verão mais, ouvirão mais, o mais pequeno movimento será notado: o "medo" de serem apanhados pelo urso torna os participantes supersensíveis.

### Duração da atividade

Até 2 horas

### Estrutura da atividade

Esta atividade pode manter a equipa ocupada durante quase duas horas. Depois de cada jogo estar concluído, o grupo e o moderador sentam-se em círculo e fazem uma pequena avaliação. "O que esperávamos que acontecesse e o que realmente aconteceu?", "Qual era o objetivo do jogo? Conseguimos atingi-lo?", "Como podemos melhorar a experiência para todos?", "Houve algo que nos fez querer mudar a estrutura da atividade?" são algumas das perguntas que podem ajudar na avaliação.

### Como é que a ferramenta funciona?

Um dos atores vai interpretar o urso de Poitiers (uma cidade em França). Viram-se de costas para os outros, que fazem de lenhadores. Os lenhadores estão a fingir que trabalham. O urso dá um grande rugido e todos os lenhadores caem no chão ou ficam imóveis, talvez de pé, sentados ou mesmo a fazer uma pose, completamente petrificados. O urso aproxima-se de cada um deles e tenta obter-lhes uma reação. O urso pode rugir, tocar-lhes ou fazer-lhes cócegas, empurrá-los (levemente) e, em geral, pode tentar algumas coisas para os fazer mexer, rir, forçá-los a mostrar que estão vivos. Se isto acontecer, os lenhadores transformam-se também num urso e fazem o mesmo aos outros lenhadores até que os ursos se tornem três, quatro, etc.

Para evitar que os participantes se sintam desconfortáveis, o par urso-lenhador pode ser alterado (talvez uma pessoa do grupo tenha tido uma experiência traumática). Outra variação possível é não se deitar, especialmente se houver pessoas com deficiência. Para além disso, podemos pensar em variações para que o grupo fique nas suas próprias medidas.

### Requisitos

Um grande espaço interior, uma grande sala como um estúdio de dança.

## **Impacto**

Este é um jogo de integração. É utilizado para fazer com que as equipas se sintam mais à vontade com os corpos, os movimentos e a linha de ação uns dos outros. Depois de jogar o jogo, o grupo deve definitivamente avaliar. Se se tratar de uma equipa recém-formada, talvez seja melhor jogar um jogo com menos toques.

## **Grupo-alvo recomendado**

Um grupo misto

## **Principais necessidades abordadas**

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## **Adaptação a uma situação difícil**

Se necessário, a ferramenta pode ser desenvolvida através de uma chamada de reunião Zoom, em que todos os participantes têm as suas câmaras abertas e, em vez de tocarem no "urso", podem contar piadas e histórias engraçadas. Quando o técnico de juventude diz "Fica quieto", o "Urso" coloca aleatoriamente uma pessoa no modo de destaque no zoom. A pessoa tentará não se mexer, rir, etc. Esta mudança será feita o mais rapidamente possível e os participantes ficarão muito provavelmente assustados e poderão reagir a isso.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela Cyclisis, a partir de uma atividade implementada em contextos urbanos (Trácia, Grécia) com um grupo de crianças (6 a 12 anos) com dificuldades nas atividades sociais e na inclusão social, bem como com crianças de origem migrante.

Fonte: [Boal, A. \(2005\). Jogos para Atores e Não-Atores. Em Routledge eBooks.](#)

### **Forma de arte**

Depende da atividade a desenvolver. Há visitas a museus, atividades desportivas, concursos de dança, atividades manuais como bricolage, pintura, escrita, etc.

### **Objetivo da atividade**

O principal objetivo destes espaços de integração é facilitar a integração dos jovens. No entanto, existem outros objetivos que incluem o desenvolvimento de competências e atitudes para o crescimento pessoal e grupal. Procuram prevenir situações de risco e de saúde, gerando espaços de socialização positiva. Também promovem e desenvolvem espaços de convivência intercultural nos bairros. Pretendem incentivar a participação, a iniciativa e o empenho dos jovens e adolescentes.

### **Duração da atividade**

Depende da atividade a desenvolver. Há visitas a museus, atividades desportivas, concursos de dança, atividades manuais como bricolage, pintura, escrita, etc.

### **Estrutura da atividade**

O espaço está aberto em determinados dias da semana e em horários específicos. As atividades são distribuídas ao longo do mês em horários diferentes. Há dias em que há várias atividades e dias em que há apenas uma.

### **Como é que a ferramenta funciona?**

O espaço de integração é um local onde os jovens de um determinado bairro se podem reunir para diferentes atividades. Há atividades participativas em que os jovens podem apresentar ideias para workshops ou atividades que lhes interessam. Outras incluem desenho em grupo, bricolage para a manutenção do espaço de integração, oficinas educativas sobre questões específicas que afetam os jovens, como o consumo de drogas ou a saúde mental, jogos de tabuleiro, jogos de tabuleiro ao vivo como o *Cluedo*, *yinkana* dos sentidos, fabrico de marionetas em grupo, fabrico de velas, etc. Em alguns espaços de integração, há sempre uma dinâmica de emoções para que cada jovem diga como se sente nesse dia ou como foi a sua semana. No final de cada atividade, passam algum tempo a refletir sobre como se sentiram ao fazer a atividade, como se sentiram no início e no final da atividade e trocam experiências. Todos os centros dispõem de um espaço no final da escola/instituto para os jovens se dirigirem para apoio educativo e para fazerem os trabalhos de casa.

### **Requisitos**

Cada atividade necessita de materiais específicos. As pessoas inscrevem-se na atividade em que estão interessadas e são criados grupos. Normalmente, tentam fazer atividades que possam reutilizar os materiais utilizados noutras atividades para os reciclar. É frequente registarem as atividades para que os jovens que não puderam participar possam fazer as atividades manuais em casa.

### **Impacto**

As atividades culturais permitem que os jovens se socializem e se eduquem, indo a museus ou, por vezes, a parques de diversões. Por outro lado, as atividades manuais permitem-lhes desenvolver novas competências e criatividade. As atividades desportivas permitem-lhes manter um estilo de vida saudável e interagir com outros jovens. As atividades participativas, como as palestras, permitem-lhes criar espaços seguros onde podem partilhar as suas preocupações, aprender mais sobre determinados temas e refletir sobre questões que os preocupam.

### **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principais necessidades abordadas**

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

Este espaço é complexo de adaptar em caso de confinamento, uma vez que a ideia é servir de ponto de encontro. Algumas das atividades podem ser adaptadas online, como os ateliers por videoconferência ou o recurso que já utilizam de gravar como fazer certos trabalhos manuais para que os jovens os possam fazer em casa. Se, por exemplo, deixassem de receber subsídios, seria mais complexo realizar algumas atividades manuais e as saídas culturais teriam de ser suportadas pelas famílias, o que poderia significar uma menor participação dos jovens, uma vez que muitas famílias não poderiam assumir esta despesa.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela SSF Solidaridad Sin Fronteras, a partir de uma atividade diretamente implementada em 2021-2023 em Madrid, com um grupo de jovens com idades compreendidas entre os 14 e os 20 anos (incluindo NEETS - jovens que não trabalham, não estudam nem seguem qualquer formação, jovens de origem migrante, minorias). No total, a atividade envolveu 88 966 participantes em 16 espaços de integração diferentes.

20

## #Respeito

### Forma de arte

Teatro e outras linguagens expressivas de qualquer tipo, em função das capacidades dos participantes.

### Objetivo da atividade

O objetivo da atividade é promover a inclusão social dos jovens vulneráveis e capacitá-los sobre a sua própria história pessoal. Ajudá-los a descobrir as suas competências e talentos, incluindo os não formais. Esta ferramenta é particularmente recomendada no caso de o objetivo ser também a apresentação de um desempenho final a um público, com o objetivo de capacitar os participantes e envolver mais destinatários (o público) no processo, para um impacto mais amplo.

### Duração da atividade

3 dias

### Estrutura da atividade

Workshop imersivo (4-6 horas por dia)

### Como é que a ferramenta funciona?

A ferramenta é composta por 4 fases, em cada fase é proposta uma série de exercícios de grupo:

- Um inventário de objetos e histórias sobre o respeito

Todos escolhem e escrevem uma pequena história sobre o respeito (sobre uma altura em que se sentiram respeitados). Depois, cada um escreve a sua própria história, sob a forma de uma mensagem curta (cerca de 120 caracteres). Além disso, cada um escolhe um objeto que seja significativo para si e que pense poder acompanhar a narração da sua história. A ação prevê que o narrador entregue o objeto a alguém da audiência e que comece a contar a sua história, na sua própria língua ou numa língua comum previamente escolhida pelo grupo. No caso de usar a sua própria língua (que não é conhecida pela maior parte do público), outra pessoa do grupo traduz a história para a língua comum;

- A máscara que desmascara

O grupo divide-se em dois: um é composto pelos "atores" e o outro é o "público". Após a atividade, os grupos trocam os papéis. Enquanto a música está a tocar, os "artistas" usam uma máscara e começam a fazer uma ação rítmica comum. Por sua vez, cada um aproxima-se de um membro do público e envolve-o numa ação lúdica. Esta ação pode ser repetida várias vezes, mudando sempre a ação comum. Pode envolver teatro, música, canto, dança, pintura e qualquer outra linguagem expressiva que os participantes tragam para o grupo como sua habilidade ou talento. O técnico de juventude terá de encorajar este processo;

- Um inventário de objetos e histórias sobre o desrespeito

Todos escolhem e escrevem uma pequena história sobre desrespeito (sobre uma altura em que se sentiram desrespeitados). Depois, cada um escreve a sua própria história, sob a forma de uma



mensagem curta (cerca de 120 caracteres). Além disso, cada um escolhe um objeto que seja significativo para si e que pense poder acompanhar a narração da sua história. A ação prevê dois leitores, que leem histórias de desrespeito na língua comum. Enquanto a leitura prossegue, a pessoa que escreveu a história que está a ser lida apresenta o seu objeto e dá-o a uma pessoa do público. Ou pode colocar o objeto no chão, de modo a criar uma barreira entre os dois intérpretes e o público. A ação cénica termina com a composição desse monumento de objetos de desrespeito, enquanto, no primeiro caso, quando a ação termina, o técnico diz ao público que quem recebeu o objeto o devolverá ao artista que lho deu;

- Partir a gaiola

Enquanto a música toca, os atores criam uma ação para retirar a máscara. Também neste caso, o tipo de ação é gerado a partir do grupo e da música e pode envolver diferentes tipos de linguagens expressivas.

A recolha de exercícios e a sua reprogramação geram um espetáculo simples, composto por 4 cenas. De facto, cada fase da ferramenta gera uma ação cénica reproduzível, que requer uma preparação mínima e pode ser executada no local, sem necessidade de muitos ensaios repetidos. As ações cénicas devem conter elementos (textos, ações, música) gerados pelo grupo e sobre os quais o técnico realiza um trabalho de edição e de escolha artística.

## Requisitos

Espaço interior ou exterior, máscaras teatrais (neutras ou não), sistema de som, caneta e papel para escrever, outros materiais em função da linguagem expressiva em causa.

## Impacto

Os participantes sentem-se incluídos e capacitados. Sentem-se à vontade para partilhar as suas experiências de vida, que são bem acolhidas pelo grupo. Desenvolve-se um sentimento de reconciliação. As suas capacidades e competências são reforçadas. Encontram uma voz mais forte para se defenderem a si próprios. Podem promover o respeito e a solidariedade entre outras pessoas.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## Principais necessidades abordadas

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

## Adaptação a uma situação difícil

A ferramenta pode ser utilizada online, utilizando as diferentes "janelas" do instrumento de chamada em conferência como espaço pessoal dos participantes e o ecrã como meio para a sua interação. Uma única janela pode ser ativada quando um participante está a realizar uma ação a solo, enquanto todas serão ativadas no caso de ações de grupo. O técnico de juventude será também o técnico



responsável pela gestão da utilização da teleconferência. A atuação final também pode ser realizada online e reproduzirá o mesmo processo do workshop.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela La Piccionaia s.c.s., a partir de uma atividade diretamente implementada em novembro-dezembro de 2020 com um grupo de jovens composto por migrantes e cidadãos locais. A implementação foi feita online, durante o confinamento durante a pandemia de Covid-19. A atuação final também foi representada online e a gravação está disponível [aqui](#). Esta atividade foi o percurso local de um projeto mais vasto denominado [IMPACT Inclusion Matters: using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance](#), cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. Ver [Diretrizes IMPACT](#).

## 21 Saudar o espelho



### Forma de arte

Teatro, performance. Mas também: dança, música, pintura.

### Objetivo da atividade

O objetivo da ferramenta é utilizar a arte como um meio para que os jovens que foram de alguma forma influenciados pela pandemia encontrem competências que os possam ajudar no futuro. Para que adquiram competências de comunicação, socialização, cooperação e auto-confiança através do teatro. O objetivo é orientar a existência de um espaço de partilha pessoal, tornando-o um mote para os participantes e para aqueles que se identificam com ele. É possível escolher um tema comum para trabalhar, ou ligar as diferentes histórias partilhadas. O objetivo é construir um produto final, um espetáculo, baseado em todas as experiências dos participantes, sem desconstruir ou realçar os seus problemas ou os seus diferentes modos de vida. O nosso objetivo é ligarmo-nos uns aos outros.

### Duração da atividade

6 meses

### Estrutura da atividade

A atividade é composta por 9 fases, que se desenvolvem através de sessões realizadas duas vezes por semana (por exemplo, às terças e quintas-feiras), com a duração de 1 hora e 30 minutos/2 horas cada. Durante a semana anterior à apresentação do espetáculo, os ensaios podem tornar-se sessões diárias, com a mesma duração. Recomenda-se a divisão das fases por meses de trabalho: durante os primeiros 3 meses trabalhar essencialmente nas primeiras 6 fases; durante os últimos 3 meses fazer o trabalho necessário para a construção das 3 últimas fases.

## Como é que a ferramenta funciona?

As 9 fases são realizadas da seguinte forma e com os seguintes objetivos.

**Fase 1** – Conjunto de *energizers*/exercícios de **quebra-gelo** para descontrair os participantes e permitir que se apresentem ao grupo de forma criativa (ver [Secção III - ATIVIDADES ADICIONAIS > III.I Atividades paralelas às ferramentas > 1. Atividades de quebra-gelo, exercícios de construção de equipas, energizers > As posições, p. 143](#)).

**Fase 2** – Conjunto de exercícios de ligação em grupo para desenvolver o trabalho em equipa e criar ligações emocionais e inclusão entre eles e as suas histórias. Por exemplo:

- Sincronização do grupo: todo o grupo começa a andar pelo espaço, num determinado ponto e, quando o sentem, duas pessoas abraçam-se e ficam assim durante 40 segundos, enquanto todos os outros elementos do grupo têm de parar onde estão e ficar parados. Com o passar do tempo, os coordenadores do exercício acrescentam regras ao exercício que fazem com que os participantes interajam, para criar laços entre os participantes.
- A escultura: o grupo divide-se em grupos mais pequenos, que devem tentar criar uma escultura utilizando os seus corpos, juntos como um só. Mais tarde, o moderador pode aumentar a dificuldade, pedindo ao grupo algumas esculturas específicas, sem os deixar decidir qual delas fazer.
- O tradutor: um ator entra em cena e descreve um objeto inteiro numa língua completamente inventada/desconhecida. Dá uma explicação pormenorizada. Simultaneamente, temos outro ator que atua como tradutor e traduz tudo o que o outro ator diz. A ideia é que o tradutor tem de tentar compreender as expressões do outro ator e aproximar-se o mais possível da descrição que está a ser feita.

**Fase 3** – Criação de um espaço de partilha onde os participantes, através de exercícios dramáticos e de uma forma subtil, começam a falar sobre si próprios e a partilhar as suas experiências positivas e negativas. Esta fase é também o início da criação de conteúdos para o espetáculo. Por exemplo:

- Exercício de reflexão e partilha: o objetivo deste exercício é que cada um dos participantes escreva algo sobre si próprio ou sobre a sua vida. Estes escritos são todos colocados numa caixa. Cada participante retira um dos papéis da caixa ao acaso, tentando adivinhar quem o terá escrito. No final, a pessoa deve dizer o que pensa sobre o que escreveu.
- Duas verdades e uma mentira: todos os participantes sentam-se num círculo. Cada um dos participantes deve dizer 3 verdades e 1 mentira sobre si próprio. A mentira deve ser o mais realista possível. Os restantes participantes devem adivinhar qual é a mentira no meio das afirmações e ficar a saber um pouco mais sobre os membros presentes.
- Escritores da Liberdade - desenham uma linha no chão ou criam-na com alguma conduta. Os participantes escrevem algo pessoal num papel e depois lêem-no em voz alta. Quem se identificar com o que a pessoa disse, dá um passo em frente aproximando-se da linha. Se os participantes não se sentirem à vontade para partilhar, o mesmo jogo pode ser jogado respondendo a algumas perguntas aleatórias feitas pelo moderador. Os participantes descobrirão que não estão sozinhos nas suas experiências e sensações.

**Fase 4** – Descobrir o corpo, reproduzir as sensações através dos movimentos. Descobrir os movimentos possíveis para representar algo. Criar movimentos rítmicos. Por exemplo:

- Expressão corporal/interpretação auditiva: todos os participantes, ao sinal do coordenador do jogo, devem espalhar-se pelo espaço e fechar os olhos. A música é tocada, e o objetivo do exercício é fazer com que cada participante exteriorize, de olhos fechados, através do seu corpo e da sua expressão corporal, o que a música lhe faz sentir. À medida que o exercício avança, o coordenador pede aos participantes que abram os olhos, criando uma ligação corporal e emocional com os outros participantes. Inicialmente, o exercício continua a ser feito individualmente até que o coordenador ordena a todos os participantes que se liguem a outros com quem sintam uma ligação através do que lhes está a ser transmitido.
- Shoal: todos os participantes, dispostos como se fossem uma escola, exploram vários movimentos e expressões corporais de acordo com o que estão a sentir. Tal como numa escola real, cada participante pode, ao seu ritmo, afastar-se do grupo e fazer o que sente, sendo que a única regra é que acabem por voltar a juntar-se como um grupo.
- Serpente: um participante vai para o centro e faz um movimento que representa o que está a sentir, depois, um a um, os participantes juntam-se a ele e completam o seu movimento, ligando duas partes do seu corpo. No final, quando todos estão a mexer-se, cada participante deixa a sua posição e vai ver o quadro completo, que já está a contar uma história.

**Fase 5** – Construção do percurso emocional, através de exercícios específicos que ajudam os participantes a encontrar um caminho organizado das ideias e sentimentos que pretendem demonstrar e trabalhar. Por exemplo:

- Exercício de Sentimento de Puxar (amassar o papel): a atividade começa com os participantes deitados no chão de olhos fechados. É importante que o(s) moderador(es) tente(m) criar o ambiente e a atmosfera adequados para estimular as sensações dos participantes. Cada um deles tem um pedaço de papel nas mãos, com um texto escrito, lêem-no e pensam sobre ele. Este exercício é bom para o grupo porque lhe permite reconhecer os seus limites, lutar contra os seus medos e fraquezas. Baseia-se na exposição de sentimentos e emoções que normalmente escondemos. No final do exercício, cada participante deve sentir a necessidade de amarrotar a folha de papel. Finalmente, o grupo começa a deslocar-se no espaço e a caminhar. Ocasionalmente, quando o moderador lhes dá os sinais, param em pares, olham-se nos olhos, tocam-se ou abraçam-se.

**Fase 6** – Conexão do corpo com o emocional. Exercícios que vos transportam através das vidas uns dos outros, através da personificação de sentimentos e da criação de uma personagem na sua totalidade. Por exemplo:

- Exercício de role-play baseado em sentimentos e situações que um grupo quer explorar. Neste exercício, os participantes são desafiados a criar uma pequena cena com o que quiserem, a única regra é utilizar todos os mecanismos dos exercícios anteriores para a criar. Podem incluir falas, um fundo, outras personagens, podem criar algo baseado numa experiência ou em alguém, a ideia é que surjam cenas dinâmicas e criativas. A ideia é que surjam cenas dinâmicas e criativas. Inicialmente, a performance criada é individual e depois evolui para uma performance de grupo, testando as capacidades de trabalho e criativas de todos os participantes ao mesmo tempo.
- Slogan: cada participante escolhe um dos seus objetos, algo que tenha consigo. O objeto torna-se um dos seus medos e a pessoa tem de o vender a outra pessoa, convencendo-a de que é algo bom e útil. O orador também deve criar um slogan (curto e engraçado) para o

vender. Se os participantes quiserem comprá-lo, têm de gritar "Eu compro-o" - esse participante será o próximo a vender o seu objeto.

**Fase 7** – Discussão do tema a abordar após a realização de todos os exercícios e fases anteriores, utilizando os resultados dos mesmos para definir o tema/história do espetáculo.

**Fase 8** – Início da construção através de exercícios dados pelos participantes e pelos técnicos da juventude para chegar a um produto final. Aproveitar também a técnica de improvisação para desenvolver a atuação. Esta fase é a mais longa, porque o objetivo é conseguir uma criação conjunta com o que os participantes nos podem oferecer/fornecer. Queremos construir uma atuação o mais dinâmica possível com momentos de música, interpretação e expressão corporal.

**Fase 9** – Apresentação do produto final.

## Requisitos

As sessões serão realizadas num espaço interior, como uma sala de ensaio, mas por vezes é possível trabalhar num espaço exterior, para dinamizar as criações conseguidas no ensaio. É necessário um sistema de som e luz para os ensaios e para a apresentação do espetáculo final. São necessários diferentes objetos para os diferentes exercícios, bem como papel e canetas para escrever, maquilhagem e vestuário para as personagens e diferentes cenários para a apresentação final.

## Impacto

O impacto sobre os jovens que participam nesta atividade é o desenvolvimento de competências para o mundo profissional e, a nível emocional, para a vida quotidiana e para enfrentar as diferentes situações que esta lhes traz. Permite-lhes ganhar capacidade de reflexão, comunicação, cooperação e compreensão mútua. Permite o desenvolvimento criativo e a capacidade de argumentação, bem como a inclusão social. No espaço seguro podem ser eles próprios e descobrir as suas capacidades, bem como descobrir o quanto podem aumentar a sua autoestima. Valorizar os outros e as suas histórias e tirar partido delas para crescer como ser humano.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## Principais necessidades abordadas

Orientação para o emprego

Apoio à saúde física

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

Apoio administrativo

## Adaptação a uma situação difícil



Apesar de ser mais complexo, este projeto poderia ser adaptado e ajustado em caso de confinamento. Começaríamos a trabalhar à distância, através de plataformas online, o que continuaria a permitir o contacto entre todos, apesar de ser por um caminho diferente. Todas as fases de trabalho da atividade seriam ajustadas para este trabalho à distância, faríamos os exercícios adaptados às plataformas digitais e encontraríamos uma forma de condensar todas as fases num trabalho online que terminasse com o mesmo objetivo final. Por exemplo, poderíamos fazer videochamadas para discutir a atividade.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela Rightchallenge, a partir de uma atividade reportada e implementada em 2023, em contextos urbanos e rurais, com adolescentes (14-19), incluindo raparigas, jovens que não trabalham, não estudam nem fazem formação ("NEET"), jovens com antecedentes migrantes, minorias, jovens da comunidade LGBTIAQ+.

22

## Costurar a mandala da minha vida



### Forma de arte

Costura

### Objetivo da atividade

Esta ferramenta ajuda os participantes a refletir sobre o ponto em que se encontram nas suas vidas, os objetivos que querem alcançar e os que já alcançaram. Esta reflexão é efetuada enquanto se cosem pedaços de tecido para formar uma mandala desenhada num saco de pano. Permite também que os participantes desenvolvam a sua criatividade e socializem com os seus pares.

### Duração da atividade

Entre 120 e 150 minutos.

### Estrutura da atividade

A atividade pode ser realizada numa única sessão de, no mínimo, 2 horas, para que os participantes tenham tempo suficiente para fazer as suas mandalas. A atividade pode durar mais tempo no caso de uma introdução à costura e à utilização de uma agulha de costura.

### Como é que a ferramenta funciona?

A atividade começa com o técnico de jovens a distribuir um saco de pano a cada participante e a explicar-lhe o objetivo da atividade. Entretanto, deve ser afixada uma grande mandala da vida (num quadro digital ou meio semelhante) para expor as áreas que compõem a mandala, que serão as áreas sobre as quais os participantes são convidados a refletir.

Se o grupo não souber costurar, será necessária uma pequena sessão introdutória para que possam aprender as técnicas básicas de costura. Esta parte seguir-se-á à introdução da atividade Mandala da Vida.

A mandala é um círculo dividido em secções/áreas (por exemplo, amor, família, amigos, saúde, trabalho, estudos, etc.). Podem ser mais ou menos, consoante as necessidades do grupo-alvo).

Em seguida, o técnico de juventude dá aos participantes uma folha de papel para escreverem os objetivos de vida associados a cada área da mandala da vida (estes pensamentos não serão partilhados: serão utilizados para um trabalho posterior com os tecidos). Os participantes dispõem de 10 a 15 minutos para refletir e escrever os objetivos. Para os ajudar a pensar, ser-lhes-ão colocadas algumas questões para os ajudar na sua reflexão:

- Já pensou em estabelecer objetivos nas áreas consideradas?
- Trata-se de objetivos a curto ou a longo prazo?
- São realistas em relação à sua situação atual?
- Se nunca pensou nisso, que objetivos estabeleceria?
- Precisa da ajuda de outras pessoas para os alcançar?

Posteriormente, o grupo passa a utilizar os tecidos, que foram previamente dispostos no centro da sala. Neste momento, todos são incentivados a refletir sobre o seu progresso em cada secção da mandala, tendo em conta os objetivos previamente definidos. É importante que cada um deixe a criatividade fluir através da costura (além de agulha e linha, pode ser fornecida cola para tecido), focando mais na reflexão do que na qualidade do trabalho. Os participantes podem utilizar todos os tecidos que quiserem, podem dar-lhes formas diferentes, utilizar pedaços do mesmo tecido, decorar outras partes do tecido, etc. É útil pôr uma música relaxante durante a sessão.

Finalmente, forma-se um círculo para prosseguir com a parte da reflexão. São colocadas várias questões para orientar a reflexão do grupo:

- Foi fácil para si refletir sobre os objetivos de cada secção?
- Foi fácil para si pensar nestes objetivos?
- Como é que se sentiu durante o processo?
- O seu reflexo é equivalente em todos os aspetos?
- Pensa nas etapas para atingir esses objetivos?
- Escreve estes objetivos ou são uma ideia abstrata na sua cabeça?
- Os objetivos costumam mudar ou são estáticos?
- Sente que tem a capacidade de dar os passos necessários para os alcançar?
- Os tecidos e as cores escolhidos têm algum significado?

Por fim, os participantes são convidados a partilhar com o grupo as suas mandalas e a explicar o seu significado.

## Requisitos

Esta atividade pode ser realizada no interior ou no exterior. Os materiais necessários são tecidos de todos os tipos (estampados, lisos, de diferentes texturas, etc.), sacos de tecido, agulhas, linhas e um modelo de mandala de vida. Se o grupo não souber costurar, pode trazer cola para tecido. Além disso: sistema de som; projetor ou quadro branco para mostrar a imagem da mandala ou, em alternativa, uma folha de papel grande para a desenhar.

## Impacto

Esta atividade permite aos participantes refletir sobre o seu progresso na vida. Fá-los pensar onde se encontram atualmente, para onde querem ir e o que conseguiram até agora. Como a mandala da vida pode ter diferentes secções consoante o grupo (por exemplo, podemos acrescentar secções como o amor, a família, o trabalho, os amigos, a saúde, etc.), é uma atividade que se adapta ao que é mais importante para o grupo, centrando-se no aspeto emocional. Além disso, uma vez que esta atividade é realizada em grupo, os participantes podem trocar experiências ou ideias entre si, podem estabelecer ligações e conhecer-se melhor graças à reflexão final, desenvolver a criatividade e algumas pessoas podem aprender a coser pela primeira vez. Se alguns participantes já souberem costurar, podem ajudar outros participantes a dar os primeiros passos na costura, o que ajuda a criar laços dentro do grupo e a promover a participação da comunidade.

### **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principais necessidades abordadas**

Apoio à saúde mental e emocional

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

Esta atividade pode ser adaptada a diferentes contextos. Idealmente, deve ser realizada num grupo presencial para trocar experiências enquanto se costura. No entanto, pode ser realizada online, se a situação o exigir, e pede-se aos participantes que utilizem pedaços de tecido que tenham em casa. Caso os participantes não disponham de uma impressora para imprimir o modelo da mandala, podem desenhá-lo à mão livre.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela SSF Solidaridad Sin Fronteras, a partir de uma atividade diretamente implementada em 2022-2023 no contexto urbano de Alcorcón, com um grupo de 7 jovens, com idades compreendidas entre os 25 e os 35 anos (incluindo jovens com antecedentes migratórios, jovens da comunidade LGBTQIA+, minorias).

## 23

## Campanha de rua

### Forma de arte

Esta ferramenta pode utilizar diferentes formas de arte, como o teatro, as artes visuais, os quadros interativos, o malabarismo, a escrita e a pintura.

### Objetivo da atividade

Sensibilização e/ou informação do público em geral sobre temas específicos. O objetivo de uma campanha de rua é gerar uma mudança positiva em relação a uma questão específica.

### Duração da atividade

Uma campanha de rua pode durar algumas horas (recomenda-se pelo menos 2 horas), um dia inteiro, alguns dias ou mesmo um mês inteiro. A duração de uma campanha é fortemente influenciada pelos recursos disponíveis, financeiros ou humanos. É também influenciada pelos objetivos da campanha e pelo número de atividades. O processo de preparação deve durar pelo menos 8 horas.

### Estrutura da atividade

Uma campanha de rua é um processo organizado, com uma variedade de ações e atividades, que visa um problema específico que afeta direta ou indiretamente as pessoas de uma determinada comunidade. A equipa envolvida na preparação e realização de tais campanhas deve ser motivada pela mudança que pretende provocar. Tem de ter lugar nas ruas - ou seja, em locais públicos que podem ser parques, passeios, mercados, praças centrais, zonas comerciais, paragens/estações de autocarro/comboio/metro, campus, praias, parques de estacionamento, etc., qualquer área que seja pública e tenha um tráfego suficiente de pessoas.

### Como é que a ferramenta funciona?

A duração do processo de preparação depende do grupo de pessoas envolvidas no projeto. O objetivo e as metas da campanha são definidos pelos facilitadores e baseiam-se nas necessidades do grupo-alvo.

Uma campanha de rua é composta por 3 fases:

1. Atrair a atenção (através de métodos como a manipulação de objetos, palhaçadas, *energizers*, música e dança, modelagem de balões, etc.)
2. Difusão da mensagem (através de métodos como o teatro, jogos didáticos, imagens, demonstrações/provas, flashmobs)
3. Ligação (um grupo de voluntários designados - chamados Comunicadores - conduzem conversas mais profundas sobre o tema da campanha de rua com os transeuntes e ajudam a motivá-los a participar nas atividades)

### Requisitos

A atividade requer um espaço exterior, faixas, um instrumento musical, tela, papel de escrita, marcadores ou tintas e adereços para o processo de preparação.

### **Impacto**

De um modo geral, o impacto é a sensibilização para o tema escolhido e a alteração de comportamentos prejudiciais que as pessoas podem ter ou experimentar.

### **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

Outros: pode ser utilizado como um instrumento de sensibilização para os problemas enfrentados pelos grupos mais vulneráveis

### **Principais necessidades abordadas**

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

Se o tempo o permitir, o processo de preparação pode também decorrer num espaço exterior. As atividades criadas podem garantir um contacto físico mínimo entre os participantes. Também pode ser substituída por uma campanha de sensibilização online.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela A.R.T. Fusion, a partir de uma atividade diretamente implementada em vários contextos, sobre diferentes temas e com diferentes grupos-alvo. Para um guia mais completo sobre como organizar campanhas de rua, consulte o [Manual de Campanhas de Rua](#).



## 24

## Dar um passo em frente

### Forma de arte

A arte é utilizada nesta atividade com uma abordagem mais aberta. Esta ferramenta utiliza técnicas do teatro para exprimir emoções e praticar a compaixão e a empatia.

### Objetivo da atividade

Esta ferramenta baseia-se na ideia de compreender várias e diferentes identidades para cultivar a empatia para com as minorias. O principal objetivo é que os participantes se coloquem no lugar de outra pessoa e, assim, consigam compreender o ponto de vista das minorias. Durante a atividade, são abordados conceitos como privilégio, direitos humanos e desvantagens.

### Duração da atividade

1 hora

### Estrutura da atividade

A ferramenta é implementada numa única sessão. Está dividida em duas partes principais:

- a) A atividade principal;
- b) O debate de reflexão que se segue.

### Como é que a ferramenta funciona?

O técnico de juventude começa com uma breve referência sobre identidades, diversidade e empatia. Após a introdução, deve seguir os passos descritos abaixo:

1. A atividade é introduzida perguntando aos jovens *se alguma vez imaginaram que eram outra pessoa*. O técnico de juventude pede exemplos. Em seguida, pede aos participantes que também imaginem que estão a desempenhar o papel de outra pessoa, outro jovem que é provavelmente muito diferente deles.
2. O técnico de juventude explica que todos vão receber um papel com a sua nova identidade. Devem lê-lo em silêncio e não mencionar a mais ninguém quem são.
3. Neste caso, os técnicos da juventude não devem encorajar os participantes a fazer perguntas: mesmo que não saibam muito sobre a pessoa descrita, devem usar a sua imaginação. Para os ajudar a entrar no papel, o moderador deve pedir-lhes uma série de tarefas, como por exemplo: *dá um nome a ti próprio; faz uma etiqueta com esse nome para te lembrares de quem te imaginas a ser; ...*
4. Para estimular a imaginação dos participantes, pode ouvir-se uma música calma. Os participantes podem também sentar-se, fechar os olhos e imaginar em silêncio. O técnico de juventude faz então algumas perguntas.
  - Onde é que nasceste?
  - Como eram as coisas quando eras jovem?
  - Como era a tua família quando eras jovem? É diferente agora?
  - Como é a tua vida quotidiana agora?
  - Onde é que vives?

- O que é que te faz feliz?
  - De que é que tens medo?
5. O moderador pede aos jovens que permaneçam em silêncio absoluto e que se coloquem lado a lado, como se estivessem numa linha de partida. Quando o fizerem, explique-lhes que vai descrever algumas afirmações que descrevem situações de vida, vida quotidiana, esperanças e sonhos, vida social, riqueza, emoções, modo de pensar, etc. Se uma frase corresponder à pessoa que eles imaginam estar a encarnar, então devem dar um passo em frente. Caso contrário, não se deve mexer.
  6. Leia as afirmações uma a uma. Faça uma pausa em cada afirmação para lhes dar tempo para darem um passo em frente. Peça-lhes para olharem à sua volta e verem onde estão os outros.
  7. No final da atividade, convidamos todos os participantes a sentarem-se na sua posição final. Pedimos a cada um, à vez, que descreva o papel que lhe foi atribuído. Depois de cada participante identificar o seu papel, pedimos-lhe que observe onde se encontra depois de concluir a atividade.
  8. Antes de serem colocadas as questões de balanço, a dramatização deve ser claramente concluída. Pede-se aos participantes que fechem os olhos e regressem ao seu verdadeiro "eu". Deve ser explicado que vamos contar até três e que depois vão chamar pelo seu próprio nome. Desta forma, completamos simbolicamente a atividade e garantimos que não ficam presos nos seus papéis.

### Avaliação e apreciação

Fazemos um balanço da atividade, colocando questões como:

- O que aconteceu nesta atividade?
- Descrever os passos que esta atividade seguiu
- Que facilidade ou dificuldade encontrou no desempenho da sua função?
- Como imaginaste que era a pessoa que representaste? Conheces alguém que seja como essa pessoa?
- Como é que se sentiu ao imaginar-se como essa pessoa? Essa pessoa era como tu?
- As pessoas que acabaram por ir mais longe do que tu são mais privilegiadas? Defina privilégio. Agora muda o ponto de vista, utilizando o termo "direito"
- A que conclusão ou constatação podemos chegar relativamente à estrutura social?

Nota: É muito interessante levar os participantes a relacionar a experiência do jogo com o contexto social e as suas características. Desta forma, pode iniciar-se uma conversa sobre se o jogo e a sua forma são uma analogia clara das hierarquias sociais, em que os privilegiados "pisam" os desfavorecidos para ganhar mais. A discussão pode ser continuada mencionando a dualidade "direito-privilégio", o conceito de que na nossa sociedade baixámos os padrões dos direitos humanos e começámos a chamar privilégios a alguns direitos básicos como habitação, alimentação, educação pública e gratuita e saúde.

Esta ferramenta pode ser aplicada a vários e diversos grupos de crianças, jovens ou adultos. Mas é essencial fazer ajustamentos e alterações ao material escrito incluído para que seja sempre relevante para o grupo-alvo.

Por exemplo, em baixo pode encontrar exemplos de identidades escritas utilizadas durante a implementação da ferramenta:

- Nascestes nesta cidade, mas os teus pais mudaram-se para cá vindos da Ásia. Eles têm um restaurante e tu vives num quarto por cima do restaurante com a tua irmã. Não tens emprego.
- Tens 30 anos de idade. És *influencer*. Tens um corpo e roupas bonitas. Vives num grande apartamento em Nova Iorque. Tens várias colaborações no Instagram que te trazem muito dinheiro.
- Tens 30 anos de idade. És homossexual. Tu e o teu parceiro foram recentemente vítimas de agressão homofóbica. Têm medo de andar juntos na rua.
- Saíste recentemente de um programa de reabilitação de toxicódependentes. Tens 35 anos de idade. Estás a tentar reintegrar-te na sociedade e habituar-te aos novos ritmos da vida quotidiana.
- És uma rapariga cigana de 14 anos, recentemente foste mãe e fazes parte de um grupo cigano nómada.

Abaixo encontra também exemplos das declarações lidas durante a implementação:

1. Vives numa casa confortável com telefone e televisão;
2. És sempre bem recebido nos locais públicos;
3. Não tens medo de te apresentar como és;
4. Já foste ao teatro ou a um concerto pelo menos uma vez na vida;
5. O teu ambiente é solidário e compreensivo quando estás a lidar com um problema pessoal:<<
6. Os seus direitos não são violados
7. Tem sonhos e ambições

## Requisitos

A ferramenta é implementada num espaço interior que é configurado de acordo com as necessidades do grupo. O espaço deve ser amigável, acolhedor e capaz de promover e facilitar a expressão. Para implementar a ferramenta, é necessário ter pedaços de papel, dependendo do número de membros da equipa, com várias identidades escritas.

## Impacto

A atividade promove a empatia para com aqueles que são diferentes e a compreensão das possíveis consequências de pertencer a grupos minoritários. Naturalmente, também pode informar sobre a desigualdade de oportunidades na estrutura social. O principal objetivo desta atividade é fazer com que o grupo de participantes reflita sobre diferentes identidades e situações para além das suas próprias e, dessa forma, adquirir uma consideração essencial e crítica da realidade social.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## Principais necessidades abordadas

Apoio à saúde mental e emocional

### **Adaptação a uma situação difícil**

Esta é uma atividade que pode ser modificada de acordo com as necessidades do grupo de participantes. É claro que é necessário o contacto humano e a presença física, para que cada participante possa ouvir e compreender a dinâmica do grupo. No entanto, devemos ter em conta a situação atual e construir as atividades num discurso mais inclusivo e não abusivo. Cada descrição e declaração de identidade não deve recair em representações estereotipadas, mas sim promover a construção de um ambiente seguro para a expressão.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela Cyclisis, a partir de uma atividade relatada e implementada em contextos urbanos, com 20 jovens (20 a 29 anos de idade).

Fonte: [ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ/ ESTUDANTES SEM FRONTEIRAS \(CONNECTING CLASSROOMS\)](#). A atividade provém de [Composito. Manual Educativo em Direitos Humanos para Crianças do Conselho da Europa.](#)

## 25

## Teatro-educação



### Forma de arte

Teatro: oficina de leitura teatral, técnica de improvisação e interpretação

### Objetivo da atividade

A ferramenta relaciona-se com a representação e o teatro como forma de aprendizagem e com a arte para educar os cidadãos. O seu objetivo é criar para os jovens a possibilidade de pensar através da representação. Esta ferramenta é muito apropriada para os estudantes migrantes recém-chegados. Para estes jovens, o teatro permite não só uma melhor apropriação da língua local - incluindo a palavra falada, a autoconfiança, a atenção e a entreajuda, mas também do património cultural do país de acolhimento. A escolha dos textos a adaptar e a descoberta dos espetáculos de teatro permitem-lhes iniciar momentos de discussão sobre os códigos e valores do país de acolhimento, esclarecer mal-entendidos e expressar a sua própria cultura.

### Duração da atividade

Cinco meses

### Estrutura da atividade

Cada sessão dura cerca de 2 horas, num total de 30 horas de intervenção. As primeiras sessões são dedicadas à iniciação, à descoberta de si próprio, dos outros para construir um grupo de trabalho onde cada um traz a sua originalidade, a sua criatividade, o seu talento, os seus próprios recursos. Na segunda etapa, o grupo estabelece um tema e traz propostas artísticas para o alimentar e criar em conjunto um espetáculo original. As últimas sessões são dedicadas à conceção e à montagem do espetáculo de fim de ano que os alunos apresentarão no teatro para os seus pais e amigos, mas também para um maior número de pessoas.

## Como é que a ferramenta funciona?

Cada sessão começa com um pouco de relaxamento para reorientar a energia de todos. Segue-se um aquecimento relacionado com o tema de trabalho escolhido. De seguida, vários jogos e exercícios alimentam a imaginação e permitem domar os meios de expressão, para descobrir as capacidades de cada um. Finalmente, a encenação e a representação aproximam-se, permitindo assim a concretização do trabalho. Por vezes, no final da sessão, pode ser pedido um pouco de trabalho para a próxima vez: pesquisa, texto a aprender, exercícios sobre as personagens.

Uma aula de dança pode ser proposta durante o projeto: estas duas artes coexistem, complementam-se. Algumas sessões incluem exercícios teatrais e de dança ao mesmo tempo.

## Requisitos

É necessário um espaço interior amplo, com um sistema de som. Dependendo do espetáculo final, podem ser úteis adereços (figurinos).

## Impacto

Ao chegarem ao fim da aventura e apresentarem o seu espetáculo no palco em condições profissionais, os participantes ultrapassam os seus medos e têm muito orgulho nisso. A prática do teatro provou o seu aspeto unificador.

Esta atividade permite estabelecer um encontro, fazer com que os participantes descubram a riqueza e a multiplicidade dos meios de expressão de que a arte dramática é rica. Permite-lhes testar por si próprios, de uma forma ativa, as possibilidades e as dificuldades da profissão de ator, artista de circo, artista performativo.

Esta atividade permite construir uma igualdade de oportunidades, que passa pela arte e pela cultura, porque a democratização cultural, projeto eternamente aberto, deve ser vivida o mais cedo possível. Trata-se de remediar as desigualdades culturais, de formar para o autoconhecimento e para os outros, de reforçar o laço familiar. Trata-se também de criar o hábito de frequentar, de aprender a reunir artistas e obras em toda a diversidade de expressões.

O projeto combina um impacto cívico e um impacto cultural.

## Grupo-alvo recomendado

Jovens migrantes

Minorias

## Principais necessidades abordadas

Orientação para o emprego

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## Adaptação a uma situação difícil

O contacto humano é muito importante neste projeto, tal como em todos os projetos relacionados com as artes do espetáculo. Se a situação o permitir, são favorecidos os workshops presenciais, bem como a atuação dos jovens no palco profissional. Mas é possível considerar a possibilidade de não haver público durante a atuação. Este pode ser filmado para ser distribuído aos jovens, às suas famílias e aos seus amigos (situação que já realizámos).





O distanciamento social ligado às medidas sanitárias não é totalmente contrário à construção de um espetáculo com jovens, na verdade pode criar situações cómicas.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partir de uma atividade diretamente implementada anualmente, de janeiro a maio, em contexto urbano, com grupos de adolescentes (14 a 19 anos) de origem migrante - 4 ou 5 turmas por ano (25 participantes por turma)



### Forma de arte

Técnicas básicas de teatro relacionadas com uma comunicação não linguística entre os participantes. Técnicas básicas de utilização de máscaras teatrais.

### Objetivo da atividade

A ferramenta é um caso particular de "exercícios teatrais de comunicação não-verbal". Por conseguinte, o objetivo da atividade é semelhante: melhorar a consciência que os jovens vulneráveis têm do seu próprio corpo e da ligação entre o corpo e a mente. Em especial, tomam consciência do poder do seu corpo ligado à sua mente, aprendendo a transmitir ideias e emoções e a comunicá-las através do seu corpo. Isto permite-lhes construir uma maior confiança nas suas decisões, quando mais tarde usarem a sua voz (e mesmo um texto teatral). O que inicialmente pode parecer uma espécie de "jogo" é, na verdade, um método para os ensinar a ouvir a sua própria intuição e a conhecerem-se melhor. É importante que, durante este tipo de atividades, o formador reitere que *não existem respostas erradas*, apenas diferentes interpretações, cada uma proveniente das nossas diferentes experiências de vida. Além disso, ao não poderem falar, todos os membros do grupo são colocados ao mesmo nível, aumentando a possibilidade de integrar os participantes que vêm de um contexto cultural diferente ou de uma situação difícil diferente. A variável representada pela utilização da máscara reside no seguinte: a máscara representa simultaneamente um obstáculo para o utilizador (porque não pode utilizar expressões faciais ou a sua voz) e uma barreira que o protege do mundo, de modo que lhe seja mais fácil exprimir-se.

### Duração da atividade

A atividade dura 30 a 60 minutos, dependendo do exercício. Para apreciar os benefícios da ferramenta, o workshop mais alargado em que a ferramenta é utilizada deve ter uma duração de, pelo menos, 6 sessões de 1 ou 2 horas cada.

## Estrutura da atividade

Esta ferramenta pode ser utilizada como parte de um workshop mais alargado, que pode estar relacionado com a representação de um texto teatral ou com a autoexpressão em geral. É especialmente recomendada no início de cada sessão, para facilitar as atividades subseqüentes. Durante o workshop, são propostos aos participantes diferentes exercícios com máscaras teatrais, cada um deles dando novos conhecimentos de diferentes técnicas que serão utilizadas na continuação da atividade. Isto permite que os participantes alcancem gradualmente uma melhor compreensão de si próprios, permitindo-lhes, por sua vez, experimentar exercícios cada vez mais complexos que exigem um maior nível de autoconsciência.

## Como é que a ferramenta funciona?

Seguem-se alguns exemplos de exercícios realizados durante um workshop:

- Um jogo de interpretação - O que é...?

Trata-se de uma atividade introspectiva em que, em frente a um espelho, antes de colocarem a máscara, os participantes devem pensar individualmente numa emoção e expressá-la da forma que considerarem adequada (através do corpo, da voz, das expressões faciais, etc.). Depois, devem colocar a máscara e mostrar a mesma emoção que pensaram antes, mas desta vez com a limitação que a máscara representa. O técnico deve então fazer-lhes uma série de perguntas precisas que devem exigir uma escalada de pensamento crítico dos participantes, e às quais eles só devem responder usando os seus corpos. Eis alguns exemplos:

Primeiro, começamos com conceitos fáceis e conhecidos para eles, como as manifestações físicas: *O que é a fome? O que é a dor?* Depois passamos aos sentimentos: *O que é a Felicidade? O que é a raiva?*

Depois disso, podemos pedir-lhes que brinquem e usem a sua imaginação com factos conhecidos que até as crianças podem compreender: *O que é um animal de estimação? O que é um edifício? O que é uma porta?*

Depois, começamos a desafiá-los com imagens mais subjetivas e até surreais: *O que é o Grande? O que é um Triângulo?*

E até mesmo ir mais longe, fazendo-os questionar a sua última resposta: *Se isto é Grande, então o que é Enorme? Se isto é um Triângulo, então o que é uma Pirâmide?*

Por fim, as últimas perguntas a que devem responder são conceitos totalmente subjetivos com os quais podem ou não estar familiarizados, mas é importante que tentem responder:

*O que é a Arte? O que é a Sabedoria? O que é a Nostalgia?*

- Hora do conto!

Cada participante, por sua vez, usa uma máscara, de modo que o seu rosto fique coberto e escondido. Também é proibido falar. O técnico de juventude estimula o participante que usa a máscara através de diferentes variações do exercício, encorajando-o a improvisar e a pensar fora da caixa. O técnico começa por pedir-lhe que exprima emoções simples (por exemplo, medo, alegria, dúvida, surpresa, etc.) e passa gradualmente a propostas mais articuladas: contar uma história curta completa (por exemplo, um passeio no parque, ir para casa no meio

do trânsito intenso, etc.) que tem de ser compreendida pelos outros, ou colaborar em grupos de 2, para contar histórias curtas mais difíceis - estas histórias mais difíceis exigem a explicação de quem são as personagens, onde estão e qual é o problema que têm de resolver. Cabe aos participantes encontrar a sua própria conclusão para a história - e tudo deve ser feito utilizando apenas o seu corpo, imaginação e capacidades de improvisação. Se necessário, para tornar a atividade mais simples, cada cena pode ser acompanhada por música que o técnico selecionou cuidadosamente para cada história. A música selecionada deve definir a energia que os participantes devem mostrar durante a sua atuação (música calma = cena calma, música vibrante = cena vibrante, etc.). Outras variações consistem em fazer com que os participantes reajam através da improvisação a estímulos sonoros diretos (música ou sons da natureza), a indicações dos técnicos ou de outros participantes. A atividade torna-se quase um jogo, permitindo que o participante expresse de forma divertida a sua interpretação das diferentes direções que lhe são dadas.

No decurso das sessões do workshop, o técnico terá de se certificar de que dá a cada participante sugestões sobre como retratar completamente o que a sua própria intuição lhe diz para fazer quando lê um texto teatral ou retrata uma personagem no palco. Se, por exemplo, a oficina mais alargada, na qual esta ferramenta é utilizada, estiver centrada no teatro.

*Nota: Nos casos em que a máscara não pode ser utilizada, quer porque o indivíduo a considera exigente, quer porque é fisicamente incapaz de a utilizar, o técnico de juventude pode acompanhar o participante e ajudá-lo a participar na atividade, enquanto aborda a compreensão de si próprio e se diverte com os outros.*

## Requisitos

Máscaras teatrais brancas e neutras. A atividade deve ser realizada num espaço interior amplo, para evitar distrações e para permitir que cada participante tenha espaço suficiente para se movimentar. É necessário um sistema de som e, dependendo do exercício, podem ser úteis adereços, papel e canetas para escrever. É aconselhável higienizar as máscaras após cada utilização com um produto adequado.

## Impacto

Não sendo capazes de transmitir ideias através da voz ou das expressões faciais, os participantes estão cada vez mais em sintonia com o seu corpo. Mostram maior confiança sempre que estão em palco e em frente dos seus pares: tanto em frente dos seus colegas de oficina, enquanto "representam" as suas cenas, como em frente de outros jovens, fora da oficina, enquanto, por exemplo, simplesmente falam com eles. Normalmente, os participantes que, no início, poderiam estar desinteressados, acabam por ter uma mente mais aberta e alguns outros demonstram interesse pelas artes.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principais necessidades abordadas**

Orientação para o emprego  
Apoio à saúde mental e emocional  
Apoio educativo  
Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

Numa situação normal, as atividades propostas requerem uma interação física entre os participantes, por exemplo, segurando a mão um do outro, ou mesmo estando apenas de pé. Se tal não for possível (por exemplo, em caso de confinamento), os exercícios podem ser adaptados sem recurso à interação física e as sessões podem também ser realizadas online.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela La Piccionaia s.c.s., a partir de uma atividade diretamente implementada desde 2022, em contextos urbanos, especialmente em escolas, com adolescentes (14 a 19 anos), incluindo jovens vulneráveis (minorias, jovens com antecedentes migratórios, estudantes neurodivergentes). Foi implementado em diferentes salas de aula, até 20 alunos de cada vez.

## 27

# Os efeitos da rotulagem

## Forma de arte

Escrita

## Objetivo da atividade

Os objetivos da atividade são (1) que os participantes compreendam que todas as pessoas, consciente ou inconscientemente, categorizam (ou são categorizadas por) as outras e (2) quais podem ser as consequências dessa categorização.

## Duração da atividade

45 minutos a 1 hora, mais avaliação.

## Estrutura da atividade

A atividade está estruturada em 2 momentos principais:

1. O grupo escreve as etiquetas e coloca-as;
2. O moderador orienta a discussão em grupo.

## Como é que a ferramenta funciona?

Esta é uma prática bem conhecida que pode envolver muitos grupos diferentes. O grupo ideal é composto por 10 a 20 pessoas no máximo.

### Parte 1

- São distribuídas aos participantes algumas notas autocolantes e canetas. Cada pessoa escreve em dois post-its diferentes duas etiquetas que acha que as pessoas lhes põem à primeira vista.
- As notas autocolantes são recolhidas e colocadas na parede para que todos as possam ver.

### Parte 2

- Discutir o facto de todos os indivíduos pertencerem a muitos grupos diferentes. Escolhemos pertencer a alguns deles, mas somos categorizados noutros, quer queiramos quer não. Ao considerar os grupos a que pertence, pode tornar-se mais consciente da forma como categoriza os outros e dos efeitos dessa categorização.
- Explicar como agrupamos e categorizamos as pessoas, e como as rotulamos de "homo", "estrangeiro", "reformado", etc. Quando rotulamos as pessoas, muitos estereótipos vêm à superfície. Por exemplo, uma pessoa pode optar por usar uma bandeira do arco-íris para mostrar que é lésbica, gay, bissexual, trans ou queer, tal como outra pode usar roupas de marca para mostrar que é rica. Nos casos em que a aparência física de uma pessoa difere da maioria, ela é frequentemente rotulada contra a sua vontade.



- Discutir um rótulo de cada vez. O técnico de juventude cola um rótulo de cada vez a si próprio e pede ao grupo que o considere:
  - Como é que este rótulo é definido? Como é que uma pessoa com este rótulo é vista? O que é que a palavra pressupõe? Como é que o grupo é visto?
  - Os homens e as mulheres são tratados de forma diferente neste grupo?
  - O rótulo tem uma carga positiva ou negativa? Como é que este grupo é recebido e tratado? Que rótulos são restritos e quais podem conter praticamente tudo?
  - Que rótulos são muito raramente utilizados? Com que frequência é utilizado o rótulo "heterossexual", por exemplo?
  - Você e os outros são rotulados contra a sua vontade? Quais são os rótulos que escolhe para si e quais são os que lhe são impostos?

Dependendo do grupo, os rótulos podem ser primeiro discutidos e ajustados, de modo que ninguém se sinta desconfortável.

## Requisitos

Uma sala de aula ou apenas uma sala grande. Também é possível realizar esta atividade fora da sala de aula.

## Impacto

Durante a implementação da ferramenta, os alunos compreenderam que todas as pessoas, consciente ou inconscientemente, categorizam ou são categorizadas. Esta atividade foi selecionada como um exemplo útil através de uma multiplicidade de materiais educativos relacionados com a inclusão. Em geral, pode ajudar a promover o diálogo e dar o exemplo para as disciplinas escolares. Recomenda-se a sua integração, juntamente com outras atividades, no currículo, em vez de a implementar como uma disciplina de ensino separada com aparições ocasionais no currículo escolar, para que as crianças percebam que a inclusão está relacionada com a sua vida quotidiana e melhora a qualidade da comunicação entre elas.

## Grupo-alvo recomendado

Minorias

## Principais necessidades abordadas

Apoio à saúde mental e emocional

## Adaptação a uma situação difícil

É possível realizar a atividade online. [O Miro](#) pode ser utilizado para estabelecer uma ligação com o correio eletrónico e "distribuir" as etiquetas, em vez de utilizar post-its.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela Cyclisis, a partir de uma atividade reportada e implementada de 2017 a 2019, em contexto urbano, com adolescentes (14 a 19 anos) pertencentes a minorias.



28

## O vento sopra e leva...

### Forma de arte

A forma de arte utilizada para esta atividade é a performance, mas a música ou a dança podem ser adicionadas para tornar a atividade mais interessante e desafiante.

### Objetivo da atividade

Esta atividade tem por objetivo ajudar um grupo de indivíduos a descobrir as suas semelhanças e a criar micro comunidades. Pode ajudá-los a passar um bom bocado juntos e a aprender coisas novas uns sobre os outros. A atividade pode ser estruturada de acordo com vários níveis de complexidade, com base na profundidade com que as características dos participantes devem ser investigadas. Pode ser proposta também no âmbito de workshops mais amplos, no início de uma sessão de trabalho como quebra-gelo, mas também como uma atividade ligeira após uma sessão de trabalho intensa.

### Duração da atividade-

De 10 a 30 minutos

### Estrutura da atividade

A atividade é concebida como uma sessão única que pode ser adaptada de acordo com as necessidades: pode ser muito curta (cerca de 10 minutos) ou mais longa (cerca de 30 minutos).

### Como é que a ferramenta funciona?

No início da sessão, os participantes estão em círculo; podem simplesmente ficar de pé ou sentar-se em cadeiras. Uma pessoa coloca-se no meio e diz: *O vento sopra e leva todos os que...*, completando a frase com uma característica que se lhe aplique. Todos os que se reconhecem nessa característica devem deixar o seu lugar e trocá-lo com outra pessoa do círculo (com os que tiveram de se deslocar). A pessoa do meio tenta ocupar o lugar daqueles que se estão a mover dentro do círculo. No final, uma pessoa ficará de pé, sem lugar, e estará no meio do círculo (pode ser a mesma pessoa de antes). Agora, a pessoa do meio começa de novo com: *“O vento sopra e leva todos aqueles que...”*, terminando a frase com outra característica, e o mesmo padrão repete-se várias vezes.

Se a afirmação não se aplicar a nenhum participante, ele não se moverá. Podem ser utilizados vários tipos de características para as frases, por exemplo, características físicas, características da vida quotidiana, sentimentos, desejos e crenças.

Esta atividade pede aos participantes que mostrem características pessoais aos outros, pelo que é importante ter em conta que algumas pessoas podem não se sentir confortáveis com isso. É essencial explicar as regras no início da sessão e encorajar os participantes a participar nesta atividade sem preconceitos e com uma atitude respeitosa e sem julgamentos. Se alguém não quiser reagir a uma chamada - mesmo que deva, devido às suas características - não pode ser forçado pelos outros a trocar o seu lugar. A atividade deve ser implementada num espaço seguro e ninguém deve sentir-se desconfortável.

## Requisitos

Não é necessário qualquer material. A atividade deve ser implementada numa sala ou numa área exterior suficientemente grande para garantir a presença de todos os participantes e os seus movimentos. Os participantes devem ter conhecimentos básicos de línguas.

## Impacto

Esta atividade cria coesão entre os participantes, pondo em evidência as suas semelhanças e diferenças e, ao mesmo tempo, faz com que os participantes se divirtam juntos.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## Principais necessidades abordadas

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## Adaptação a uma situação difícil

Esta atividade pode ser facilmente realizada no exterior e com a utilização de máscaras faciais.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela ALDA Associação Europeia para a Democracia Local, a partir de uma atividade implementada em janeiro de 2018 no contexto urbano de Marselha, no âmbito do projeto [Art 4 Act](#), financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia. Ver as [práticas e metodologias educativas baseadas na arte para uma sociedade inclusiva. Um guia para os técnicos da juventude.](#)

29

## Veza/ Bordados



### Forma de arte

Bordados

### Objetivo da atividade

O objetivo da atividade é proporcionar uma oportunidade para uma atividade interessante que pode passar de um passatempo a um emprego e, ao mesmo tempo, criar uma atmosfera calma e terapêutica através de uma profunda concentração no bordado. O trabalho com agulhas é benéfico para a saúde mental: os movimentos repetitivos de trabalhar os pontos podem ser meditativos e calmantes e podem dar-lhe confiança, tendo sido reconhecido como uma forma eficaz de reduzir o stress e libertar a ansiedade, graças à concentração numa única ação. É também uma ótima forma de se desligar do mundo digital e de se ligar ao seu eu interior. Além disso, há uma sensação de realização quando uma peça é concluída, o que pode melhorar a saúde mental e o bem-estar.

### Duração da atividade

Depende da complexidade do projeto e da vontade dos participantes. Normalmente, as sessões têm uma duração de 2 a 5 dias, com 4 a 8 horas por dia.

### Estrutura da atividade

A estrutura da obra divide-se em:

- Pré-criação dos esquemas por um profissional;
- Introdução;
- Instruções;
- Seleção do sistema;

- Trabalho ativo;
  - Pedir ajuda;
  - Finalização.
1. Primeira etapa – os participantes escolhem um esquema/tema sobre o qual querem trabalhar, algo que simbolize a sua emoção no momento.
  2. Segunda etapa – demonstração da ferramenta pelo facilitador que elaborou previamente os esquemas.
  3. Terceira etapa – os participantes começam a bordar, sob a orientação constante do facilitador.

### **Como é que a ferramenta funciona?**

Os esquemas podem simbolizar o carácter de cada participante ou as necessidades do grupo-alvo. Por exemplo, se uma pessoa se sente triste, pode querer utilizar fios de cor escura para representar as emoções. Em alternativa, os esquemas podem ser pré-concebidos para relacionar as atitudes dos jovens com o tema sobre o qual estão a trabalhar (passado, futuro, tema social, etc.). Por exemplo, se o tema for "Quais são as atitudes dos jovens em relação ao futuro?", os facilitadores podem pedir aos participantes que escolham um esquema de entre os seguintes: sol (otimismo), asas (liberdade), ou coração negro (tristeza).

### **Requisitos**

A atividade pode ser realizada em espaços interiores ou exteriores. Requer tela, agulhas, fios de diferentes cores, tesoura, esquema pronto a trabalhar, papel milimétrico.

### **Impacto**

O impacto nos grupos-alvo é sobretudo emocional, podendo ser tanto positivo como negativo. O bordado exige uma concentração extrema devido ao carácter exigente e preciso do trabalho. Os participantes aprendem a ser perseverantes.

### **Grupo-alvo recomendado**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principais necessidades abordadas**

Apoio financeiro

Apoio à saúde mental e emocional

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

No caso de uma situação difícil que envolva distanciamento social, as lições de bordado em vídeo podem ser filmadas pelo técnico de juventude e partilhadas com o grupo.





Esta ferramenta foi desenvolvida pelo CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partir de uma atividade diretamente implementada em novembro de 2021, na cidade de Breznik, no âmbito do workshop **Raise Graovo** com um grupo de 10 jovens vulneráveis com idades compreendidas entre os 15 e os 29 anos (NEET - jovens que não trabalham, não estudam nem fazem formação).



## ViewN'Act

### Forma de arte

Cinematografia, filme

### Objetivo da atividade

O objetivo da atividade é utilizar filmes que tratam de questões sociais e fazer com que os participantes criem o seu próprio final para a história. Os participantes podem utilizar técnicas cinematográficas simples com a ajuda dos seus próprios smartphones ou de equipamento fornecido pelos coordenadores. No final, uma vez terminada a atividade, o grupo pode ver o final real do filme e discutir os seus resultados em relação ao filme real. Em alternativa, para sessões mais breves, os participantes podem ver o filme em conjunto e utilizá-lo como base para discutir um assunto social relevante, trocar opiniões e pontos de vista e, de um modo geral, entrar num círculo de argumentação. O objetivo é dar espaço a todos para falarem e darem o seu contributo, mas também levá-los a pensar ativamente sobre a arte e a vida.

### Duração da atividade

As pequenas sessões de discussão podem durar de 4 a 6 horas. As sessões maiores, que incluem cinematografia, podem durar uma semana.

### Estrutura da atividade

O coordenador/facilitador/educador escolhe um filme com um tema específico e planeia a projeção. Parte da preparação consiste em informar os participantes sobre o filme a que vão assistir, bem como em criar uma lista de perguntas-chave que possam ajudar a facilitar o debate. Durante a projeção, o papel do facilitador consiste principalmente em garantir que o debate está a progredir e em tomar medidas em caso de impasses ou conflitos.

### Realização do filme

No caso de os participantes optarem por filmar a sua própria interpretação do desenrolar do filme, o educador deve manter a primeira sessão como já foi descrito, mas cortar o filme antes do fim. A discussão segue-se como previsto. No dia seguinte, os participantes começarão a trabalhar no seu cenário – ser-lhes-á dada também uma introdução às técnicas de criação de cenários. O dia seguinte será dedicado à aprendizagem de algumas noções básicas de filmagem. O quarto dia será dedicado às sessões de filmagem e gravação, enquanto o quinto dia é dedicado à edição e exportação final do filme. Se o tempo for suficiente, pode também incluir o visionamento público, caso contrário, este terá lugar no dia seguinte ou noutro dia qualquer.

### Como é que a ferramenta funciona?

A metodologia segue uma abordagem muito simples e centra-se principalmente na promoção do debate e do intercâmbio num grupo diversificado. O principal objetivo da atividade é promover a cidadania ativa através da utilização do cinema, uma vez que os filmes escolhidos visam apresentar

uma situação específica ou uma questão social e, muitas vezes, partilham perspetivas que não são facilmente consideradas no discurso público.

A dinâmica da atividade pode, naturalmente, ser posta em causa durante os debates e a cocriação do filme, pelo que é importante oferecer uma base comum para que todos sejam incluídos e apoiar o debate através da aplicação de técnicas de desescalada, sempre que necessário. Para que a atividade funcione, é necessário o envolvimento ativo e a contribuição de todos os participantes. É importante que o filme escolhido aborde um tema relevante para o grupo e que os técnicos de juventude possam comunicar eventuais aspetos que possam ser desencadeadores ou inaceitáveis para os participantes, por razões ideológicas/religiosas/experienciais.

### **Requisitos**

Espaço e equipamento para apoiar a projeção, lugares sentados adequados, mas também espaço para se movimentar, se necessário. O espaço deve ser facilmente adaptável para facilitar o debate, o que significa que os participantes devem poder estar de frente uns para os outros e sentir que estão a debater em pé de igualdade. Seria útil dispor de material de escrita. Quanto ao aspeto das filmagens, é bom garantir o acesso de todos, utilizando smartphones ou dispositivos de filmagem antigos reciclados, que também podem dar um aspeto "vintage" ao resultado final.

### **Impacto**

Ao longo das diferentes implementações, os participantes sentem-se satisfeitos com o processo e os debates. Para além disso, não foram criados outros indicadores para avaliar o impacto a longo prazo da atividade.

### **Grupo-alvo recomendado**

Qualquer grupo vulnerável, com preparação, orientação e apoio adequados

### **Principais necessidades abordadas**

Apoio à saúde mental e emocional  
Conselhos sobre relações  
Apoio educativo  
Cultura, lazer e atividades de tempos livres

### **Adaptação a uma situação difícil**

A atividade é facilmente adaptável a situações difíceis, como confinamentos, se houver uma forma de garantir o acesso digital a todos os participantes.

Esta ferramenta foi desenvolvida pela Cyclisis, a partir de uma atividade diretamente implementada desde 2011, em contextos urbanos e rurais, com jovens (20 a 29 anos), incluindo jovens que não trabalham, não estudam nem fazem formação ("NEET") e adultos (30 a 65 anos). O método foi utilizado tanto com jovens participantes como com educadores e facilitadores adultos. Participantes: 4 a 8 participantes por grupo.

## I.III Literatura relevante, estudos e manuais

# 1

## Animar a mudança global: Manual de campanha de rua

Esta ferramenta foi criada como uma publicação de divulgação no âmbito do projeto [Animar a Mudança Global](#), financiado com o apoio do Programa Erasmus+ da União Europeia, implementado pela Casa do Povo de Câmara de Lobos (Portugal), A.R.T. Fusion (Roménia), Innovaform (Hungria), SNRDIMU (Polónia), Hopespring (Gana), ACDR (Nigéria), ACET (Togo) e TAYCO (Tanzânia).

As campanhas de rua implicam muitos desafios. Não é a metodologia mais fácil de abraçar, porque vem com um pacote de emoções com as quais temos de lidar, situações e reações (nossas e dos outros) que não esperamos, ou com que não queremos lidar ou que, mesmo que queiramos, somos surpreendidos e temos de ativar e usar muitas competências. É uma metodologia bastante exigente para trabalhar, mas é muito gratificante, para as pessoas a quem se dirige com este trabalho e para si próprio (uma vez que irá crescer como nunca pensou que poderia).

Este manual tem como objetivo oferecer um caminho a seguir para se tornar um ativista de rua e realizar campanhas de rua poderosas na sua comunidade. Abordará a maioria dos aspetos que precisa de saber, fornecendo-lhe detalhes suficientes e, também (nos mesmos casos), fontes para obter informações adicionais. Este material é concebido como um guia, com passos, dicas, explicações, exemplos e inspiração ou motivação suficientes para iniciar a sua própria campanha de rua. É preciso estar na rua, a fazer uma campanha de rua, para ser "atingido", para apanhar "o bichinho da campanha de rua", mas este manual irá, esperamos, fazer com que isso aconteça mais rapidamente. Este manual foi concebido para ativistas, membros de diferentes organizações sem fins lucrativos ou, de um modo geral, partes das estruturas da sociedade civil, interessados em utilizar a campanha de rua para uma mudança social e global nas suas comunidades.

[Animar a Mudança Global. Manual de campanha de rua](#)

## 2

## Práticas e metodologias educativas baseadas na arte para uma sociedade inclusiva. Um guia para jovens trabalhadores

Esta ferramenta foi desenvolvida no âmbito do projeto "Art4Act - Arte em Ação para uma Sociedade Inclusiva", cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia", é um projeto ERASMUS+, coordenado pelo

por Les Têtes de l'Art (Marselha, França) com as organizações parceiras Art Solution (Tunis, Tunísia), Rock in Faches (Lille, França), Centro di Creazione e Cultura (Florença, Itália), SMouTh (Larissa, Grécia), Subjective Values Foundation (Budapeste, Hungria), Stichting ROOTS & ROUTES (Roterdão, Países Baixos) e ROOTS & ROUTES Cologne e. V. (Colónia, Alemanha).

O Guia destina-se a todos os que pretendem combater a discriminação e o racismo através de meios artísticos e estão interessados em encontrar formas de transformar a sua ideia num projeto ou espetáculo de inclusão de qualidade, mas também a técnicos da juventude e professores que pretendam realizar atividades inovadoras com o seu grupo.

Aborda os seguintes temas:

- **Capítulo 1:** Discriminação, diversidade e artes. Aqui são apresentados o contexto e o enquadramento teórico do projeto Art4Act;
- **Capítulo 2:** Art4Act - Práticas artísticas para uma sociedade inclusiva. A arte é uma ferramenta de transformação social! Seleccionámos um conjunto de dinamizadores/práticas que acreditamos poderem ser aplicados no seu trabalho com jovens. Para cada atividade apresentada, encontrará instruções claras, dicas práticas e informação prática;
- **Capítulo 3:** Recursos para projetos artísticos anti discriminatórios. Para quem quiser aprofundar algumas das questões, inserimos ligações para outros projetos que mostram a variedade de abordagens eficazes baseadas na arte para combater a discriminação e o racismo nos diferentes contextos da UE.
- **Capítulo 4:** Art4Act - O projeto. Inclui igualmente o quadro em que as práticas propostas foram testadas e validadas em cada país, bem como os parceiros envolvidos.

[Práticas e metodologias educativas baseadas na arte para uma sociedade inclusiva. Um guia para técnicos da juventude.](#)



### 3

## Os desejos das crianças e dos jovens após a pandemia

### Fonte

*Le stelle dei desideri* (As estrelas dos desejos) curado por Carlo Presotto, 2023, Pensa Multimedia

### Descrição

Após a pesquisa efetuada em 1997 por 21 artistas envolvidos no teatro para crianças e jovens, em diferentes realidades italianas, e reunidos numa rede promovida pela região do Piemonte: o Osservatorio dell'Immaginario (*Le stelle nascoste, mappa del desiderio nell'immaginario infantile*, curado por Mafrà Gagliardi, Marsilio), uma nova pesquisa sobre o tema dos desejos das crianças e dos jovens, iniciada no Instituto Universitário Salesiano de Veneza (Itália) em 2021 e desenvolvida ao longo de cerca de dois anos, após quase um ano de medidas excepcionais de distanciamento físico devido à emergência sanitária causada pela pandemia de Covid19. Uma condição que já estava a começar a provocar a manifestação de desconfortos pessoais e relacionais e, sobretudo, uma mudança no horizonte temporal e espacial da vida das pessoas. Confinados em casa, à espera de medidas públicas ligadas às estatísticas sobre o curso do contágio, vários elementos que até então tinham acompanhado as gerações mais jovens no seu processo de crescimento foram subitamente postos em crise: a interação não verbal, a experiência do grupo de pares, a vivência de uma grande parte do tempo na comunidade escolar, as práticas corporais do desporto, do jogo e da sociabilidade.

Existe uma ligação entre a formulação dos seus desejos mais profundos pelas crianças e jovens e as mudanças culturais e sociais no contexto em que vivem?

Dar voz à imaginação das crianças e dos jovens é também uma forma de dar um pequeno contributo para a reabertura de um olhar artístico, cultural e educativo sobre a ideia de futuro. Reforçar a importância das linguagens criativas nos processos de partilha de representações da realidade que estão na base tanto da aprendizagem como da capacidade de se projetar, através do desejo, no futuro.

Este livro foi criado para documentar este novo trabalho de investigação qualitativa sobre os desejos das crianças e dos jovens, no âmbito do Instituto Universitário Salesiano de Veneza, durante 2021-2022. Os diferentes capítulos são editados por um autor diferente e estão divididos em duas grandes partes.

Na primeira parte, a equipa científica relata as diferentes fases do projeto e apresenta uma análise e um comentário dos resultados da investigação sob diferentes pontos de vista. Carlo Presotto faz uma introdução apresentando a conceção da investigação e resumindo a cronologia das ações realizadas, partindo da pergunta de investigação: existe uma relação entre a formulação dos desejos mais profundos das crianças e dos jovens e as transformações culturais e sociais do contexto em que vivem?

Claudia Puzzovio desenvolve uma reflexão sobre o tema da educação para o desejo, como a investigação revela um desfasamento entre os desejos das crianças e aquilo que elas imaginam que os adultos esperam delas. Federica Zanetti faz um balanço da atividade teatral como espaço de

relação entre adultos e crianças, da relação entre teatro e educação, entre cultura e cidadania... Com Laura Elia, aprofundamos a planificação da oficina de teatro que acompanhou a recolha dos textos das crianças.

Com Pierangelo Bordignon e Alessia Anello, encontramos uma análise e um comentário, respetivamente, dos textos e desenhos recolhidos.

A segunda parte contém uma série de comentários recolhidos à margem da conferência de apresentação dos resultados da investigação, acompanhados pelo texto teatral produzido para devolver os resultados da investigação às crianças e jovens envolvidos. A especialista em teatro Paola Rossi relata o percurso histórico de um dos workshops de 1997, permitindo-nos ler o fio condutor entre os dois projetos de investigação. Os comentários dos três estudantes da área da psicologia, que acompanharam o trabalho de análise de Alessia Anello e Pierangelo Bordignon, abordam, cada um, um aspeto do material recolhido. Tratam respetivamente do modo como as crianças pensam poder realizar os seus desejos em relação aos pais (Nicholas Russo), dos cenários de mundos possíveis prefigurados pelos entrevistados (Sara Mazzaro) e da necessidade de reconhecimento que emerge (Sara Manfredi). Por fim, introduzido por uma saudação do dramaturgo e encenador Silvano Antonelli, um dos pais do teatro infantil italiano, o texto da peça *Stelle*, de Antonelli e Presotto, que retoma em forma poética os resultados do curso.

## 4

# Trabalho social comunitário/ação social comunitária

## Fonte e autor

Marco Marchioni, *Trabalho comunitário e democracia participativa (Trabalho comunitário e democracia participativa)*

## Descrição

Através dos princípios desta metodologia, podem ser aplicadas muitas técnicas diferentes. O Trabalho Comunitário proposto por Marco Marchioni tem como objetivo a implementação de processos de melhoria das condições de vida da população, que podem ser definidos como processos de intervenção comunitária em que a comunidade (o seu território, a sua população, os seus recursos, os seus líderes, etc.) é o centro. Recolhe a realidade através da escuta, a Escuta Comunitária, que está sempre ligada à história, às tradições, às experiências, aos valores e à forma de ser, partindo do que já existe - nunca partindo do zero, porque é absurdo e impossível -, bem como resgatando e tornando visível o que está escondido pela cultura dominante. O trabalho comunitário centra-se na construção de soluções colaborativas e de uma nova narrativa que valorize as identidades e o valor único de cada pessoa e, sobretudo, de cada comunidade na construção do seu caminho, da sua cultura, do seu modo, dos seus saberes e da sua história. Assim, seguindo as propostas de Marco, no processo de intervenção comunitária, as histórias dos cidadãos são ouvidas sem qualquer tipo de restrições ou esquemas pré-concebidos; as histórias são compiladas na monografia comunitária; e as histórias são partilhadas em encontros comunitários, onde a arte pode ter um papel importante (eventos culturais e artísticos feitos pelas pessoas para partilhar, por exemplo, as suas diferentes culturas e origens).

Os principais elementos metodológicos são:

- Equipas comunitárias. Profissionais encarregados de reforçar a participação e a rede associativa, de facilitar encontros, intercâmbios, colaboração de todos em processos e projetos de interesse geral, de contribuir para um melhor e mais partilhado conhecimento da realidade e de promover processos de melhoria;
- Espaços de relação comunitária. Espaços relacionais técnicos, espaços relacionais cidadãos, espaços relacionais institucionais e espaços relacionais comunitários numa perspetiva integradora, que se concretizam em encontros comunitários;
- Os três círculos de participação social e os seus diferentes níveis de envolvimento. Nem todos querem e podem participar em tudo, mas devem existir sempre condições para que aqueles que querem o possam fazer;
- Os três atores da participação: os cidadãos, os profissionais e os decisores institucionais e sociais. Se um destes atores não estiver presente, o progresso comunitário não é possível. Tudo isto de um ponto de vista intersectorial, interinstitucional e transdisciplinar.

Ao implementar um processo de trabalho social comunitário, as atividades concretas que vão ser implementadas surgem da voz da comunidade. Isto significa que a ferramenta é completamente flexível e adaptável ao conteúdo e aos grupos-alvo e necessidades específicos. O importante é ter em consideração os elementos principais, tais como os processos de escuta, a monografia comunitária e as reuniões comunitárias.

É absolutamente necessário implementar este processo "nas ruas", as atividades comunitárias devem ser implementadas em locais reconhecíveis e populares, como uma praça, um teatro público ou um parque. Alguns processos intermédios podem ser realizados online (elaboração da monografia, alguns workshops online), até que a *normalidade* seja restabelecida.

### **Grupo-alvo**

Toda a comunidade, incluindo, naturalmente, os jovens vulneráveis. Seguindo essa metodologia, os jovens têm a oportunidade de falar sobre suas narrativas, como indivíduos, como jovens e como membros da comunidade. Eles são parte da construção da democracia e das soluções para melhorar suas vidas. Procura-se o seu *empoderamento* para que se sintam membros da sociedade e da comunidade e não meros recetores de serviços ou ajudas.

### **Impacto no grupo-alvo**

Esta metodologia visa facilitar a comunicação, o diálogo, a colaboração e a interação positiva entre vizinhos de diferentes origens para melhorar as relações, promover a coexistência intercultural em bairros e municípios e prevenir conflitos. Este tipo de projetos promove o estabelecimento de laços a nível comunitário e, de certa forma, implica o surgimento de um sentimento e de uma identidade de reconhecimento dos projetos como algo que pertence a todos e não apenas a uma pessoa.

Especificamente para os jovens vulneráveis, estes processos permitem-lhes reconhecerem-se como membros iguais da comunidade, interagirem com outros vizinhos, instituições e associações locais, conhecerem os recursos existentes e aumentarem a sua participação cívica.

### **Grupos-alvo recomendados**

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principal necessidade abordada**

Apoio à saúde mental e emocional

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## 5

# Terapia de movimento de dança (DMT)

## Fonte e autor

Santos, M. (2022). *Dança movimento terapia e a camada infantojuvenil*. de *Investigação Artística, Criação e Tecnologia*, 74

## Descrição

DMT É uma forma de psicoterapia que utiliza o movimento e a dança para promover a integração e o bem-estar emocional, social, cognitivo e físico. A abordagem baseia-se na crença de que o movimento e a dança podem servir como ferramentas poderosas para a autoexpressão, a comunicação e o crescimento pessoal, e podem ser usados para abordar uma vasta gama de questões psicológicas, emocionais e sociais. Desta forma, o foco não está na qualidade do movimento ou da dança em si, mas na experiência subjetiva do indivíduo e na criação de significado dos seus movimentos e expressões de dança. O objetivo é promover a cura holística e o bem-estar, integrando a mente, o corpo e o espírito.

## Grupo-alvo

Jovens (12 a 18 anos)

## Impacto no grupo-alvo

O estudo sugere que o DMT pode ser uma ferramenta valiosa para promover a inclusão social e o bem-estar entre os jovens em risco de exclusão social em Portugal. Ao proporcionar um ambiente seguro e de apoio ao movimento e à expressão emocional, o programa foi capaz de promover o crescimento pessoal, a comunicação e a ligação social entre os participantes.

## Grupo-alvo recomendado

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

## Principais necessidades abordadas

Orientação para o emprego

Apoio à saúde física

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## Ajustamento em caso de novas situações difíceis

Embora a falta de presença física possa dificultar a prestação de apoio adequado e a criação de confiança por parte dos terapeutas, em caso de confinamento podemos ajustar a ferramenta:

- Sessões de grupo online, utilizando software de videoconferência para realizar sessões de grupo em que os participantes podem participar em atividades de movimento e dança, exprimir-se e interagir com outros num ambiente de apoio;
- Prática de movimento a solo, em que os participantes podem explorar o movimento e a dança por si próprios, respeitando as restrições do confinamento. Isto pode incluir a prática de movimentos improvisados, respiração consciente ou meditações guiadas.



## 6

## Dramaterapia

### Fonte e autor

Nunes, D. N. C. S. A. (2015). *Teatro e Recovery* (Doctoral thesis).

### Descrição

Esta ferramenta é uma forma de psicoterapia que utiliza técnicas de teatro e drama para promover a expressão emocional, a comunicação e o crescimento pessoal. De acordo com este estudo, a terapia dramática baseia-se na ideia de que a utilização de técnicas teatrais e dramáticas pode proporcionar um ambiente seguro e de apoio para os participantes explorarem e expressarem as suas emoções e experiências e desenvolverem competências sociais e interpessoais. Pode ser utilizada numa variedade de contextos, tais como escolas, centros comunitários e contextos clínicos, e pode ser adaptada a diferentes grupos etários e contextos culturais. A terapia pode envolver uma série de atividades, como a improvisação, a representação de papéis, a narração de histórias e os jogos de teatro, e pode ser realizada em contextos individuais ou de grupo.

### Grupo-alvo

Crianças e jovens

### Impacto no grupo-alvo

Tal como o estudo sugere, a terapia dramática pode ser uma ferramenta eficaz para promover a inclusão social de crianças e jovens em risco em Portugal. Ao proporcionar oportunidades de expressão emocional, comunicação e interação social, a terapia dramática pode ajudar a responder às necessidades sociais, emocionais e psicológicas dos jovens vulneráveis e promover o seu bem-estar geral.

### Alvo potencial entre os jovens vulneráveis

Raparigas

Jovens que não trabalham, não estudam, nem seguem qualquer formação ("NEET")

Jovens migrantes

Minorias

Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### Principal necessidade abordada

Orientação para o emprego

Apoio à saúde física

Apoio à saúde mental e emocional

Conselhos sobre relações

Apoio educativo

Cultura, lazer e atividades de tempos livres

Apoio administrativo

### **Ajustamento em caso de novas situações difíceis**

Embora a adaptação da terapia dramática durante os confinamentos apresente desafios, tais como dificuldades técnicas, falta de presença física, dificuldade em criar confiança e espaço limitado, a utilização de plataformas online e outras abordagens criativas podem ajudar a ultrapassar estes desafios e continuar a promover a inclusão social e o bem-estar.

## 7

## Manual do Teatro Imagem e Fórum

Esta ferramenta foi criada como uma publicação de divulgação no âmbito do projeto [Animar a Mudança Global](#), financiado com o apoio do Programa Erasmus+ da União Europeia, implementado pela Casa do Povo de Câmara de Lobos (Portugal), A.R.T. Fusion (Roménia), Innovaform (Hungria), SNRDIMU (Polónia), Hopespring (Gana), ACDR (Nigéria), ACET (Togo) e TAYCO (Tanzânia).

### Manual do Teatro Imagem e Fórum

Baseia-se nos anos de experiência da A.R.T. Fusion Association (Roménia) no trabalho com os métodos do Teatro do Oprimido, mas é inspirado no primeiro projeto de cooperação juvenil África-Europa centrado no Teatro Fórum: "Act for What You Believe" (mais pormenores sobre o projeto).

A realidade é que existe no mundo um grande número de praticantes no campo do Teatro do Oprimido (como será destacado no capítulo específico) e talvez até um número maior de várias instituições, representantes de organizações ou ativistas individuais que desejem trabalhar com os métodos. O que falta a esta enorme rede invisível é a normalização e uma abordagem metodológica comum que possa ser facilmente partilhada e apresentada aos recém-chegados ao campo. Tal como o "telefone sem fios", estes métodos foram transferidos, reproduzidos, ajustados e adaptados de múltiplas formas em todo o mundo nos últimos 30 anos.

Em todos os projetos de capacitação (centrados no Teatro Fórum ou no Teatro Imagem) implementados pela A.R.T. Fusion fomos confrontados com pedidos (baseados em necessidades genuínas) de orientações e ferramentas mais específicas que pudessem dar mais apoio para nos tornarmos Multiplicadores Independentes.

Com base nestes aspetos, neste manual o leitor ficará a conhecer em pormenor o seguinte:

- Descrição da metodologia do Teatro Fórum e do Teatro Imagem tal como foi desenvolvida e aplicada nos últimos anos pelos grupos A.R.T. Fusion (pequena advertência a este respeito: pode certamente diferir da forma como outros profissionais a utilizam);
- Exemplos concretos de FT e TI (para uma compreensão mais profunda do aspeto prático da metodologia);
- Currículos pormenorizados para trabalhar com o Teatro Fórum e o Teatro Imagem (com instruções específicas para os principiantes no domínio);
- Orientações pormenorizadas para o papel de Joker;
- Contactos de multiplicadores experientes da Europa e de África que podem dar consultas gratuitas sobre como trabalhar com estes métodos para principiantes.

Trata-se de uma iniciativa ambiciosa, não só porque é a primeira deste género que será livremente partilhada com todos os interessados, mas também porque inclui considerações relacionadas com as diferentes culturas onde os métodos podem ser utilizados. A inspiração para este produto veio de um projeto intercontinental que proporcionou um número razoável de reflexões relacionadas com o que pode funcionar ou não em contextos culturais muito diferentes.

A quem se destina este kit de ferramentas?

- Profissionais da área do Teatro do Oprimido (para enriquecerem a sua Toolbox, diversificarem a sua compreensão destes métodos, aprofundarem as suas competências metodológicas, inspirarem-se)
- Iniciantes no terreno (dispor de um manual prático concreto que os possa orientar no seu trabalho, colmatar as lacunas na sua compreensão e abordagem, aperfeiçoar as suas competências de facilitação, contribuir para a sua independência enquanto utilizadores);
- Pessoas interessadas em trabalhar com estes métodos (o programa fornecerá uma compreensão quase completa da forma como os autores trabalham com os métodos, um currículo pormenorizado concebido para ajudar os recém-chegados ao sector e uma oportunidade de consulta gratuita);
- Pessoas curiosas (pode inspirá-las a começar a trabalhar com estes métodos, MAS é necessário fazer uma menção: não se trata de um romance, é um material bastante técnico - não é propriamente uma opção de leitura antes da sesta);

Os leitores são convidados e encorajados a partilhar os seus pontos de vista, opiniões, feedback, comentários, críticas, etc., depois de explorarem tudo o que este kit de ferramentas inclui, e agradecemos desde já o tempo que dedicam a isso.

## 8 Orientação IMPACTO

### Fonte e autor

La Piccionaia e parceiros IMPACT, no âmbito do [projeto IMPACT](#). Ler o [Guia IMPACT](#) completo.

### Descrição

Este Guia inclui os resultados do projeto *IMPACT Inclusion Matters! using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance* e tem como objetivo permitir a conceção e implementação de workshops para a integração social de migrantes e cidadãos locais, utilizando o teatro e as artes performativas.

O projeto permitiu desenvolver e testar em diferentes contextos locais uma metodologia inovadora nascida da contribuição de artistas ativos no domínio da inclusão social através das artes e provenientes de sete países diferentes: Bósnia e Herzegovina, Dinamarca, Itália, Macedónia do Norte, Montenegro, Sérvia e Eslovénia.

O desafio do projeto *IMPACT* consistia em desenvolver uma metodologia inovadora e eficaz que pudesse responder a quatro necessidades principais:

- Reunir migrantes e cidadãos locais num contexto de autoexpressão mediado por linguagens performativas;
- Implementar um percurso significativo em poucos encontros, para poder intervir mesmo em contextos de trânsito que, por vezes, constituem uma etapa muito curta no percurso migratório, como acontece frequentemente nos países dos Balcãs; ser capaz, mesmo depois de apenas dois ou três encontros, de apresentar uma restituição performativa simples para ser apresentada ao público, capaz de sensibilizar um público mais vasto de cidadãos locais e, assim, multiplicar o impacto da ação;
- Ser adaptável a qualquer contexto local, tanto na região dos Balcãs Ocidentais como a nível europeu.

O projeto IMPACT foi financiado pelo programa Erasmus+ e é implementado pelo VIFIN - Videnscenter for Integration - Dinamarca como parceiro principal, em cooperação com a Coligação de Organizações Juvenis SEGA - Macedónia do Norte, a Associação Europeia para a Democracia Local - França, o Centro de Produção Teatral La Piccionaia - Itália, a Agência de Democracia Local Nikšić - Montenegro, a Agência de Democracia Local Mostar - Bósnia e Herzegovina, a Associação para o Desenvolvimento do Trabalho Voluntário, Novo Mesto - Eslovénia e o Centro de Desenvolvimento Urbano - Sérvia.



## **Inclusioff. Vamos ligá-lo: Manual para facilitadores, inclusão social, exclusão e tópicos conexos**

### **Fonte**

A A.R.T. Fusion disponibiliza, no seu website, uma série de [recursos online e materiais educativos](#) (para várias áreas de interesse - Métodos do Teatro do Oprimido, Biblioteca Viva, Campanha de Rua, Educação Global, Diversidade e Desenvolvimento Comunitário).

### **Descrição**

Este manual é adequado para qualquer trabalhador da área da juventude, educador não-formal, etc., porque fornece sugestões sobre as técnicas que podem ser utilizadas (por exemplo, métodos TOP - fórum, jornal, teatro legislativo), e também fornece atividades e exercícios detalhados para realizar em grupos onde se pretende abordar temas como a inclusão social ou se já se trabalha com grupos vulneráveis. Implementado com adolescentes (14 a 19 anos), jovens (20 a 29 anos), adultos (30 a 65 anos), idosos (mais de 65 anos)

### **Grupo-alvo**

Raparigas  
Jovens migrantes  
Minorias  
Jovens da comunidade LGBTIAQ+

### **Principal necessidade abordada**

Apoio educativo



## 10

# Tornar o jogo justo, conceber espaços na escola para incluir todas as crianças

### Fonte

Edith MARUEJOULS, [\*Faire je\(u\) égal, penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants\*](#), Double Ponctuation, 2022

### Descrição

Verdadeiros espaços públicos, os parques infantis são o lugar das primeiras desigualdades, nomeadamente entre raparigas e rapazes. A ausência de mistura é frequentemente favorecida pela sua configuração e pelo tipo de atividades que aí são propostas.

Ao analisar estas espécies escolares e as relações que aí se formam, Edith Maruéjols ajuda as escolas a lutar concretamente contra as discriminações ligadas ao género. Aqui, convida-nos a descobrir estas "geografias escolares de género", o seu método de trabalho e as soluções para tornar a escola mais inclusiva.

Dirigiu missões de imersão de 4 ou 5 meses em escolas francesas. O método utilizado consiste em efetuar um diagnóstico através da observação e da análise (mobilidade das raparigas e dos rapazes e utilização sexual/mista dos espaços) para poder formular recomendações sobre as modalidades de organização das espécies escolares.

Edith Maruéjols é doutorada em Geografia especializada em questões de género e diversidade, especialista em requalificação de espaços públicos. É diretora geral do seu gabinete de investigação, L'ARObE. Apoia as autoridades locais, os profissionais da conceção e da construção, as equipas educativas e os professores na definição de espaços escolares (ou públicos) igualitários. Implementado com crianças (3 a 5 anos) e miúdos (6 a 12 anos).

Este livro permite refletir sobre as relações entre raparigas e rapazes, bem como sobre as relações de dominação e sobre o lugar das minorias nos espaços coletivos.

Este trabalho sobre os espaços mistos pode ser acompanhado de um trabalho sobre as criações artísticas (teatro, dança, canto, etc.) sobre o mesmo tema das relações raparigas/rapazes, que conduz à criação de um espetáculo apresentado no final do ano no teatro municipal na presença dos pais e dos atores educativos.

# 11 Ludoterapia: Intervenção psicoterapêutica para crianças e adolescentes

## Fonte

Tatiana Robertson, *Terapia Lúdica. Intervenção psicoterapêutica para crianças e adolescentes*

## Descrição

A ludoterapia é uma abordagem psicoterapêutica baseada na necessidade natural da criança de brincar. Dá ênfase à função e ao papel que o jogo desempenha na preparação da criança para a vida. A brincadeira é o meio natural de comunicação e expressão através do qual as crianças aprendem a explorar e a descobrir o seu mundo. Na ludoterapia, as crianças brincam ao seu próprio ritmo e de acordo com as suas próprias necessidades para exprimir simbolicamente as suas preocupações, desejos e medos. Este processo permite que a criança exteriorize os seus sentimentos, os aceite e os compreenda.

Volume 1	Volume 2	Volume 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve panorâmica histórica;</li> <li>• Modelos de terapia lúdica;</li> <li>• O processo terapêutico da Ludoterapia;</li> <li>• Lidar com a raiva e a agressividade da criança;</li> <li>• O trauma e o seu tratamento;</li> <li>• Cultivar um autoconceito e uma autoestima saudáveis;</li> <li>• Salivação seletiva;</li> <li>• Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA);</li> <li>• Aplicação da Terapia Lúdica a crianças vítimas de abuso</li> <li>• Lidar com o divórcio;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conto de fadas terapêutico;</li> <li>• Areia curativa;</li> <li>• Pintura terapêutica;</li> <li>• Enfrentar o luto da criança;</li> <li>• Trabalhar com crianças adotadas;</li> <li>• Trabalhar com a criança solitária;</li> <li>• Lidar com sintomas psicossomáticos;</li> <li>• Lidar com fobias;</li> <li>• Trabalhar com crianças do espectro do autismo (Síndrome de Asperger);</li> <li>• Lidar com a depressão infantil;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como é que o grupo funciona terapeuticamente na terapia lúdica;</li> <li>• Como é que a terapia lúdica pode funcionar num contexto escolar;</li> <li>• A aplicação da ludoterapia em contexto hospitalar;</li> <li>• Ansiedade infantil;</li> <li>• Perturbações alimentares nas crianças;</li> <li>• Perturbação do Espectro do Autismo (PEA);</li> <li>• Introversão na infância;</li> <li>• Perturbação bipolar em crianças e adolescentes;</li> <li>• Perturbação obsessivo-compulsiva na infância e na adolescência;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Expressão de comportamentos atípicos em relação ao género;</li></ul>
--	--	--

Este livro aborda várias questões e dificuldades das crianças, como o comportamento agressivo, as experiências traumáticas, o autoconceito e a autoestima, a salvação seletiva, a perturbação de défice de atenção e hiperatividade, os maus-tratos, o divórcio, e apresenta a forma como são abordados e tratados pela ludoterapia.

O livro destina-se a psicoterapeutas, profissionais de saúde mental, educadores, pais e qualquer pessoa interessada em desenvolver os seus conhecimentos sobre questões relacionadas com crianças e adolescentes.

12

## Biblioteca de Atividades da Rainbow School

### Fonte

<https://rainbowschool.gr/library/>

<https://rainbowschool.gr/educational-material/>

### Descrição

A Rainbow School é uma organização voluntária sem fins lucrativos constituída por pessoas que idealizam uma escola inclusiva para crianças LGBTQ+ na Grécia. O seu objetivo é ter escolas onde cada pessoa se sinta livre e segura, expressando-se sem estereótipos, discriminação e exclusão. Uma escola que nos sirva a todos, sem exceções!

A sua missão é contribuir para o reforço da inclusão no género, na sexualidade e nas relações de uma forma mais ampla, com especial incidência no contexto educativo grego.

Centram-se na eliminação da discriminação em torno de questões de orientação sexual, identidade de género, expressão de género e características de género.

Nesta biblioteca, pode encontrar artigos úteis, publicações, diretrizes e workshops sobre educação sexual, emocional e inclusiva.

## 13

## Role Play

### Descrição

Uma dramatização é uma simulação, um tipo de dramatização em que os participantes são colocados numa situação real, cada um com um papel específico, com instruções claras para as ações e um resultado. A dramatização pode ser aplicada para testar e reviver uma situação (por exemplo, uma situação de discurso de ódio, uma campanha social, uma disputa com o governo local, etc.).

As principais etapas a seguir ao criar uma tarefa deste tipo são:

- Definir claramente o objetivo da dramatização;
- Definição de todos os possíveis problemas que possam surgir ou obstáculos externos (local ou número de participantes);
- Consideração cuidadosa do calendário;
- Definir e descrever os diferentes papéis;
- Repartição entre os participantes;
- Uma descrição pormenorizada da situação;
- Instruções claras para o resto (observar e dar feedback e, quando o tempo e os objetivos o permitirem, repetir a situação por quem observa);
- Apresentação da situação;
- Discussão da situação.

Para esta estratégia, é bom ter em conta que:

- Os objetivos devem ser muito bem definidos antes do jogo;
- O resultado final e os pormenores dos perfis dos participantes são também essenciais;
- Não são fornecidos diálogos prontos, mas apenas diretrizes, perfis de participantes e um resultado final;
- Os participantes avaliam o seu próprio comportamento e estratégia;
- A reflexão e o debate são obrigatórios;
- Os participantes que estão na audiência devem ter uma tarefa bem definida.

### Grupo-alvo

As dramatizações desenvolvem as capacidades de comunicação dos participantes e podem ser estruturadas para qualquer idade.

Impacto no grupo-alvo (resultados esperados): A dramatização mergulha os participantes num ambiente real, colocando-os na pele de outra pessoa. Este processo de dramatização dá-lhes a confiança necessária para controlar as decisões da personagem. As competências desenvolvidas são artísticas, criativas, críticas, sociais e comunicativas.

### Ajustamento para o objetivo vulnerável

Para começar, recolha histórias de participantes que tenham vivido e que estejam relacionadas com o objetivo de aprendizagem da atividade. Incentive os participantes a partilharem memórias que sejam pessoais e significativas para eles. Depois de recolher as histórias, identifique os principais temas que surgirem. Isto ajudá-lo-á a estruturar o exercício de role-play e a centrar-se nos objetivos de

aprendizagem mais importantes. Utilize as histórias e os temas-chave para desenvolver cenários para o exercício de dramatização. Estes cenários devem ser realistas e relevantes para as experiências pessoais dos participantes. Atribua-lhes papéis com base nos cenários que desenvolveu. Incentive os jovens a assumirem papéis que se assemelhem às suas próprias experiências, pois isso ajudá-los-á a ligarem-se mais profundamente ao exercício. Após a atividade, faça um debate com o grupo para discutir as suas emoções e o que aprenderam. Incentive-os a refletir sobre a forma como o exercício se relaciona com as suas próprias histórias e como podem aplicar o que aprenderam no futuro.

### **Adaptação a uma situação difícil**

Uma vez que as reuniões presenciais podem ser limitadas ou impedidas durante uma pandemia, pode utilizar ferramentas de videoconferência, como o Zoom, o Google Meet ou o Microsoft Teams, para realizar uma dramatização remota. Os participantes podem assumir diferentes papéis e interagir uns com os outros virtualmente.

Dependendo da natureza do exercício de dramatização, poderá ser necessário alterar os cenários para ter em conta a situação pandémica. Por exemplo, se o exercício envolver um cenário num local público, poderá ser necessário modificá-lo para ter em conta o distanciamento social e a utilização de uma máscara.

### Fonte e autor

Carlo Presotto, conferência [\*In presenza. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica\*](#) (Em presença. O papel dos corpos na relação educativa e terapêutica), realizada em Milão (Itália), 12 de dezembro de 2022, Universidade de Milão.

### Descrição

A experiência da pandemia permitiu-nos experimentar em grande escala os conhecimentos e as hipóteses, já formulados ao longo dos anos, sobre a forma como a dimensão performativa da oficina de teatro se altera quando passa para contextos digitais.

Interrogarmo-nos sobre quais os aspetos que permanecem ativos e quais os que se perdem, permite-nos aprofundar a nossa compreensão de como a experiência performativa atua sobre as identidades dos indivíduos e dos grupos. E, ao mesmo tempo, mostra-nos algumas formas possíveis de atuar na realidade contemporânea caracterizada por uma hibridação crescente entre o real e o virtual da nossa experiência do mundo.

A intervenção questiona três objetos: o workshop de teatro pela webcam de Giacomo Verde em 2005, a performance de teatro pela webcam Zoom, de Tereza Dobiasova e Davide Venturini em 2020, e a construção do teatro em casa em 2020 pelos alunos do workshop de Técnicas de Teatro, Departamento Pedagogia, área pedagógica da IUSVE.

Em torno do nó central da presença/ausência de corpos, são comparadas três pesquisas empíricas que tentam construir uma condição performativa, uma experiência de *communitas*, na ausência daquilo que, segundo os quadros interpretativos das pessoas envolvidas, constitui a essência do facto teatral: a copresença dos corpos no mesmo espaço-tempo. Parece manifestar-se um fantasma da experiência performativa, com traços especiais. Uma forte capacidade de ativação emocional, sobretudo nos jovens, um sentimento de pertença, de partilha, fortemente dependente da dimensão comum do confinamento. A reflexão termina a perguntar até que ponto este tipo de experiência pode criar raízes, gerar transformações, permanecer na história das pessoas e dos grupos envolvidos. Até que ponto é capaz de se estruturar numa memória.

- **Ligação remota**

No Museu Pecci de Prato, em junho de 2001, o videoartista Verde usa uma das primeiras viseiras Sony e propõe pequenas ações performativas, movendo pequenos objetos enquadrados por uma webcam. Na página web do evento, vê-se o vídeo, ouve-se a voz do artista enquanto lê os textos que vários dramaturgos ligados à distância criam em tempo real e lhe enviam por chat. Green coloca o corpo do artista em frente a um pequeno grupo de espectadores ao vivo e a outro grupo de espectadores ligados.

Um evento para alguns fãs da tecnologia e do teatro contemporâneo, que gera um forte sentimento de pertença na pequena comunidade artística que segue o trabalho e o ativismo político de Verde.

Ficamos impressionados com a capacidade de antecipação da sua reflexão, mas sobretudo com o facto de já nessa altura ter identificado a necessidade artística e política de ativar o espectador face ao salto cognitivo produzido pelas tecnologias digitais.



Verde escreve, e isto em 2003, três anos antes do nascimento do Facebook: Hoje, com a difusão das tecnologias de "interatividade" [...] estamos perante um salto cognitivo em que a separação entre produtor e consumidor, autor e utilizador, se torna cada vez mais ténue. [...] o sentimento de "interação" responsável com o mundo manifesta-se através de uma infinidade de escolhas individuais que se confrontam e contrastam com um processo oposto de massificação, [...] provocando [...] um arriscado "consenso mediático". Neste novo contexto, a separação entre ator e espetador deve ser repensada. É cada vez menos possível imaginar obras eficazes que não sejam capazes de fazer com que o espetador se sinta "necessário" ao acontecimento. (vê mais aqui: [Verde, G., Per un teknoteatro](#)).

Hoje falamos do gradiente de vivacidade de uma experiência virtual, medindo a possibilidade de o espetador perceber as entidades virtuais como vivas através das respostas que dão à nossa interação. (sabe mais aqui: Auslander P., *Digital Liveness. A Historic-Philosophical Perspective*, in «PAJ. A Journal of Performance and Art», n. 102, p. 10). Mas a questão central continua a ser a da intenção com que a relação é prosseguida.

- **Teatro em casa**

Oficina de teatro da Licenciatura em Ciências da Educação, Instituto Universitário Salesiano, fevereiro de 2020, ensino à distância. Estamos a entrar num território novo, mas não totalmente inexplorado. Por um lado, a adrenalina da emergência, por outro, com o passar dos dias, a ansiedade da suspensão.

Rapidamente se percebe a necessidade de cuidar, juntamente com as emoções, do corpo durante a atividade, para reconhecer e não eliminar as necessidades que ele exprime.

Foi acordado manter as webcams ligadas tanto quanto possível, para garantir o ambiente visual com que se pode comunicar com os outros.

As quatro horas de aulas são divididas em períodos pontuados de forma ritual por intervalos comuns, durante os quais é obrigatório levantar-se, mexer-se e desligar a câmara.

Das atividades de treino físico orientado, que cada um faz no seu próprio tapete, na sua própria sala, conduzido pela voz do maestro, surge a ideia de transformar cada casa num palco, de as ligar entre si e de conceber uma ação física coral.

Cada um dos quatro grupos de alunos cria um cenário: casa de banho, sala de estar, cozinha, quarto. Quatro locais nos quais os espectadores/atores, ligados por streaming e conduzidos por uma voz apenas em áudio, proveniente dos auscultadores dos seus smartphones, realizam diferentes ações físicas em sincronia. A discussão que se seguiu destaca a forma como o cenário proporcionado pela emergência contribuiu para tornar a performance emocionalmente envolvente. Lidar com os corpos de ambos os lados dos ecrãs foi fundamental para o sucesso da experiência.

- **Zoom-Corações despreparados**

A terceira experiência decorre também de um workshop de teatro sobre o tema do corpo e das suas transformações, de como as emoções e as relações se manifestam no encontro com o outro na adolescência. Em fevereiro de 2020, o workshop foi interrompido, mas os dois artistas Davide Venturini e Tereza Dobiasova decidiram continuar a desenvolver o material e criar um espetáculo de dança sempre destinado a um público de jovens na plataforma zoom. O número de espectadores permite que todos os participantes sejam apresentados na grelha do programa. Pede-se apenas a cada um que tenha perto de si cosméticos para maquilhagem do rosto, lápis, batom, sombra para os olhos.

Dois bailarinos estão ligados a partir das suas casas, um em Itália, outro na República Checa. A coreografia aproxima-os do ecrã, afasta-os, coloca-os em diálogo até que uma perturbação na ligação interrompe a sua sincronia. Interrompem a atuação, voltam-se para os espectadores. Pedem ajuda. Chamam um espetador pelo nome, um espetador, propõem um jogo de imitação. Em frente ao ecrã, como em frente a um espelho, propõem realizar gestos em conjunto, refletindo-se e desafiando-se mutuamente. O resultado é uma dança, cada vez diferente consoante o grupo, por vezes melancólica, por vezes cheia de energia ou de raiva. A partir do gesto de maquilhar o rosto, os bailarinos e os participantes desenham uma máscara no rosto e começam a mover as mãos, o corpo, para se deslocarem no espaço em frente ao ecrã.

No final, os bailarinos e o seu diretor conversam com os espectadores. Nos regressos, é frequente a constatação de que nunca teríamos feito certos gestos se não nos sentíssemos "protegidos" pela distância.

A tecnologia digital funcionou como uma máscara, permitindo um nível de relacionamento diferente do dos papéis sociais quotidianos.

Cada um dos quatro grupos de alunos concebe uma cena: casa de banho, sala de estar, cozinha, quarto. Quatro locais em que os espectadores/atores, ligados por *streaming* e conduzidos por uma voz apenas em áudio, proveniente dos auscultadores dos seus smartphones, realizam diferentes ações físicas em sincronia. A discussão que se seguiu destaca a forma como o cenário proporcionado pela emergência contribuiu para tornar a performance emocionalmente envolvente. Lidar com os corpos de ambos os lados dos ecrãs foi fundamental para o sucesso da experiência.

Estas três experiências mostram como podemos transmitir informações online, despertar emoções e gerar um nível significativo de empatia. Vimos que é necessário envolver tanto o corpo como a mente para aumentar o grau de interação, a vivacidade digital. O que é que nos falta então?

A experiência da oficina de teatro (tal como a do espetáculo) permite-nos experimentar um espaço com uma grande capacidade terapêutica e transformadora, o espaço social do "como se" que nos permite explorar os picos e os abismos da vida de uma forma mais viva, extra diária, e depois regressar. Juntos com um "nós", ainda que temporário.

## 15 Together Within

Esta ferramenta foi implementada pela Cyclisis, no período de novembro de 2014 a junho de 2015, em contextos urbanos e rurais com adolescentes (14 a 19 anos), jovens (20 a 29 anos) e adultos (30 a 65 anos). O alvo atingido foram os jovens que não trabalham, não estudam nem frequentam qualquer formação ("NEET"), os jovens de origem migrante e as minorias; em particular, o projeto envolveu 10 a 15 menores não acompanhados que vivem em Patras, 20 famílias da comunidade cigana de Vrahneika (rural), 8 a 11 adultos desempregados (jovens e idosos). [Ver o Website do projeto.](#)

Embora as atividades se baseassem em aulas de orientação e de línguas, durante o projeto houve dias dedicados a atividades comuns entre o grupo que incluíam vários meios artísticos e culturais. Estas atividades foram as seguintes:

- Participação em peças teatrais com elementos interativos (teatro de malas);
- Criação de máscaras de tipo antigo (trabalho com a emoção);
- Experiências de desenho (no âmbito dos ateliers de língua e de aconselhamento);
- Visitas culturais a museus (Patras e Atenas);
- Visionamento de filmes (cinema mudo e filmes de grande audiência);
- Sessões de fotografia na comunidade cigana;
- Festival de arte realizado pelos artistas jovens e mais velhos desempregados, que expuseram os seus trabalhos e realizaram workshops para os visitantes;
- Sessão de rádio intercultural para partilha de música e línguas.

### Objetivo da atividade

O objetivo do projeto proposto era aumentar os serviços de assistência social a membros de grupos sociais vulneráveis no município de Patras. Utilizando técnicas de tutoria, bem como técnicas de capacitação e de autoestima, o projeto visava facilitar a socialização. Com atividades de comunicação alimentar e cultural, criou um núcleo de mentores de orientação para a vida na comunidade. Com o objetivo de estimular a compreensão intercultural e a coexistência viável, visava reforçar a autoestima de 30 jovens desempregados (jovens mães, ciganos, migrantes, etc.) e fazê-los sentir-se membros da comunidade.

### Duração da atividade

8 meses

### Estrutura da atividade

As atividades principais foram programadas para duas vezes por semana, com uma duração de 3 horas por dia. As sessões adicionais duravam entre 2h (workshops individuais no festival) e 15h (visita cultural em Atenas), dependendo do tipo de atividade. A duração média era de 4h.

### Como é que a ferramenta funciona?

O projeto "Together Within" foi centrado na pessoa, uma vez que existia uma oferta estabelecida de "serviços" (tais como sessões de aconselhamento, sessões linguísticas, sessões de TIC, etc.) com a oferta de atividades culturais e não formais que ajudaram a construir este sentido de comunidade.

Todos os participantes tiveram a possibilidade de discutir e sugerir alterações, aditamentos e mais apoio, sempre que necessário. Em suma, foi um processo muito direto, que envolveu todas as pessoas envolvidas e deu espaço tanto para a participação como para a não participação, quando as pessoas optaram por não participar por razões pessoais ou de saúde mental.

É sempre importante, como coordenador, estar presente e compreender quando as coisas podem não estar a funcionar, especialmente com a energia do grupo e a programação geral, e fazer ajustes quando possível. É claro que também temos de considerar outros aspetos, como as práticas informadas sobre traumas e a melhoria das competências dos jovens/assistentes sociais, educadores e artistas enquanto educadores, porque cada participante tem uma história e circunstâncias de vida únicas que podem afetar negativamente a sua participação e o processo de socialização.

## Requisitos

A maioria das atividades decorreu em espaços interiores, mas o facto de haver sempre um espaço exterior disponível ajudou muito a manter a sensação de liberdade e a fazer pausas. A maioria das atividades não exigiu infraestruturas específicas, mas foi útil ter acesso ao básico, como papel e caneta e um lugar para se sentar. No espaço, havia sempre um lugar fixo disponível, o que ajudou muito a expressão e a criação de laços durante as atividades e os intervalos. Para as atividades artísticas mais específicas, os responsáveis certificaram-se de que todo o material necessário estava disponível e que havia espaço suficiente para todos os participantes.

## Impacto

Embora os diferentes grupos participassem em atividades diferentes ao mesmo tempo (especialmente devido às barreiras linguísticas e aos programas mais específicos), as horas comuns e o espaço comum para o café e a socialização ajudaram realmente a criar a ideia de uma comunidade e, para aqueles que permaneceram na cidade, ainda hoje há ocasiões em que se encontram e trocam algumas atualizações da vida. De um modo geral, foi uma experiência muito gratificante e todas as pessoas que partilharam a sua experiência mencionaram que foi um momento positivamente memorável, que recordam com frequência. Especialmente no caso dos jovens menores não acompanhados, os seus tutores/responsáveis referiram que estavam sempre muito ansiosos por participar e que aguardavam os dias dos workshops para conhecerem todas as outras pessoas.

## Grupo-alvo recomendado

Qualquer pessoa que necessite de tais espaços de aprendizagem e socialização

## Principais necessidades abordadas

Orientação para o emprego  
Apoio à saúde mental e emocional  
Apoio educativo  
Cultura, lazer e atividades de tempos livres

## Adaptação a uma situação difícil

Em geral, seria um desafio no caso de um confinamento, especialmente para as atividades online, uma vez que o acesso a infraestruturas tecnológicas, ou mesmo a infraestruturas tecnológicas funcionais, não é um dado adquirido para todos, especialmente para os oriundos de meios sociais que enfrentam desafios em termos de recursos. Neste caso, concentrar-nos-íamos mais em reuniões



bilaterais para abordar sentimentos de solidão e orientação na autoaprendizagem. Além disso, os coordenadores poderiam tentar obter uma autorização de funcionamento, respeitando todos os regulamentos possíveis, ou garantir que todos pudessem ter acesso às infraestruturas necessárias. O conteúdo das atividades poderia ser facilmente transferido e adaptado a contextos online; bastaria garantir o acesso a todos.



## YOUreSTART!

### Fonte e autor

<https://yourestart.arcsculturesolidali.org/>

### Descrição

YOUreSTART! é um projeto feito e concebido por jovens para apoiar o trabalho dos jovens e dos agentes culturais na era covid19 e pós-covid19.

Este programa visa reforçar a interação entre os técnicos da juventude no domínio da cultura, da arte e da criatividade. Isto pode ser conseguido através da criação de uma plataforma que vai facilitar a troca de ideias, metodologias, experiências pessoais e vários eventos culturais. A plataforma tem ainda o "Toolkit" e o "Repositório", que são áreas de partilha de competências e práticas para a capacitação de iniciativas empreendedoras nesses mesmos domínios e proporcionam uma utilização inovadora das tecnologias digitais.

No total, 40 técnicos da juventude trabalharam durante todo o projeto, trabalhando ou colaborando com os parceiros envolvidos neste projeto. Esses parceiros são: Cyclisis de Patras, Grécia, Arcs de Caserta, Itália, Arrabal-Aid de Madrid, Espanha, Cyclisis de Patras, Grécia, PFE de Sofia, Bulgária e DRPDNM de Novo Mesto, Eslovénia.



## Secção II

# METODOLOGIA (educação não-formal)

## II.1 A criação participativa

## 1 Grupo, tema, língua. Três elementos-chave para um trabalho participativo de criação artística

Para definir o processo de criação artística participativa, é necessário definir e trabalhar três ingredientes:

1. Grupo > para construir a identidade do "nós performativo";
2. Tema > para definir e processar o tema que queremos tratar e a sua necessidade;
3. Língua > centrar-se e treinar com ferramentas comunicativas, as mais adaptadas ao grupo e ao tema.

### Grupo

#### Quem sou eu/ quem somos nós?

Atividades de encontro e de formação temporária de equipas

#### Qual é o seu estado de necessidade?

A primeira coisa que temos de fazer quando trabalhamos com pessoas em situação de desvantagem social é perguntarmo-nos: "Qual é o seu estado de necessidade atual?". Cada pessoa ou família migrante tem as suas próprias necessidades específicas, mas temos de nos concentrar também no país de acolhimento, na sua política de imigração, na sua proximidade do país em situação de emergência: todos estes elementos criam necessidades coletivas que é importante ter em conta nos nossos projetos. A política de imigração na Dinamarca não é a mesma que na Sérvia ou na Macedónia do Norte. As necessidades das pessoas em estado de emergência e as necessidades de alguém que está à espera de aprovação de asilo político não são as mesmas. Para nos lembrarmos desta diferenciação relativamente às necessidades, encontramos uma ferramenta importante na pirâmide de necessidades de Maslow.



Não se trata de uma fórmula matemática, mas pode ajudar-nos a refletir sobre o estado de necessidade do grupo com que estamos a trabalhar.

### **Espaço seguro**

Um pequeno grupo de pessoas é um ambiente temporário, no qual podem ser criadas as condições para desenvolver um processo de consciencialização e expressão da pessoa individual. Para criar essas condições, precisamos de construir um ambiente de confiança e de apoio mútuo. É preciso estabelecer um pacto que garanta a escuta e o respeito mútuos.

Na transição **do "eu" para o "nós"**, cada pessoa dá ao grupo algumas partes privadas de si: contos, gestos que não faz desde a infância, emoções...

Através desta doação, cada um contribui para cimentar o "nós" e, ao mesmo tempo, toma posse do que está a dar, tomando consciência disso.

A nossa identidade pessoal é definida pela inter-relação com os outros. O pequeno grupo permite esta negociação num **espaço protegido e seguro**.

**Para garantir a promoção de um espaço seguro, é necessário prestar atenção a vários fatores contextuais:**

- Segurança física e psicológica;
- Estrutura clara e coerente e supervisão adequada;
- Relações de apoio;
- Oportunidades de pertença;
- Normas sociais positivas;
- Oportunidades para desenvolver competências;
- Prática ética;
- Anonimato;
- Procedimentos de gestão do comportamento.

Para garantir um espaço seguro durante a realização dos workshops, propõe-se a criação de um **"contrato de grupo"**. Este "contrato" é um quadro de cooperação acordado em comum, construído com base na personalidade, nas emoções e nas necessidades de cada membro e utilizado para compreender o empenho do grupo. Ajuda a equipa a desenvolver códigos de comunicação eficazes para efeitos de tomada de decisões. O contrato é uma forma de diálogo entre os membros da equipa que assegura a valorização de uma representação diversificada e de diferentes áreas e níveis de especialização, de uma linguagem inclusiva em termos de género e de uma representação visual positiva. O principal objetivo é criar uma tabela visível na qual serão expostas as regras mutuamente acordadas do grupo.

### **O guardião do ritual**

Ao criar o grupo, o **técnico** deve ter o máximo cuidado com o cenário da oficina e a sua proteção. O espaço e o tempo são os primeiros territórios em que o encontro é negociado. É muito importante **ritualizar o espaço-tempo** dedicado à oficina. Depois disso, torna-se possível atuar de uma forma mais intensa. Para isso, é necessário marcar os limites do espaço-tempo, e é também necessário estabelecer um gesto coletivo de reconstrução no caso de serem violados (por exemplo, por um atraso ou pela entrada de um estranho).

## Confiança

A confiança é gerada através de um processo que envolve pensamentos, emoções e corpo, com valores diferentes consoante as diferentes culturas. O nível básico de confiança é quando tenho a certeza de que não serei ridicularizado se apresentar uma parte de mim que não exponho no meu dia a dia. Isto permite-me "envolver-me".

## Pacto constitutivo

Para criar um grupo, é necessário declarar e partilhar um "pacto constitutivo" no qual os objetivos pessoais e comuns das atividades são explícitos.

O técnico não pertence ao grupo. Ele pertence ao projeto, à intervenção social, à organização de referência, etc. que inclui o grupo. A relação entre o técnico e o grupo assenta nesta assimetria. O facilitador desempenha o seu papel quando estabelece a distância certa: não pode atuar no lugar dos membros do grupo, que são os protagonistas. Em vez disso, acompanha-os e, em muitas situações, pode afastar-se para criar espaço.

O primeiro objetivo do facilitador é que os participantes fiquem cada vez mais capacitados, para poderem dar o passo seguinte. Os participantes precisam de ser uma parte ativa do trabalho. O facilitador que está a trabalhar de acordo com esta abordagem tenta ser cada vez menos necessário para o grupo, até deixar de ser necessário. O facilitador trabalha para que o grupo seja capaz de caminhar com as suas próprias pernas.

Por outro lado, o facilitador esforça-se por completar e encerrar a experiência, para que o eco do trabalho possa ressoar em todos os que nele participaram.

## Quatro fases

As quatro fases da viagem "do eu ao nós" através da criação artística participativa são

1. Conhecimento (de si próprio, dos outros, do espaço e do tempo);
2. Socialização (o processo de abertura de si próprio e de encontro com os outros);
3. Expressão (a atividade de se exprimir e representar pensamentos, emoções, gestos);
4. Comunicação (o processo comum de transmitir os ativos do grupo a outros).

## Tema

### Interesse

O interesse é a principal ferramenta do artista, e ocupa o território da insegurança pessoal: "não tens as

respostas e és provocado pelas perguntas...". Quando estamos curiosos - nesse belo momento - estamos a viver no meio, estamos a viajar para fora com a investigação.

O interesse é um sentimento dirigido para o exterior, para um objeto, uma pessoa, um assunto, um tema, uma peça (Bogart 2001, 131).

Para permitir este processo de investigação, é necessário um nível de interesse partilhado. Falando sobre a pergunta inicial de uma produção, a realizadora Katharine Noon diz: "Esta é a parte do processo em que eu digo aos membros da companhia: *É nisto que estou interessada. Estão interessados?*" (Bogart 2001).

Durante os seus workshops, a atriz e encenadora italiana Laura Curino fala da **correspondência dramaturgica** como uma condição que se cumpre quando o tema escolhido "corresponde" ao grupo,

ao seu aspeto morfológico, à sua condição objetiva (por exemplo, *Romeu e Julieta* ambientado em Jerusalém com um rapaz israelita e uma rapariga palestiniana, ou *O pomar das cerejeiras* de Tchekhov ambientado num centro social ocupado antes da expulsão, ou *A tempestade* ambientada em Lampedusa). Quando existe uma correspondência dramaturgicamente entre o grupo e o texto, o trabalho prossegue por si só.

Criar um nível de interesse partilhado é fundamental para manter o significado da intervenção teatral.

### Obstáculos a um tema comum

No entanto, existem obstáculos:

- Estereótipo: as pessoas têm muitas vezes uma ideia do teatro que é distorcida pela televisão ou pelo cinema, especialmente em algumas culturas. É importante partilhar com os participantes a possibilidade de variar entre géneros. Isto permite encontrar o género que melhor se adapta ao tema e à realidade do grupo.
- Expectativa cultural do artista condutor: a pessoa que empreende uma atividade artística com um grupo tem muitas vezes já um resultado em mente. Pelo contrário, precisa de ter em mente um processo do qual é garante, mas que não sabe onde vai parar.
- Não se trata apenas de contar histórias: é importante ultrapassar a narrativa autobiográfica como um abrigo e transformá-la numa redefinição de identidade.

### Recolha e mistura

Uma vez escolhido o tema, trata-se de criar as atividades que o articulam.

Precisamos de criar uma **coleção de materiais** de todos os tipos sobre o tema (histórias, gestos, objetos, música, visões, etc.)

Precisamos de **as explorar** através do "pensamento lateral" (De Bono 1990), que consiste em "associar livremente ideias [para estimular] uma imagem coletiva do mundo do jogo, e [gerar] ideias novas e excitantes sobre o que pode acontecer nessa arena".

## Língua

Que línguas podemos utilizar com **autenticidade**?

Dentro do grupo existem **recursos**: conhecimentos que já existiam antes da sua constituição, e recursos que nascem no seio da atividade.

Há pessoas que sabem tocar um instrumento, pessoas que sabem cantar, pessoas que sabem dançar. E depois há o diretor, o músico, o artista visual, o condutor da oficina.

O ator não se esconde atrás do tema: desempenha o seu papel de acompanhante com todo o seu conhecimento e experiência, assumindo a responsabilidade pela qualidade formal do resultado. Mas ele pode garantir que o resultado pertence a cada participante.

### Interdependência

**A auto-direção não é** sinónimo de aproximação ou de superficialidade. Significa a **construção partilhada de sentido**, significa **interdependência**.

Quando o ator está a fazer algo não autêntico, o realizador é responsável por lhe dizer. Mesmo que o ator seja um refugiado, uma pessoa com deficiência, uma minoria.

O realizador tem de encontrar uma forma de fornecer ao ator as ferramentas certas, ou seja, as ferramentas que o ator pode dominar para se exprimir.



É uma questão de respeito. Respeito por nós próprios, pelas pessoas com quem estamos a trabalhar, pela arte.

### **Fazer e refletir**

Temos de alternar:

- A atividade de composição, em que os atores testam ideias (surgidas nas fases anteriores) através da criação e execução de peças curtas.
- A reflexão sobre as composições, em que todo o grupo "reconhece todos os riscos que foram abordados [e] enumera as armadilhas que surgiram e acolhe as descobertas sobre o que deve ser evitado durante a montagem da produção em causa" (Bogart e Landau 2005, 156-160).

### **Trabalho em equipa**

É muito importante criar um grupo de trabalho que verifique a atividade passo a passo.

O **trabalho de equipa** é importante para manter o processo criativo centrado nos objetivos principais do projeto.

O ambiente emocional tem um papel crucial no trabalho criativo. Por conseguinte, o trabalho em equipa também é importante para comparar diferentes pontos de vista subjetivos, a fim de produzir uma representação mais equilibrada do que está a acontecer.

Para que o grupo de trabalho seja eficaz, é necessário clarificar os mecanismos de decisão no seu seio, estabelecendo um pacto claro ao qual todos aderem.

## 2

## Um inventário dos pontos-chave

**Práticas autobiográficas. O risco de ficar preso na condição atual, que consome tudo o resto. Uma pessoa também precisa de ser capaz de manter o seu projeto de vida em aberto. A abertura ao futuro.** Torna-se importante projetar a dimensão autobiográfica para uma perspectiva de libertação, de um futuro desejado, que - como diz Augusto Boal - é simultaneamente libertação da opressão externa e interna. Hoje, no rescaldo da pandemia, ao trabalhar com jovens somos frequentemente confrontados com medos, inseguranças e ansiedades que geram em muitas pessoas um sentimento constante de inadequação. Um dos efeitos do trauma coletivo sofrido é ter ativado muitos "polícias na cabeça". A prática criativa leva-nos a libertarmo-nos do medo de não conseguir, do autojulgamento, da prisão dos hábitos, a recompor os elementos da nossa memória sensorial e emocional em novas formas, dando forma e voz à dimensão do nosso desejo.

### **Communitas. Partilhar experiências permite ser participante.**

"Assim, na oficina, na aldeia, no escritório, na sala de conferências, no teatro, em quase todo o lado, as pessoas podem ser subvertidas dos seus deveres e direitos para uma atmosfera de *communitas*. O que é então *communitas*? [...] Descrevi este modo como as pessoas veem, compreendem e agem umas para com as outras (em *O Processo Ritual*) como sendo essencialmente "uma relação não mediada entre indivíduos históricos, idiossincráticos e concretos". [...] Para mim, *communitas* preserva a distinção individual - não é uma regressão à infância, nem é emocional, nem é uma "fusão" na fantasia. Nas relações sociais estruturais das pessoas, estas são, através de vários processos abstratos, generalizadas e segmentadas em papéis, estatutos, classes, sexos culturais, divisões etárias convencionais, afiliações étnicas, etc. [Mas a *plena* capacidade humana está fechada fora destas salas algo estreitas e abafadas. [...] Nas sociedades tribais e noutras formações sociais pré-industriais, a liminaridade proporciona um cenário propício ao desenvolvimento destes confrontos diretos, imediatos e totais das identidades humanas. Nas sociedades industriais, é no lazer, e por vezes com a ajuda da projeção da arte, que esta forma de viver os seus semelhantes pode ser retratada, apreendida e por vezes realizada. [...] Quando mesmo duas pessoas acreditam que experimentam a unidade, todas as pessoas são sentidas por essas duas, mesmo que apenas por um instante, como sendo uma só".

Turner, V., *Do ritual ao teatro. A seriedade humana do jogo*, Publicações PAJ, 2001, pp. 45-47.

**Diferentes origens culturais.** Valorizar e respeitar as histórias e raízes pessoais são elementos necessários para a construção de relações. Embora este seja um fator-chave no trabalho intercultural, pode também tornar-se um espaço de trabalho entre pessoas que aparentemente partilham o mesmo contexto cultural. Atualmente, na sociedade *líquida* da pós-modernidade de que nos fala Bauman, há de facto numerosas subculturas que se encontram, se chocam e se misturam a toda a hora. As

preferências musicais, os filmes ou as séries de televisão, os jogos de vídeo geram comunidades que, com base no respeito mútuo, podem dialogar entre si.

**Nada sobre nós sem nós é para nós.** A importância de partilhar a construção da experiência com todos os participantes. Esta máxima, que tem origem na luta pela igualdade de direitos das pessoas com deficiência nos Estados Unidos, estendeu-se a todas as batalhas civis que envolvem minorias e é hoje muito relevante no trabalho educativo com as gerações mais jovens. A colaboração e a cooperação são dimensões comprovadamente mais eficazes também na escola e na aprendizagem ao longo da vida.

**Mal-entendidos.** O mal-entendido nem sempre é um fator negativo que cria um obstáculo à comunicação. Se for gerido, pode ser um motor de encontros entre culturas diferentes e, por vezes, abrir caminho a novas soluções na atividade de oficina ou de criação artística. A ideia de que as orientações do condutor da atividade podem também ser reelaboradas pelos participantes por caminhos imprevistos é, sem dúvida, interessante. Na condução, torna-se importante indicar restrições e regras criativas, e guardá-las com precisão e cuidado. Mas a regra também se aplica: *"tudo o que não é proibido é permitido"*.

"A criatividade é um desafio. Requer questionar as nossas crenças e ultrapassar os nossos limites. As limitações são o terreno onde nos podemos desafiar e superar. São a força que nos leva a encontrar soluções inovadoras e surpreendentes. Quando trabalhamos com restrições, temos o poder de transformar a tensão criativa em energia produtiva. Os constrangimentos são o combustível da criatividade".

Tharp, T., *The creative habit: learn it and use it for life*, Simon & Schuster, 2003.

**Preconceitos e estereótipos. Quem os cria?** O ser humano tende a criar categorias para compreender a realidade. Quando essas categorias se tornam rígidas, se transformam em generalizações ou se tornam um sintoma de mal-estar social, de medo, ativam dinâmicas coletivas que podem conduzir a graves momentos de crise. Os preconceitos e os estereótipos propagam-se através de narrativas, das quais as notícias falsas, as lendas urbanas e as piadas são muitas vezes veículos. São narrativas com as quais se brinca com demasiada frequência, mas que, se deixadas atuar livremente, são capazes de erguer muros sólidos que se tornam prisões para as pessoas que delas são vítimas.

E são muitas vezes manipulados conscientemente por grupos de interesses económicos ou políticos. Verificar os factos e desmascarar os boatos é um esforço educativo. Mais difícil é atuar sobre a comédia, uma vez que o estereótipo é uma parte fundamental da mesma. Todos nós rimos para aliviar a tensão, por embaraço, por alívio por não sermos nós os visados. No entanto, mesmo neste contexto, os esforços educativos para criar um contexto de respeito devem encontrar o equilíbrio correto. É possível ser respeitador sem cair na obsessão do politicamente correto. Uma das ferramentas dos comediantes de stand-up é a autodepreciação, a sátira - mesmo a sátira feroz sobre si próprio. Não existe uma fórmula única para todos; trata-se de estar na relação.

**Partilhar as dificuldades e os problemas com a equipa. O operador não deve enfrentar as dificuldades sozinho.** É muito importante trabalhar sempre em equipa, pelo menos de duas pessoas, e ter a possibilidade de confrontar uma pessoa experiente sempre que necessário. O trabalho educativo é um trabalho social e, se o fizermos sozinhos, corremos o risco de desvirtuar o seu significado. No trabalho de equipa, é importante valorizar a prática da observação/descrição dos fenómenos. Para isso, temos de ultrapassar a ideia de que existe apenas uma realidade e aceitar que o que vemos é sempre transformado pelo nosso ponto de observação.

"E a ilusão mais perigosa de todas é a de que existe apenas uma realidade. O que existe, de facto, são muitas versões diferentes da realidade, algumas das quais são contraditórias, mas todas elas são o resultado da comunicação e não reflexos de verdades eternas e objetivas".

Watzlawick, P., *How Real is Real? Communication-Disinformation-Confusion*, p. 8, Random House, 1976

Utilizamos um diário em que o observador responde a duas perguntas separadamente:

- O que aconteceu? (descrever os gestos relevantes, as palavras ditas, as reações manifestadas, tanto a nível pessoal como de grupo)
- Como me senti (descrever as reações emocionais e os pensamentos de uma pessoa com base no que aconteceu)

Isto ensina-nos a manter o nosso ponto de observação em relação aos fenómenos detetados, em busca de uma distância adequada.

## II.II Metodologias de aprendizagem

# 1 Aprendizagem autónoma e outras estratégias de envolvimento

Este é um extrato do artigo de Kevin Goddu "Meeting the CHALLENGE: Teaching Strategies for Adult Learners", publicado na revista "Kappa delta Pi Record - Out/Dez 2012" (p.169 e seguintes).

O artigo trata de estratégias de envolvimento para a aprendizagem de adultos e apresenta um estudo de caso interessante para o nosso contexto, porque considera o encontro a partir de dois concursos culturais diferentes (o veterano da guerra do Vietname e o jovem professor de história) que podem cooperar na construção de um significado, apagar-se mutuamente ou tornar-se fortemente conflituosos.

O desafio que enfrentamos consiste em criar situações em que o condutor promova a capacidade de auto-direção e automotivação dos participantes.

Neste caso, existem três modelos diferentes, que convergem para a ideia de condução como atividade:

- Orientada para a figura do facilitador e não para o "ensaio no palco" (**aprendizagem autónoma**);
- Permitir que os participantes tragam as suas próprias experiências (língua, cultura, história, emoções, fisicalidade) para o trabalho partilhado (**aprendizagem experiencial**);
- Capaz de devolver a todos os participantes uma maior consciência de si próprios (**aprendizagem narrativa**);

## Aprendizagem autónoma

Brookfield (1985) escreveu: "A forma mais completa de aprendizagem autónoma ocorre quando o processo e a reflexão se conjugam na busca de significado por parte do adulto."

A auto-direção é uma técnica que permite transferir o controlo da aprendizagem para o aprendente adulto (Merriam et al. 2007, 122). Os elementos envolvidos neste processo são a independência, a capacidade de fazer escolhas, a capacidade de articular as normas e os limites da sociedade e os valores e crenças pessoais (Candy 1991).

À medida que o conhecimento das competências e dos recursos do aprendente aumenta, este deixa de ser um recetor passivo de informação e assume a responsabilidade pela aprendizagem e pelos resultados (Robotham 1995).

O instrutor já não assume a liderança, mas torna-se o facilitador da aprendizagem e "uma fonte a ser explorada, conforme necessário pelo aluno" (Robotham 1995, par. 7).

Quando o instrutor assume o papel de facilitador em vez de "sábio no palco", o aluno adulto é livre de aplicar as suas experiências de vida a qualquer lição. Esta abordagem de ensino permite que o formando adulto seja autodirigido e motivado internamente na experiência de aprendizagem.



Utilizando esta abordagem, o formando adulto torna-se uma mais-valia para o formador. Contribuir com as suas experiências de vida pode melhorar o processo de aprendizagem para todos no grupo. Um relato de uma "testemunha ocular" dá profundidade tanto à aula como aos materiais secundários necessários do curso. Em termos práticos, o Dr. Steve tem de encorajar Dan a partilhar as suas experiências pessoais dos anos 60: crescer durante esse período, a vida no liceu, o campo de treino, o Vietname, o regresso a casa depois da guerra. A

partir dessas experiências pessoais, o Dr. Steve pode fornecer um quadro para que Dan apresente à turma uma história oral do período ou escreva um artigo descrevendo um evento específico de que se lembra. Assim, tanto o aluno adulto como o instrutor partilham a experiência de aprendizagem - isto é, o aluno adulto partilha as suas experiências pessoais da época com a turma numa apresentação formal ou informal, e o instrutor assume o papel de facilitador na tarefa e de aluno quando a informação é apresentada.

## Aprendizagem situacional ou experimental

A maioria dos professores do ensino superior sente-se confortável com o formato de palestra. Infelizmente, este formato dominado pelo professor não permite que o aprendente adulto traga experiências de vida para a aula. A aprendizagem situacional ou experimental, no entanto, fornece um "contexto que reflete a forma como o conhecimento será utilizado na vida real" (Herrington e Oliver 1995, 4). Através de jogos de papéis ou problemas simulados, por exemplo, um aprendente adulto faz uma utilização prática dos conhecimentos e aplica-os adequadamente para resolver a situação crítica. Outro exemplo de aprendizagem situacional é o método de ancoragem. Através deste método, o professor cria situações em que os alunos interpretam e analisam fontes primárias, tal como os historiadores fazem na sua prática.

Os professores de História podem utilizar uma variedade de dispositivos e atividades que permitem aos alunos adultos participar na investigação histórica e aprender os seus principais métodos. Por exemplo, o Dr. Steve pode encarregar o Dan de criar uma exposição num museu sobre a sua experiência em combate, em homenagem aos seus camaradas. Construir a exposição envolve muitas competências que são as mesmas envolvidas na redação de um ensaio bem construído. O Dan teria de construir o caso, selecionar documentos representativos de fontes primárias e explicar os documentos que contam a história.

Holyoke e Larson (2009, 18) explicaram que "a motivação interna pode incluir a melhoria da autoestima de um indivíduo, ajudando-o a ganhar auto-confiança ou um sentido de realização, a obter reconhecimento ou, muito possivelmente, a conduzir a uma melhor qualidade de vida". Lieb (1991) observou que os adultos que se inscrevem em programas educativos já têm uma noção dos seus objetivos e precisam de um professor que os ajude a organizar e a extrair a informação relevante que os levará a atingir os seus objetivos. Uma vez que a motivação é interna para o Dan, o Dr. Steve precisa de ativar as chamadas da investigação no curso e continuar a alimentar o fogo através de tarefas e discussões significativas.

## Aprendizagem narrativa

No ensino da História, a utilização de uma aprendizagem narrativa - contar histórias (Merriam et al. 2007) - é comum no currículo. Esta abordagem ajuda o aprendente adulto a dar sentido às culturas e civilizações do passado (Merriam et al. 2007), bem como a refletir sobre as suas próprias experiências de vida.

As pessoas têm utilizado as autobiografias para contar uma história do que aprenderam ou para deixar o seu legado. Como referem Merriam et al. (2007, 210), "as histórias sob a forma de casos são uma boa técnica educativa para ensinar competências de resolução de problemas". A história depende das narrativas, que são retrospectivas, processadas e em desenvolvimento, e que refletem os preconceitos e os significados das experiências (Merriam et al. 2007). As narrativas também são influenciadas por contextos sociais, como a raça, o género e o estatuto socioeconómico (Merriam et al. 2007). Quando um adulto reflete sobre a sua história de vida, ou autobiografia, estes contextos moldam a história, dando-lhe quadros de referência, influenciando o ponto de vista da pessoa e influenciando a aprendizagem.

A aprendizagem narrativa permite compreender o significado de uma vida passada e suscita frequentemente novas interpretações do passado. Karpiak (2000, 34) resumiu o que é considerado importante no estudo das histórias autobiográficas: "[Podemos identificar] padrões e significados da nossa vida, talvez até construir uma teoria da nossa vida, ou da vida em geral".

A consulta de biografias de cidadãos famosos e privados da época é uma opção. Outra opção é ter alunos adultos a partilhar as suas próprias histórias. A apresentação de Dan e a exposição no museu mostram a sua autobiografia ao seu educador e aos seus colegas. Ao construir uma representação física da sua experiência, ele revive e conta essa parte da sua vida, tanto positiva como negativamente. Projetos alternativos que o Dr. Steve pode atribuir para realçar as experiências pessoais de Dan são escrever entradas de diário e autobiografias dos seus tempos de liceu, música e experiências no exército. Estas tarefas permitem a Dan refletir sobre o significado das suas experiências durante a década de 1960.

Recursos: <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-greep/>



## Sobre a diferença

### **Toda a gente é diferente, toda a gente é única**

Toda a gente é diferente, toda a gente é única.

Isto não é de todo problemático; não é negativo nem positivo.

É apenas um facto.

Existem diferenças de características, tais como aspetos, necessidades, disposições, gostos, hábitos, atividades, etc.

*Exemplos:*

*Uma pessoa é alta, outra é baixa.*

*Um é uma fêmea, o outro é um macho.*

*Um é velho, outro é jovem.*

*Há pessoas brancas e negras.*

*Algumas pessoas gostam de música calma, outras preferem ouvir música com um ritmo forte.*

*Algumas pessoas precisam de dormir mais do que outras. Nem toda a gente gosta de ler. Uns precisam de se mexer muito, outros menos. Uns gostam de doces, outros de salgados. Uns gostam que tudo esteja sempre limpo, outros não acham isso importante.*

Todas estas diferenças podem ser aplicadas entre adultos, mas também, por um lado, a um adulto e, por outro, a uma criança ou a um adolescente.

E nem todas as crianças apresentam necessariamente as mesmas características, nem todos os adultos partilham as mesmas características.

*Exemplos:*

*Quando há uma criança e um adulto, nem sempre é o caso de a criança preferir ouvir música de ritmo forte e o adulto música calma; ou de ser a criança que é desordenada e o adulto que gosta de ordem; ou de a criança precisar de dormir mais do que o adulto... Pode ser que seja exatamente o contrário.*

*Devido a estas diferenças de características, as opiniões e os pontos de vista das pessoas também são muitas vezes diferentes.*

*Exemplos:*

*O Stefano é mais alto do que a Carla. Onde é que eles querem colocar um pacote nas prateleiras? Podem ter pontos de vista diferentes sobre este assunto: O Stefano quer colocá-lo no cimo das prateleiras, a Carla em baixo.*

*Giovanni e Daria querem ouvir música juntos. Giovanni prefere uma música ritmada e Daria uma música calma. Assim, ele quer ouvir os Rolling Stones, enquanto ela quer ouvir ópera clássica.*

### **Modelo maior-menor (ou modelo M-m)**

Uma situação em que existem pessoas diferentes não é problemática em si mesma: é apenas uma situação humana normal, que não é de todo problemática. Mas torna-se um problema quando as pessoas abordam as diferenças utilizando o modelo maior-menor (ou modelo M-m).

Isto acontece quando as pessoas colocam as suas próprias características ou pontos de vista acima das características ou pontos de vista do outro.

Eles (tentam) colocar-se na Posição Maior (ou Posição M), o que significa que estão certos, bons, melhores, superiores, dominam, ganham, e os outros na Posição M (ou Posição M), o que significa que estão errados, maus, piores, inferiores, perdem).

Nalguns casos, as pessoas sentem-se colocadas numa posição m por um terceiro. Ou são colocadas numa posição m por elas próprias, porque já foram muitas vezes colocadas numa posição m antes. Isto nem sempre acontece de forma consciente e intencional.

*Exemplos:*

*O Estêvão afirma que é melhor colocar o pacote na prateleira de cima, porque é mais lógico e mais fácil colocá-lo aí. Pelo contrário, Carla diz que é melhor colocá-lo na prateleira de baixo, porque é mais cómodo e melhor.*

*Daria descreve a música escolhida por Giovanni como tola e imatura e diz que a sua música é muito mais bonita e é verdadeira música. Giovanni diz que a música dela faz as pessoas adormecerem e que isso não é bom.*

Sentir-se numa posição maior ou numa posição menor pode acontecer de muitas maneiras diferentes:

- Meios invisíveis ou emocionais:
  - não verbais (olhar, expressão facial, sorriso sarcástico, gestos, atitude, virar as costas, etc.)
  - palavras (crítica negativa, julgamento, rotulagem, insulto, ordem, condescendência, rebaixamento, etc.)
- Meios visíveis ou físicos:
  - contacto corporal (bater, empurrar, levar uma pancada, morder, ofensa sexual, etc.)
  - objeto (tanto objetos comuns, como um livro ou uma garrafa, como objetos produzidos propositadamente para colocar outros numa posição m, ou seja, armas)

No entanto, ninguém gosta de estar numa posição m. Por isso, quando os seres humanos sentem que são colocados numa posição m, desenvolvem energia para sair dela. Esta energia é gerada pelo nosso instinto de autopreservação. Este instinto é inerente à natureza humana. Leva-nos a defendermo-nos e a protegermo-nos. É o nosso instinto de sobrevivência: sobreviver física e psicologicamente. Esta reação para sairmos da posição é, portanto, saudável e normal.

### 3

## Recuperar do trauma social

*Este material é baseado na introdução do livro "Stelle. Mappe dei desideri di bambini e ragazzi dopo il Covid-19" (Estrelas. Mapas dos desejos das crianças e dos jovens depois da Covid-19) editado por Carlo Presotto, que propõe os resultados de uma investigação universitária realizada em Itália entre 2020 e 2022.*

Do ponto de vista da saúde física, as crianças e os jovens têm estado entre os grupos etários menos diretamente afetados pela Covid-19. Mas se é verdade que foram menos infetados pelo vírus e que, quando isso aconteceu, foram sobretudo formas ligeiras, o mesmo não aconteceu com outros aspetos importantes relacionados com esta emergência. Especialmente na adolescência, uma idade caracterizada pela procura de novas experiências e pela exploração do mundo exterior, numa tentativa de construir relações significativas fora da família de origem [...] os jovens privados dos seus espaços - educativos e escolares, bem como recreativos e desportivos - sofreram uma interrupção no seu percurso de crescimento do ponto de vista físico, emocional e relacional<sup>1</sup>.

Face a uma hipotética resiliência das crianças e dos jovens, a uma narrativa generalizada de "tudo vai correr bem", ao efeito das fases de confinamento e ao impacto do clima de incerteza e de medo gerado pela propagação e persistência da pandemia, uma espécie de *fragilidade generalizada* manifesta-se através de vários sintomas, com os quais os profissionais da educação não podem deixar de se relacionar. Os bebés não conseguem concentrar-se e ficar quietos dentro de si próprios, mesmo durante alguns minutos. Até o simples facto de se sentarem no chão em círculo se torna, por vezes, uma atividade incrivelmente complexa: muitas crianças não conseguem manter a mesma posição durante mais do que alguns minutos, todos os seus movimentos estão ligados à fala e, acima de tudo, têm dificuldade em prestar atenção ao que se passa quando não são os protagonistas da ação. Não se trata apenas de um problema de inquietação ou de apatia: as consequências da incapacidade de calar e de observar investem toda a existência de cada um, porque implicam a impossibilidade de um contacto positivo com todos os outros seres vivos, a começar pelos seus semelhantes<sup>2</sup>.

Alguns dados iniciais mostram-nos como a qualidade da aprendizagem na escola, uma dimensão importante da vida para a maioria das raparigas e rapazes, mudou significativamente. De acordo com a investigação italiana, em 2021, quase um em cada 10 alunos terminou o ensino secundário (14/18 anos) com competências básicas inadequadas: 2,5 pontos mais do que em 2019. E um sentimento generalizado entre professores e educadores é que a pandemia afetou significativamente as desigualdades dentro das salas de aula, abrindo ainda mais o fosso entre crianças com antecedentes familiares favoráveis ao estudo e crianças em situação de pobreza educacional<sup>3</sup>.

As crianças e jovens que passaram pelos dois anos de pandemia podendo contar com um contexto familiar mais estimulante tiveram mais oportunidades. Um dos elementos críticos do DAD, o ensino à distância, por exemplo, tem sido a disponibilidade de uma ligação estável, de um computador ou portátil, de uma sala isolada para acompanhar as aulas. Mas mesmo em situações de bem-estar

<sup>1</sup> S. Vicari, M. Pontillo, *Gli adolescenti e il Covid-19: l'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi*, LSWR, Milano 2022.

<sup>2</sup> R.T. Bruno, *Educare al pensiero ecologico*, Topipittori, Milano 2020, p. 39.

<sup>3</sup> Fonte: Openopolis - Con i Bambini sobre dados do ISTAT (Istituto Nacional Italiano de Estatística) (BES, Equitable and Sustainable Well-being), última atualização em 14 de junho de 2022.

económico e de disponibilidade de ferramentas de comunicação, a falta de apoio e de disponibilidade dos adultos que coabitam gerou fenómenos de abandono escolar.

Outro aspeto em que esta fragilidade generalizada se manifesta é o da saúde mental: a condição psicológica dos mais jovens foi afetada pela emergência tanto ou mais do que a dos adultos. Uma condição que emerge, por exemplo, dos indicadores do índice de saúde mental desenvolvido pelo Instituto Italiano de Estatística ISTAT no âmbito dos indicadores de Bem-Estar Equitativo e Sustentável (em italiano: Benessere Equo e Sostenibile - BES).

Trata-se de uma forma de medir o sofrimento psicológico obtida através da análise das respostas a um questionário padrão proposto à população com 14 anos ou mais. As perguntas referem-se a quatro dimensões principais da saúde mental: ansiedade, depressão, perda de controlo comportamental ou emocional e bem-estar psicológico. O índice processado a partir das respostas devolve um número de 0 a 100: quanto mais elevado for, melhor é o estado de bem-estar psicológico. Entre 2020 e 2021, o declínio do índice de saúde mental foi muito acentuado entre os adolescentes, passando de 73,9 para 70,3 num único ano. Embora continue a ser o grupo etário com os valores mais elevados, esta diminuição não deve ser subestimada. Além disso, a deterioração do bem-estar mental manifestou-se de forma diferente em função do género. Para as raparigas adolescentes, o declínio do índice foi muito mais acentuado, passando de 71,2 para 66,6 num único ano. Também se registou um agravamento para o sexo masculino, embora menor: de 76,5 para 74,1.

É então interessante comparar as respostas à nossa investigação com o indicador relativo à *satisfação pessoal*, um aspeto em relação ao qual a narrativa da paisagem imaginária do desejo permite nomear a própria ideia de um futuro desejável, em direção ao qual se deve lutar.

Embora a situação da média de toda a população de diferentes idades tenha melhorado entre 2020 e 2021 (46% das pessoas relatam alta satisfação com suas vidas em 2021, um número que está acima do primeiro ano da pandemia), este não é o caso para os mais jovens, um grupo em que há um declínio de mais de 3 pontos. E mesmo aqui, em 2021, 11,4% das raparigas entre os 14 e os 17 anos dizem estar pouco ou nada satisfeitas com a sua vida. Entre os rapazes da mesma idade, a percentagem desce para 7,5%. Com a presença de uma grande zona cinzenta de rapazes desiludidos com as suas hipóteses de realizar os seus sonhos, lutando para recuperar o seu destino enquanto projeto de vida e ideia de futuro.

Um contexto em que, como veremos, a expressão dos pequenos e grandes desejos permite muitas vezes reabrir o discurso sobre o futuro, mesmo quando se trata de objetos: "ao nível humano, portanto, os simples objetos nunca são vendidos nem consumidos, mas sempre e apenas produtos, e estes últimos não passam de significantes de um sujeito que é e permanece desejo"<sup>4</sup>.

As nossas crianças e adolescentes passaram por uma "tempestade perfeita" que se traduziu:

- Numa experiência de isolamento doméstico, em contacto estreito com os membros da família dos quais, na adolescência, se gostaria de se emancipar. Uma experiência de proximidade forçada que, muitas vezes, encontra a sua saída na dimensão da *infosfera*.
- No cansaço das figuras educativas que, na ausência de proximidade física, foram capazes de transmitir informação, de ativar de algum modo uma dimensão empática, mas tiveram dificuldade em exprimir essa exemplaridade, essa capacidade de "acender iconicamente a

---

<sup>4</sup> S. Petrosino, *Il desiderio, non siamo figli delle stelle*, Vita e Pensiero, Milano 2019, p. 68 citado por L. Benvenuti, *D'altro canto. E se l'umano si nutrisse di prossimità*, in E. Miatto (Ed.) *Tecnologie in discussione tra didattica e azione educativa*, Studium, Roma 2021, p. 235.



esfera afetiva e iniciar um processo de desvio do sentimento comum, de modo que a singularidade possa emergir do fundo indistinto da uniformidade acrílica"<sup>5</sup>.

- Na *deslocação acelerada do centro de gravidade da experiência emocional* do mundo físico para a *infosfera*, onde se tece o tecido simbólico (e de valores) da própria vida com uma ação transmediática que não é fácil de decifrar para adultos e educadores<sup>6</sup>.

Se a estes elementos característicos das medidas de contenção do contágio juntarmos outros fatores concomitantes, já existentes ou imprevisíveis, tais como:

- A *narrativa catastrófica generalizada das alterações climáticas e da crise ecológica*, que gera e amplifica fenómenos de frustração ideal e de eco-ansiedade. A estratégia mais comum em crianças, adolescentes e jovens adultos para lidar com esta narrativa é a do distanciamento emocional: "a pessoa livra-se dos sentimentos negativos produzidos pelo problema, desvalorizando o perigo, negando-o, distanciando-se dele através da distração e do evitamento, procurando apoio social ou hiperativando as emoções"<sup>7</sup>;
- A narrativa da guerra na Ucrânia como uma guerra que nos envolve diretamente, tanto em termos concretos (custo do gás, conhecidos ucranianos que vivem no nosso país) como em termos simbólicos através das redes sociais: "Tudo é espetáculo e todos querem fazer parte desse espetáculo, o que lhes permite pôr em cena não tanto as suas ideias como as suas emoções: indignação, medo, ódio, solidariedade"<sup>8</sup>.

Em alguns estudos sobre o impacto da pandemia nas gerações mais jovens em Itália (editados pela Unicef<sup>9</sup> e pelo Instituto Toniolo<sup>10</sup>), coloca-se a hipótese de que a ocasião criada por este trauma coletivo abriu espaços para aquilo a que se chama *crescimento pós-traumático*.

Uma experiência de mudanças psicológicas positivas após o acontecimento e o início de um processo de reconstrução do significado que pode levar a mudanças em cinco domínios diferentes: apreciação da vida, relações com os outros, novas possibilidades e redefinição de prioridades, força pessoal e espiritualidade<sup>11</sup>.

O contexto em que as crianças e os jovens crescem torna-se muito importante para permitir que estas instâncias surjam, encontrem espaço, sejam ouvidas e acarinhadas. E, por outro lado, um contexto que engaveta ou afasta a experiência vivida, que não a acolhe, ou mesmo que tenta regressar a um suposto equilíbrio anterior ao trauma coletivo, arrisca-se a alimentar uma condição de mau estar e de solidão destinada a pesar sobre o bem-estar pessoal e social.

<sup>5</sup> G. Cusinato, *Periagoge, Teoria della singolarità e filosofia come cura del desiderio*, Quideit, Verona 2014, p. 41.

<sup>6</sup> G. Fasoli, *Educatore riflessivo post-digitale*, Libreria Universitaria, Padova 2020, p. 25-35.

<sup>7</sup> T. Léger-Goodes, C. Malboeuf-Hurtubise, T. Mastine, M. Généreux, P.-O. Paradis, C. Camden, *Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change*, in *Frontiers in Psychology*, 13, 2022. Tradução de Francesca Nicola. In *La Ricerca*, 05/23, n. 24, Loescher, Bolonha 2022.

<sup>8</sup> C. Moroni, *Lo "spettacolo" della guerra: il conflitto pop nelle società emotive*, in *Rivista di Politica*, n. 2 abril-junho 2022, Rubattino, Perugia 2022, p. 70-74.

<sup>9</sup> F. Viola, M.R. Centrone, G. Rees, *Vite a Colori. Esperienze, percezioni e opinioni di bambine e ragazze sulla pandemia di Covid-19 in Italia*, Relatório de Pesquisa Innocenti, Escritório de Pesquisa da UNICEF - Innocenti, Firenze 2021.

<sup>10</sup> VV.AA., *Giovani ai tempi del coronavirus, Quaderni Rapporto Giovani n.8, Vita e Pensiero*, Milano 2020.

<sup>11</sup> R. G. Tedeschi, J. Shakespeare-Finch, K. Taku, L.G. Calhoun, *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*, Routledge, New York 2018.

Diante de tudo isso, abre-se a necessidade de repensar a prática do cuidado na educação com a consciência de que será preciso reconhecer uma capacidade de habitar coletivamente uma condição de fragilidade que já não é facilmente delimitada<sup>12</sup>.

Uma condição que é suscetível de emergir, mesmo inesperadamente, durante atividades que, no passado, considerávamos estar dentro de uma zona de conforto partilhada pela grande maioria das crianças, jovens ou jovens adultos<sup>13</sup>. E que, por isso, exige uma atitude de escuta e de cuidado, uma inclinação para fora de si em direção ao outro, que reconduz a educação ao seu sentido mais profundo.

O cuidado pressupõe a capacidade de ver a realidade do outro como um conjunto de possibilidades à espera de serem realizadas e a consideração dessa realização também como nossa responsabilidade; é quando nos encontramos neste tipo de relação com o outro, ou seja, quando a sua realidade se torna uma possibilidade real também para mim, que nos situamos numa relação de cuidado<sup>14</sup>.

Uma atitude a formar na prática e a iluminar através de uma reflexão simultaneamente antropológica, pedagógica e ética, com esse esforço transdisciplinar que permite apreender o nascimento de novas narrativas, construir o futuro no presente.

Neste contexto, a prática da arte, a dança, a música, as artes plásticas, o teatro, os lugares onde nos reconectamos com o tempo presente e com os outros através da representação, os espaços de jogo, o ritual e a celebração da *communitas*, tornam-se dimensões importantes nas quais a relação de cuidado pode tomar forma em termos inclusivos.

Outro elemento extremamente importante é o envolvimento da juventude e dos jovens como sujeitos das atividades. Um envolvimento que lhes devolve o protagonismo que muitas vezes lhes é negado.

Um esquema de trabalho que pode ser utilizado pode ser o da criação participativa, em que a experiência do artista profissional se coloca à disposição de um grupo, acompanha-o na identificação de um tema expressivo a partir da sua própria necessidade e ajuda-o a apropriar-se das linguagens necessárias para o comunicar externamente.

É um caminho de empoderamento em que o técnico/facilitador é um profissional que trabalha para superar o seu papel, que cria as condições para que o grupo ganhe gradualmente cada vez mais autonomia.

---

<sup>12</sup> VV.AA., *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi. Documento di studio e di proposta*, Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza, Roma 2022.

<sup>13</sup> VV.AA., *Bambini, adolescenti e Covid-19: l'impatto della pandemia dal punto di vista emotivo, psicologico e scolastico*, editado por S. Vicari e S. Di Vara, Erickson, Trento 2021.

<sup>14</sup> L. Mortari. *Educazione ecologica*, Laterza, Bari 2020, p. 147.

## Secção III

# ATIVIDADES ADICIONAIS

## III.I Atividades paralelas às ferramentas

# 1 Atividades quebra-gelo, exercícios de formação de equipas, energizers

Este é um inventário de atividades quebra-gelo, atividades de construção de equipas e *energizers*. Trata-se de atividades divertidas utilizadas como aquecimento da equipa no início de cada sessão com os jovens. São concebidas para envolver os participantes, revigorar os grupos, aumentar os níveis de energia e melhorar a concentração.

De "eu" para "nós"; de "eles" para nós.

## 1. Todos como

Os membros do grupo colocam-se em círculo. Um dá um passo em frente, diz o seu nome e dá um passo atrás. Quando regressa ao seu lugar, todos os outros dão um passo em frente e repetem o seu nome, tentando copiar o tom e a atitude. É divertido vermo-nos ao espelho, imaginem ver um círculo de espelhos... O técnico de juventude é o primeiro a tentar, depois começa a volta.

## 2. Gosto / Não gosto

Cada participante diz, à vez, num círculo, algo de que gosta ou não gosta. É permitido repetir algo que já foi dito por outro. Se o participante disser "Gosto de...", a visita continua na mesma direção, mas se disser "Não gosto de...", a visita muda de direção.

## 3. Trocar de lugar com o olhar

O grupo está disposto em círculo. Procurar uma posição aberta, relaxada mas não desligada. Mantenha o seu olhar aberto. Estar presente significa estar no tempo presente. A presença é um presente. Uma dádiva. Uma pessoa dirige-se para o centro, dedica algum tempo a olhar para os outros. Escolhe outra pessoa, dirige-se a ela e desloca-se para o seu lugar sem tirar os olhos dela. Depois de terem trocado de lugar, a pessoa que está no centro faz uma pequena vénia de agradecimento e vai escolher outro.

Nota: o olhar é um campo sensível de encontro entre pessoas de culturas diferentes. Há culturas em que olhar nos olhos de outra pessoa tem conotações agressivas ou implicações diretas de sedução. É importante negociar os limites do olhar comum. É o primeiro passo para a construção de uma linguagem corporal, uma espécie de dialeto que permite a comunicação no grupo.

## 4. O ritmo comum: nome, cor, animal, fenómeno natural

Uma forma de quebrar o gelo relativamente à emissão de sons num grupo de atores é começar por se apresentarem. Em círculo, o técnico pede a cada um que diga o seu nome. A primeira ronda é tímida: todos falam a meia voz, como se estivessem atrás da sua própria parede ou máscara. Depois, o técnico pede aos participantes que se coloquem na posição neutra e repitam o seu nome, colocando-o no centro do grupo. Depois, o técnico pede-lhes que digam o seu nome indo para a frente de um dos outros participantes e olhando-o nos olhos. Depois, o técnico pede aos participantes, à vez, que dêem um passo em frente e digam o seu nome para surpreender o grupo, acompanhando-o com um gesto, uma atitude, dando-lhe um som imprevisto. Depois, o técnico pede a todos que digam o que acham que mudou, com qual dos três modos se sentiram mais à vontade e

qual destes modos de apresentação pode ser utilizado numa atuação. Obviamente, não existe uma resposta única: cada participante e cada grupo têm uma singularidade irrepetível. Fazer amostras e inventários é a única ferramenta que nos permite escolher com razão, sem excluir a priori uma possibilidade nova e inesperada. Agora, estabelecemos um ritmo, batendo palmas. Em cada pausa, à vez, cada um canta o seu próprio nome. No final da primeira ronda, o técnico pede aos participantes que associem livremente uma cor ao seu nome. No final da ronda seguinte, um animal. No final da última ronda, um elemento natural entre o ar, a água, a terra e o fogo.

## 5. Gosto dos meus vizinhos

O grupo está sentado num círculo de cadeiras. Um participante está no centro. Escolhe uma das pessoas sentadas e pergunta-lhe: - *Gostas dos teus vizinhos?*

A pessoa interrogada pode responder "sim" ou "não".

Se a resposta for "sim", as duas pessoas sentadas uma ao lado da outra trocam de lugar e as que estão no centro devem tentar sentar-se na cadeira de uma delas. Se a resposta for "não", a pessoa que está no centro faz uma segunda pergunta: - *Então, de quem gostas?*

A pessoa interrogada: - *Todos os que têm cabelo louro, ou - Todos os rapazes, ou - Todos os nigerianos.*

As pessoas que respondem à descrição mudam de lugar e as que estão no meio tentam sentar-se na cadeira de uma delas.

## 6. Círculo de espelhos

Todo o grupo em círculo. Um participante dá um passo em frente, diz o seu nome e dá um passo atrás. Todos os outros dão um passo em frente e repetem o seu nome, tentando captar o tom e a forma como o pronunciou, a sua postura, a sua tensão. O jogo continua à vez, completando a ronda.

## 7. Um de cada vez

Os participantes estão dispostos em círculo, de frente para o centro, bastante próximos uns dos outros. Sem acordo prévio, um dos participantes diz o "número um", sentando-se no chão. Um outro diz o número "dois", e assim sucessivamente até que o círculo esteja completo. Se dois participantes começarem ao mesmo tempo, o grupo deve recomeçar a partir do número "um". Quando o grupo tiver atingido um estado de concentração e de escuta suficiente, é possível passar a fases mais complexas da mesma tarefa:

- Em vez do número, diz o seu nome;
- Dizer uma frase de um texto conhecido;
- Improvisar uma frase que se ligue à anterior, criando uma história, desenvolvendo um tema (neste caso, um árbitro pode recomeçar do início se passarem mais de três segundos entre um participante e o seguinte);
- Os participantes começam o exercício virados para o centro do círculo, mas em vez de se sentarem, viram-se para o exterior. Quando todos estiverem virados para o exterior, a série continua e depois voltam novamente para o centro.

Pode parecer muito difícil, mas na verdade é muitas vezes bem-sucedido, mesmo com crianças e jovens, quando se consegue um bom nível de escuta e de sentimento comum num grupo.



## 8. Passa a massa

O jogo requer dois tipos de massa: esparguete e macarrão. Formam-se equipas, o número de pessoas por equipa varia em função da duração do jogo. Os participantes devem alinhar-se com um esparguete na boca para uma extremidade. O primeiro elemento da corrente pega num macarrão, coloca-o no esparguete que tem na boca e depois tem de o fazer deslizar para o esparguete do companheiro que está perto dele e assim sucessivamente, até ao fim da corrente, sem utilizar as mãos e sem deixar cair o macarrão.

## 9. O meu nome significa

Pedir a todos que respondam:

- Como é que te chamas?
- Conheces o significado do teu nome?
- Quem to deu? Mãe, pai, outros? E porquê?
- Gostas dele? Se não, qual é que preferias?
- Tens uma alcunha? Qual?
- Lembras-te de algum episódio relacionado com o teu nome?
- Onde gostarias de ver o teu nome escrito ou gravado?

## 10. Passar o movimento

O grupo em círculo:

1. Uma pessoa executa um movimento repetitivo, a pessoa à sua direita imita. Quando a pessoa que gerou o movimento acredita que está a ser imitada adequadamente, para. A pessoa seguinte no círculo começa a imitar a que está a mover-se. Proceder-se à vez;
2. O guia do jogo inicia um movimento repetitivo, todos o copiam. Quando o guia decide, o movimento muda e todos se adaptam;
3. O guia do jogo inicia um movimento repetitivo e todos o copiam. Quem quiser pode propor um novo movimento, e os outros são livres de o imitar;
4. Inserir a música numa das variantes anteriores;
5. Quebramos o círculo e experimentamos outras formas, ou movemo-nos livremente pelo espaço.

## 11. A corrida das cordas

O grupo divide-se em grupos mais pequenos de cerca de 10 pessoas. Cada grupo tem um fio e todos têm de o segurar firmemente com uma mão (a mesma para todos). Todos os olhos estão fechados. Os grupos devem competir deslocando-se à volta de uma ou mais pessoas que indicam a sua posição apenas com a voz. O vencedor é aquele que chegar primeiro à meta.

## 12. Noite no escuro

Formam-se pares. Cada companheiro comunica um chamamento ao outro para se encontrarem à noite. Não é verbal. Depois, os membros do grupo misturam-se, fecham os olhos e cada um procura o seu parceiro.

### **13. Apresentação mútua**

Em pares, 3 minutos cada um para se apresentarem uns aos outros. Depois, cada um apresenta o seu parceiro a todo o grupo que está sentado atrás de si.

### **14. Algo sobre**

Cada participante escreve algo sobre si próprio num cartão, mas não o seu nome. O técnico de juventude baralha as cartas e passa o baralho. Todos leem a primeira carta e tentam atribuí-la.

### **15. A corrida da cadeira**

Dividir o grupo em grupos mais pequenos de 4 pessoas cada. Cada membro do grupo segura a perna de uma cadeira. Os grupos devem completar um percurso no menor tempo possível.

### **16. Quem ganha e quem perde**

Formar duas filas de frente uma para a outra. Cada um toca nas mãos do seu parceiro com a palma da mão. Ambos exercem uma ligeira pressão e depois começam a empurrar. O objetivo do jogo é criar um diálogo sem palavras, que permita ao casal avançar e recuar. A um sinal do técnico de juventude, cada uma muda de parceiro.

### **17. Hipnose colombiana**

Em pares, um dos dois fecha os olhos. O outro coloca a sua mão aberta a alguns centímetros do rosto do companheiro e, mantendo-o a essa distância, tenta conduzi-lo, deslocando-se pelo espaço de trabalho.

### **18. Desenhar uma cegonha numa folha de papel com os olhos fechados**

A técnica de juventude conta algo sobre uma cegonha: pode ser uma história, uma descrição, uma memória dela. O importante é não utilizar qualquer imagem. O técnico dá a cada participante uma folha de papel e um instrumento de desenho colorido (marcadores de ponta larga, lápis de cera). Durante o tempo da música, os participantes, de olhos fechados, devem primeiro imaginar uma cegonha e depois desenhá-la na folha. No final, os trabalhos são comparados, tentando ver o que dizem para além da forma. O exercício obriga a renunciar ao controlo cognitivo, em favor de um abandono à escuta da própria imaginação e do jogo corporal. É claro que a reprodução da forma da cegonha não é importante, mas cada desenho diz algo sobre o estado de espírito da pessoa que o desenhou. O técnico ajuda os participantes a ler os desenhos de acordo com esta visão, fazendo emergir emoções e pensamentos escondidos.

### **19. Desenhar com as duas mãos**

Duas pessoas em frente uma da outra. Ambas seguram o mesmo marcador com a mão direita. Têm uma folha à sua frente. Não podem tirar as mãos do marcador até ao final do jogo. Recebem a entrega para desenhar duas coisas diferentes (por exemplo, uma casa e uma árvore).

### **20. Equilíbrio**

Duas pessoas mantêm um pau em equilíbrio entre si, sem se ajudarem com as mãos, e deslocam-se no espaço. Com a palma da mão, a testa, os ombros, as ancas.

## 21. Rabiscos e palavras

Trata-se de uma atividade verbal para começar a estimular a imaginação em torno de um tema. Identifica-se uma série de perguntas adequadas ao número de participantes (uma pergunta por cada 5 ou 6 pessoas). Escolhe-se uma pessoa para cada pergunta. Esta pessoa assume o papel de contador de histórias. Recebe uma folha de papel grande e escolhe um local para se colocar. Cada contador de histórias escreve a pergunta no meio da folha. São distribuídos igualmente entre os contadores de histórias tantos marcadores quantos os participantes. Ao sinal do técnico de juventude, os participantes terão de escolher uma pergunta e tirar um marcador ao contador de histórias. Só as pessoas que receberam o marcador podem participar em cada grupo/pergunta. Quando todos os marcadores tiverem sido distribuídos, cada pessoa escreve uma palavra no papel ou faz um desenho sobre a pergunta. Quando todos tiverem escrito, o contador de histórias conduz uma visita guiada em que todos explicam o que escreveram e porquê. Durante as histórias, as pessoas podem escrever outras palavras ou fazer outros desenhos, e o contador de histórias facilita a conversa, tentando fazer com que todos falem. Ao sinal do técnico de juventude (cerca de 10 minutos depois), cada um devolve os marcadores ao seu contador de histórias e muda a pergunta. O jogo prossegue por fases até que todos tenham participado em todas as perguntas. Nesta altura, cada narrador conta a todo o grupo o que ouviu, dando uma visão geral da forma como as pessoas das várias rondas participaram na conversa, ilustrando o cartão com rabiscos e palavras.

## 22. A máscara que desmascara

No chão, há uma máscara neutra e um pau. O grupo está disposto num semicírculo. No centro, há uma cadeira. A máscara e o pau estão à frente da cadeira. À vez, cada participante pega na máscara, vira-se para o grupo e coloca a máscara. A partir desse momento, tem de manter sempre os olhos postos no grupo e não se pode virar até ao fim. Enquanto mantém sempre os olhos em todos os membros do grupo (para o fazer, terá de mexer a cabeça, porque os orifícios dos olhos da máscara não são muito grandes), terá de:

1. Pegar no pau;
2. Ir para a cadeira e sentar-se;
3. Quando ele/ela quiser, levantar-se da cadeira e voltar para trás até tocar na parede;
4. Virar para a parede e retirar a máscara;

De volta ao seu lugar, cada um dos membros do grupo pode dizer uma palavra ou um adjetivo que defina o que imaginou enquanto observava a ação (por exemplo, triste, zangado, sozinho, uma mãe, um soldado, um homem que não sabe para onde ir...). Se escreveres uma palavra para cada participante que colocar a máscara, no final as palavras que escreveste dirão algo sobre ti (mas o condutor só deve revelar este segredo no final).

A máscara tem uma função particular: realça a linguagem não-verbal do corpo, congelando a imagem do rosto e despersonalizando-a. O corpo tende a exprimir-se sem demasiados ecrãs: os nossos desejos, os nossos impulsos, os nossos medos, alguns dos quais talvez não tenhamos consciência. E, acima de tudo, este jogo permite que as pessoas que o veem reflitam o seu mundo interior naquilo que estão a ver. Por conseguinte, pode ser uma forma de nos reconhecermos, de sentirmos emoções, de nos questionarmos, de refletirmos sobre nós próprios. Segundo os gregos antigos, a função deste tipo de teatro é purificar a alma e para essa função utilizavam uma palavra específica: *catarse*.

### 23. O mar de emoções

Esta atividade consiste em refletir e descobrir emoções. O técnico de juventude reúne uma variedade de emoções escritas em pedaços de papel. Os pedaços são colados numa superfície plana (por exemplo, uma parede) que seja visível por todos e formem "o mar de emoções". Cada participante deve fazer um barco de papel em estilo origami ([Como fazer um barco de papel](#)) e escrever o seu nome nele. Este será o seu barco pessoal que acompanhará a sua "viagem".

Esta atividade de *team building* é composta por duas partes: uma antes do corpo principal das atividades escolhidas para a equipa implementar; a outra, no final, como um processo de reflexão. Numa primeira fase, cada participante deve colocar e colar o seu barco de papel junto da emoção que mais se aproxima do seu sentimento, assim que entra no espaço e sem saber o que vem a seguir. No final das principais atividades previstas, a equipa regressa ao "mar de emoções". Os participantes podem agora mudar a posição do seu barco de acordo com a sua experiência ao longo das atividades. É importante encorajá-los a refletir sobre os seus sentimentos, para que tenham consciência de que experimentaram movimentos emocionais. Esta atividade pode contribuir para a avaliação geral e para a avaliação de qualquer programa (ver [Secção III - ATIVIDADES ADICIONAIS > III.1 Atividades complementares às ferramentas > 3. Atividades de avaliação, p. 147](#)).

### 24. O Espelho

Os participantes formam pares e ficam de frente um para o outro. Um é o "espelho" e o outro é o espelhado. O "espelho" deve começar a fazer movimentos e expressões faciais e o "espelho" deve tentar replicar esses movimentos da melhor forma possível. Os pares devem ter em mente que devem manter o contacto visual, tentar comunicar de forma não verbal e prosseguir o exercício em silêncio. Passado algum tempo, os pares mudam de posição e de papel. No final da atividade, há um debate sobre a experiência específica.

### 25. Dança automática

O técnico põe a tocar uma música de dança da sua preferência. Os participantes começam a dançar sozinhos de acordo com a música. Podem fechar os olhos ou não. Nesta dança, os participantes não devem fazer movimentos conhecidos que fazem parte de um tipo de dança. Em vez disso, devem deixar o seu corpo dançar como quiserem, sem se preocuparem com o resultado estético ou com a dança de outra pessoa. A cada 2-3 minutos, o técnico para a música e grita "STOP". Todos devem permanecer imóveis durante um minuto, mantendo a sua posição e observando o seu corpo e a sua respiração.

### 26. O Leão

No palco há cadeiras, em número superior ao número de participantes no exercício. Um dos participantes é o Leão e o seu objetivo é encontrar um lugar para se sentar: se o conseguir, ganha o jogo. O objetivo dos outros participantes é organizar e proteger todos os lugares vazios, mudando-os de lugar várias vezes de forma rápida e ágil, para que o Leão não se apodere dos lugares vazios.

### 27. Desenho cego

Os participantes sentam-se em círculo e recebem uma folha de papel em branco. Nesta folha, devem desenhar as características dos membros do grupo. Inicialmente, cada participante coloca apenas o seu nome na folha de papel branca, depois a folha avança cinco posições na roda e, quando a folha avança, começam a desenhar as características, sendo a primeira, por exemplo, desenhar o rosto da

pessoa indicada na folha que receberam. Depois deste primeiro desenho, a folha avança novamente e pede-se para desenhar mais características, e assim sucessivamente. O objetivo final é que todos os participantes tenham uma caricatura das características vistas pelos outros membros do grupo.

## 28. O chefe

Os participantes colocam-se em círculo e um deles é escolhido para ser o primeiro a iniciar o jogo. Ele/ela é o chefe e propõe uma forma de andar: saltar, rastejar, coxear, etc. Todos os participantes no círculo o imitam, reproduzindo o movimento proposto, e a um sinal pré-estabelecido pelo técnico (por exemplo, um apito), o participante seguinte no círculo torna-se o chefe e propõe uma nova forma de andar. O jogo só termina quando todos os participantes tiverem passado pelo papel de chefe.

## 29. 3 verdades e 1 mentira

Os participantes sentam-se em círculo. Cada um deles deve expor 3 verdades e 1 mentira sobre si próprio. A mentira deve ser o mais realista possível. Os restantes participantes devem adivinhar qual é a mentira no meio das afirmações e ficar a saber um pouco mais sobre os membros presentes.

## 30. Dança de confiança

Esta atividade desenvolve a confiança entre os membros do grupo, ajuda os participantes a alargar os seus limites pessoais e a descontrair no grupo. É bom que haja música, mas também se pode trabalhar em silêncio.

Explique ao grupo que, neste exercício, os seus limites podem ser testados, mas num ambiente seguro, e incentive todos a cuidarem uns dos outros durante esta atividade. Têm papéis - de olhos fechados ou abertos - e, quando estão de olhos abertos, têm de agir de forma responsável para com o grupo. Divida o grupo em pares - diferentes dos da atividade anterior. Em cada par, uma pessoa abre a palma da mão e mantém aberto apenas o dedo indicador. Esta pessoa fecha os olhos - é a pessoa A. Se tiver vendas nos olhos, será ainda melhor. A outra pessoa (pessoa B) coloca o seu próprio dedo indicador na outra pessoa (este é o único contacto entre o par). Não é permitido falar durante o exercício. Se tiver música, ligue-a (deve ser um tipo de música mais calma). A pessoa B deve conduzir a outra pessoa pelo espaço - pode dançar com ela ou simplesmente andar à volta. A certa altura, o facilitador para a música e pede aos A-s que mantenham os olhos fechados e aos B-s que se dirijam a um A diferente. A atividade continua e os novos pares têm tempo para dançar/andar. Faz-se outra mudança para que, no final, cada pessoa A tenha tido 3 pessoas B como parceiros (se quiser, pode fazê-lo 4 vezes). Após a última ronda, pode permitir que os A abram os olhos e vejam quem era o seu parceiro. Depois, os papéis trocam e agora os B-s tornam-se A-s e os A-s tornam-se B-s, e a atividade continua da mesma forma. Pode mudar a canção para a segunda ronda. Depois desta atividade específica, é importante fazer um balanço/processamento (porque é muito pessoal e algumas pessoas podem ter desafiado os seus limites). Sugestões de perguntas:

- Como é que se sentiu durante o exercício como pessoa A?
- Qual foi o aspeto mais difícil?
- O que é que o fez sentir-se seguro?
- Como é que a mudança de parceiros influenciou a forma como se sentiu no exercício? Se influenciou?
- Como é que se sentiu como pessoa B?
- Com que elementos da vida real podes associar a experiência que tiveste nesta atividade?
- Como é que este exercício pode ajudar o trabalho/dinâmica do grupo?

### 31. Dançar de costas

Esta atividade desenvolve a coesão, a sincronização e o ritmo do grupo; facilita o contacto físico estreito entre os participantes; desafia os limites pessoais dos participantes.

O grupo coloca-se em círculo. Pede-se aos participantes que olhem para o meio do círculo e o técnico conta até 3. Depois disso, devem olhar para alguém do grupo (apenas uma pessoa). Se a pessoa retribuir o olhar, os dois participantes tornam-se um par no exercício seguinte (e saem do círculo). O jogo continua até que todos estejam num par. A "dança de costas" também pode ser feita em 3 (por isso, se tiver um número ímpar de pessoas, um grupo pode ser de 3). Terão de ficar costas com costas e estarão a dançar. Haverá estilos diferentes anunciados pelo facilitador. Não haverá música - cada par terá de encontrar a sua própria forma de dançar. De vez em quando, pode pedir-lhes que encontrem outro par para dançar. Com base no grau de divertimento e de descontração do grupo, pode ajustar o tempo de cada dança. Estilos de dança sugeridos: salsa, valsa, hip-hop, estilo livre, contemporâneo, dança étnica (se for relevante para o seu grupo), dança de Bollywood, hard rock, etc.

### 32. Quadrado cego

Esta atividade estimula o grupo a refletir e a reconhecer quais são as suas formas instintivas/naturais de comunicação no grupo e quais são os aspetos necessários para as melhorar. O grupo coloca-se em círculo. O técnico de juventude entrega ao grupo uma corda que será segurada por cada membro do grupo (a corda tem a forma de um círculo dentro do círculo de pessoas - assim, o técnico de juventude amarrará as pontas da corda). O técnico de juventude não participa no exercício. Explica-se ao grupo que têm de cumprir uma tarefa de olhos fechados, mas que podem falar uns com os outros. Durante a tarefa, todos devem estar em contacto com a corda. Pede-se-lhes que fechem os olhos. De seguida, é dada a tarefa: "colocar a corda na forma de um quadrado perfeito". O técnico de jovens deve certificar-se de que os participantes mantêm os olhos fechados durante todo o tempo (se puder usar vendas para todos, seria ainda melhor). Não há limite de tempo, mas se demorarem muito tempo, pode introduzir um limite de tempo numa determinada altura. Recorde aos participantes que primeiro têm de ter a certeza de que têm um quadrado perfeito antes de poderem abrir os olhos - por isso, pode perguntar-lhes de uma só vez se têm a certeza de que o têm ou não. Não é necessário qualquer outro envolvimento ou contributo por parte do facilitador. Quando estiverem prontos, podem abrir os olhos e ver o resultado. Nesta fase, é importante fazer um balanço/processamento desta parte da atividade. Sugestões de perguntas:

- Como se sentiu durante a atividade?
- O que é que aconteceu? Como é que chegou a este resultado?
- Quais foram os principais aspetos que o ajudaram no processo?
- Quais foram as principais dificuldades com que se deparou nesta tarefa?
- Como é que se decidiu por uma estratégia específica?
- Como é que se certificou de que toda a gente foi incluída na decisão?
- O que poderia ter sido feito de forma diferente?

### 33. Aperto de mão

Esta atividade estimula os participantes a entrarem em contacto direto uns com os outros. Cada participante tem a tarefa de apertar a mão a todos os elementos do grupo. Quando o fizerem, têm de dizer o seu nome (e mais uma coisa entre as seguintes: de onde vêm, se é um grupo internacional ou



nacional/ a sua profissão/ o que estão a estudar/ porque estão aqui/ etc.). O truque é que, depois de conhecerem uma pessoa e lhe apertarem a mão, não podem retirar a mão até que não se liguem à outra mão num outro aperto com outra pessoa - só então podem libertar a primeira pessoa do aperto. Continuam até terem conhecido todas as pessoas do grupo.

### 34. A princesa e o urso

Esta atividade prepara o grupo para assumir diferentes papéis (com diferentes emoções); aquece o corpo e a voz; descontraí os membros do grupo em termos de representação e de ser tolo; também desenvolve o foco e a concentração. Dependendo do país em que fizer este exercício, pode alterar os papéis de forma mais adequada, especialmente no que diz respeito ao contexto dos contos de fadas da sua cultura ou da cultura das pessoas com quem vai trabalhar.

Este exercício tem de ser explicado com muito cuidado no início - para que possa ter um arranque correto (é difícil de esclarecer depois de começar). O grupo é dividido em pares que se agarram uns aos outros pelo braço. Se houver alguém no grupo que conheça o exercício, pode oferecer-se para ajudar o técnico a explicar; se não, o técnico pode pedir a um voluntário do grupo. Se o grupo for par e o técnico quiser jogar também, um par pode ser um trio e a pessoa do meio é segurada por cada braço.

Explicação: Os pares encontram-se numa floresta mágica (que é o cenário) e estão de pé aleatoriamente nesse espaço. Um par (que se voluntaria para começar) não estará de pé. A parte seguinte tem de ser demonstrada pelo técnico de juventude e pelo voluntário, para que o grupo possa ter uma compreensão adequada. Seria bom fazer a demonstração em câmara lenta e parar por vezes para explicar porque é que é assim. Uma pessoa é o urso (que precisa de fazer sons e gestos como um urso temível). A outra pessoa é uma princesa inocente (que também precisa de fazer sons e gestos de acordo com o seu papel). O urso corre atrás da princesa na floresta e a princesa tenta fugir do urso.

Há duas opções do que pode acontecer a seguir:

- O urso apanha a princesa (toca-lhe). Se isso acontecer, porque estamos numa floresta mágica, a princesa transforma-se de repente num urso e o urso numa princesa (e tenta fugir do urso): trocam de papéis e o jogo continua assim.
- A princesa foge agarrando-se a um dos pares que estão no círculo (tem de segurar o braço de uma das pessoas). Agora está a salvo, mas a outra pessoa do par transforma-se num urso zangado e o urso anterior transforma-se subitamente numa princesa que tem de fugir deste novo urso (e a corrida continua).

Haverá sempre um urso a correr atrás de uma princesa (seguindo as "regras" explicadas anteriormente). Normalmente, os participantes ficam confusos, pelo que o técnico deve insistir nestes aspetos: na troca de papéis quando o urso toca na princesa e na divisão de papéis quando a princesa se junta a um par. É importante que os pares estejam na floresta, não em círculo, mas o mais aleatoriamente possível e que não haja quaisquer outros objetos ou obstáculos no caminho - como se pode ver, é uma atividade bastante corrida. Se o grupo estiver a gostar muito da atividade, o técnico de juventude pode dar mais tempo para ela. Para um grupo avançado (ou em fases posteriores do processo) - o técnico pode dar diferentes emoções/modos ao urso ou à princesa (e mudá-los durante o exercício): bêbado, a chorar, desesperado, louco, diplomático, educado, simpático, robô, urso/princesa extraterrestre, etc.

### 35. As posições

O coordenador do jogo exemplifica algumas posições de pares que os participantes devem executar, tais como "galinha no galinheiro", "ponte", "cão na cabana", etc... De seguida, após a demonstração das posições, os participantes devem andar dispersos pelo espaço, e quando o coordenador disser o nome de uma das posições esta deve ser executada pelos participantes com a pessoa que estiver mais próxima no espaço.

### **36. Eu vou de comboio, eu vou de autocarro, eu também!**

Os participantes sentam-se em cadeiras num círculo, perto uns dos outros. Um voluntário vem para o meio do círculo e põe-se de pé. Assim, agora temos uma cadeira vazia no círculo. O objetivo da pessoa que está no meio é sentar-se numa das cadeiras. O jogo começa assim - uma pessoa que está sentada ao lado da cadeira vazia vai para essa cadeira e diz "Vou de comboio". Depois vem o vizinho que diz "Vou de autocarro" e ocupa o lugar que ficou vazio (depois de a primeira pessoa ter mudado de lugar). O segundo vizinho chega, ocupa o lugar vazio e diz: "Eu também! A quarta pessoa deve prestar atenção e, assim que o segundo vizinho sair do lugar inicial, esse participante deve colocar imediatamente a mão no lugar vazio e chamar outro participante pelo nome, que deve vir sentar-se no lugar para onde foi chamado. Se, por exemplo, a Maria foi chamada e deixou o seu lugar, agora esse lugar está vazio. Para que a pessoa do meio não ocupe esse lugar, todos os participantes devem prestar muita atenção e recomeçar o jogo, rapidamente, a partir do lugar vazio. Assim, três pessoas vão uma atrás da outra, ocupando os lugares vazios ao seu lado e dizendo "Eu vou de comboio", "Eu vou de autocarro", "Eu também!". Depois, a quarta pessoa chama outro participante e assim por diante. Se, a dada altura, os participantes não forem suficientemente rápidos ou se cometerem um erro, a pessoa do meio pode, naturalmente, vir ocupar o lugar vazio. Depois, o participante que se enganou e não foi suficientemente rápido (esqueceu-se da fila ou do nome de um colega) deve vir para o meio do círculo. O jogo começa então com a nova pessoa no meio, e continua assim até o facilitador encerrar a atividade. Devemos mencionar que o movimento deve ser sempre em direção à esquerda (a cadeira vazia tem de estar à esquerda do participante que está a iniciar o movimento). Esta atividade destina-se a ser um energizador, não deve durar mais de 10 minutos e é também um bom jogo para recordar o nome dos outros participantes.

## 2

## Exercícios de *Balance*, *Cooldown* e de Relaxamento

Trata-se de um inventário de exercícios de *balance*, de *cooldown* e de relaxamento. Trata-se de pequenas atividades utilizadas no final da sessão de trabalho com os jovens, ou durante a sessão de trabalho, entre uma atividade principal e outra. Destinam-se a sedimentar o que foi vivido durante a sessão ou a atividade principal, a reforçar a empatia e a recuperar um estado calmo e relaxado do corpo e da mente.

### 1. O muro invisível

Correndo de olhos fechados em direção a um pano erguido pelos companheiros.

### 2. Viagem de ida e volta e despedida

Os participantes juntam-se em pares. O exercício começa com um abraço, separam-se e afastam-se. Lentamente voltam a juntar-se, mas depois afastam-se novamente. Olham-se, correm, abraçam-se de novo e afastam-se. No final do exercício, olham-se apenas à distância e não voltam a aproximar-se. Neste exercício, os pares alternam entre si.

### 3. Linha cega

Dividir o grupo em duas filas. Uma fila é constituída por alguns elementos do grupo com os olhos fechados. Esta fila tenta apalpar, com as mãos, o rosto e as mãos das pessoas da outra fila (que permanecem de olhos abertos). No final, as duas filas separam-se e os "cegos" devem tentar descobrir quem estava à sua frente, incentivando assim o trabalho de grupo e o reconhecimento do grupo.

### 4. Um aplauso

Num círculo, cada participante segura as mãos à sua frente a cerca de 40 centímetros. Trata-se de bater palmas em uníssono. Nas primeiras tentativas, o técnico de juventude começa a bater as palmas. Quando o mecanismo é claro e todos estão a ouvir, ele para de dar a dica. Os participantes que quiserem, podem tentar iniciar o aplauso. Sem palavras ou acenos de compreensão.

### 5. A bomba

O jogo está prestes a passar um objeto no círculo. Um dos participantes fica do lado de fora e dá as costas ao grupo. Quando o que está de fora gritar "bum", quem estiver a segurar o objeto na mão deve sair para ocupar o seu lugar.

### 6. Concentre-se na sua respiração

Os participantes deitam-se de costas, com as costas da palma das mãos apoiadas na terra junto ao corpo e as pernas relaxadas. Concentram-se na sua respiração:

1. Inspirar e expirar;
2. Fazer uma pausa de alguns segundos com o corpo à espera;
3. Mais uma vez, o mesmo.

Ao inspirar, o ar entra pelo nariz e desce para o peito e o abdómen. Na expiração, o ar sai pela boca.

## **7. Ouça o seu coração**

Numa posição relaxada em decúbito dorsal, os participantes concentram-se no seu batimento cardíaco. Colocam a mão direita no lugar do coração e tentam "ouvi-lo" tocando-lhe.

## **8. Massagem para casais**

O grupo é dividido em pares. Um (A) senta-se com as pernas dobradas e relaxadas na posição sentada e o outro (B) ajoelha-se atrás deles e, começando pelo pescoço, massaja-lhes as costas, a cintura e os braços. Depois mudam de posição.

## **9. A mensagem**

O grupo coloca-se em círculo com as mãos juntas. O facilitador instrui o grupo a fechar os olhos. De seguida, anuncia que vai enviar uma mensagem que deve "atravessar" todo o grupo e regressar ao ponto de partida. A mensagem consiste num ligeiro aperto da palma da mão da pessoa que está ao seu lado. Este aperto deve ser passado de um para o outro até chegarem novamente ao início. É a transferência da energia do grupo.

## **10. O silêncio**

O facilitador coloca uma vela acesa no centro do círculo e apaga as luzes. Coloca uma música calma num volume baixo e convida o grupo a sentar-se e a permanecer em silêncio durante alguns minutos, olhando para a chama da vela.

## 3

## Atividades de avaliação

Trata-se de um inventário de atividades que podem ser utilizadas no final da sessão de trabalho com os jovens, ou - no caso de percursos compostos por várias sessões - no final do percurso. Destinam-se a refletir, mais uma vez de forma experimental, sobre a atividade realizada. De certa forma, estamos fora da atividade realizada e observamo-la, para gerar mais conteúdos. Neste sentido, estas atividades destinam-se a facilitar a partilha no grupo de emoções e reflexões relacionadas com a atividade realizada, tendo em vista o enriquecimento mútuo, bem como a elaboração partilhada, que pode trazer conclusões significativas, considerações finais ou uma destilação valiosa do que foi aprendido.

### 1. O que é que levo comigo?

"Vamos pôr-nos todos em círculo, de mãos dadas. Fechem suavemente os olhos e respirem fundo. Reencenem na vossa imaginação tudo o que vivemos no grupo. Escolham algo que foi importante para vocês, algo que aprenderam sobre vocês próprios, algo que gostariam de levar convosco quando saírem. Quando estiveres pronto, podes abrir os olhos".  
Depois, as pessoas podem partilhar o que escolheram.

### 2. O meu percurso na equipa

"Sugiro que desenhem um caminho que simbolize o vosso percurso no grupo, desde o início até aos dias de hoje. Acrescentem desenhos, símbolos ou palavras sobre os momentos importantes que viveram no grupo. Imaginem também onde este caminho vos levará agora que o grupo está a terminar e desenhem-no."

### 3. O filme

"Vamos sentar-nos em círculo, de mãos dadas. Fechem os olhos e recordem como estavam e quais eram os vossos sentimentos quando chegaram aqui. Na vossa imaginação, revivam a viagem da nossa equipa como um filme, do princípio ao fim. Quando estiverem prontos, abram os olhos. Este é o momento de partilharem os vossos pensamentos e sentimentos sobre as vossas experiências".

### 4. As prendas

Forneça à equipa materiais de desenho e artesanato e pedaços de papel.

"Sugiro que todos desenhemos uma prenda para cada um e escrevamos uma dedicatória. Podemos usar os materiais que quisermos. Temos uma hora para o fazer. Quando terminarmos, trocamos as prendas com os nossos pensamentos e sentimentos sobre o grupo e depois despedimo-nos. Estas prendas são simbólicas e refletem o apreço mútuo que sentimos pelos membros da nossa equipa."

## 5. A primeira palavra

O facilitador pede aos participantes que se coloquem em círculo. Uma vez dado o sinal, por exemplo, a palavra "GO" (vai) ou uma salva de palmas, cada pessoa, por sua vez, tem de dizer uma palavra que descreva a experiência que teve no grupo. É importante manter um ritmo rápido e não deixar muito espaço para reflexão e análise.

## 6. O método das 7 palavras



Trata-se de uma atividade tentada em várias ocasiões para trabalhar uma questão em termos participativos, chegando a uma síntese final através do contributo de todos.

- Preparação - Começar com um tema comum, previamente escolhido em comum ou proposto pelo facilitador. É muito importante formular uma pergunta precisa que todos possam compreender. Pode ser útil dedicar um tempo introdutório para expor essa questão, as razões que a desencadearam e o que se pretende fazer com a resposta que o grupo dará.

Exemplo: começámos com a pergunta: "Quais são as características importantes, numa proposta de atividade artística dirigida aos jovens, para a recuperação da inclusão após a pandemia?" A questão surgiu de uma reflexão comum no final da Formação de Formadores ReCAP (ver [Secção III - ATIVIDADES ADICIONAIS > III.I Atividades paralelas às ferramentas > 4. Formação de formadores, p. 150](#)). O objetivo era fazer uma síntese das competências relevantes para a condução e facilitação de atividades com jovens vulneráveis.

- Atividade:

**Passo 1:** Cada participante escreve numa folha de papel uma lista de 7 palavras, para responder à pergunta comum. É acordado que se utilizem palavras isoladas e não frases. Os verbos, adjetivos e substantivos podem ser utilizados livremente. São aceites palavras compostas;



**Passo 2:** Cada participante encontra-se com outra pessoa do grupo. Cada par tem um tempo definido (5 minutos) para partilhar as suas duas listas, discuti-las e chegar a acordo sobre 7 palavras comuns que darão origem a uma nova lista. Assim, haverá uma nova lista de 7 palavras para cada par. Neste passo e nos seguintes, para além das palavras das listas originais, podem também ser escolhidas novas palavras;

**Passo 3:** Cada par reúne-se com outro par. Tal como na etapa anterior, num tempo definido (5 minutos), as listas são comparadas e discutidas, para se chegar a um resultado comum: uma lista de 7 palavras para cada quarteto;

**Passo 4:** Cada quarteto encontra outro quarteto e repete o processo. O tempo é agora aumentado para 10 minutos;

**Passo 5:** Os grupos de 8 pessoas comparam as suas listas e discutem para chegar a um resultado comum;

**Passo 6 e seguintes:** Procedem-se a agregações sucessivas, até se chegar a 2 listas para comparar entre si. Na nossa experiência, isto resultou num trabalho com um grupo de mais de 30 pessoas;

**Último Passo:** O grupo, em reunião plenária, escreve as duas listas num cartaz. São escolhidos dois porta-vozes para apresentar os significados das palavras escolhidas. Em seguida, um objeto macio (um animal de peluche, um lenço, uma bola, etc.), que será o bastão, é colocado no centro do círculo. A pessoa que deseja falar pega no bastão e segura-o durante todo o tempo do seu discurso, passando-o depois à pessoa seguinte. O facilitador vigia a regra, ajudando, se necessário, a passar o bastão.

- **Tempo necessário**

Para o sucesso da atividade, é importante que o facilitador guarde o limite de tempo de cada passo do processo, parando a atividade quando o tempo estabelecido expira. O constrangimento representado pelo tempo é um estímulo criativo para a procura cooperativa de uma solução para uma tarefa comum. Dependendo das necessidades do grupo, o constrangimento pode ser mais ou menos rígido. Em qualquer caso, tendo chegado ao fim do tempo estabelecido, o facilitador para a atividade. Se um grupo precisar de mais tempo, deve pedi-lo e indicar quantos minutos precisa. O facilitador mantém as necessidades dos grupos "mais lentos" em conjunto com as dos grupos "mais rápidos". Nas fases iniciais, normalmente de 5 minutos, pode haver prolongamentos de mais 2 ou 3 minutos. Na fase final, por outro lado, quando o grupo está todo reunido, o facilitador joga para negociar com o grupo o tempo necessário. No nosso exemplo, o grupo pediu 20 minutos. Mais tarde, pediu um prolongamento de mais 10 minutos e, finalmente, mais 10 minutos.

- **Verificação**

No final da atividade, é importante haver um momento de verificação, que permite reconstruir o que aconteceu, como se sentiram os diferentes participantes e, com base nestes elementos, identificar as direções de desenvolvimento que o grupo pode seguir. Dependendo dos contextos, pode ser mais interessante refletir sobre o resultado (as 7 palavras escolhidas pelo grupo) ou sobre o processo (como a discussão se desenrolou, se foi bem-sucedida em termos de cooperação ou não). Se o interesse estiver centrado no resultado, é importante relacionar as palavras que foram indicadas nas diferentes fases do processo de síntese. Em alguns contextos, por exemplo, os facilitadores desenham uma nuvem de palavras (uma nuvem de palavras, em que o tamanho da letra de cada palavra é proporcional ao número de ocorrências: as palavras escolhidas por mais pessoas aparecem

maiores do que outras) para cada etapa do processo. Comparando as nuvens de palavras, é possível reconstruir o percurso de processamento coletivo do tema. Por outro lado, quando o interesse se centra no processo, pode ser útil fazer uma ronda sobre a perceção que cada participante tem da dimensão cooperativa: em particular, se sempre se sentiu ouvido e livre para expressar a sua opinião à medida que o grupo de decisores aumentava em número. Pode ser interessante tentar reconstruir com base em que critérios foi decidido escolher ou eliminar determinadas palavras, se a discussão foi interessante ou cansativa, se surgiram nós nas relações.

## 4

## Formação de formadores

Esta Toolbox destina-se não só a apoiar o trabalho dos técnicos da juventude das organizações parceiras do projeto ReCAP, mas também a ser difundida por toda a **Europa e não só**, para apoiar o trabalho de todos os técnicos da juventude que queiram aprender ferramentas inovadoras para promover a inclusão social de jovens vulneráveis após a pandemia. Esta necessidade, de facto, está muito espalhada por toda a Europa e não só, pelo que o poder de replicação destas ferramentas é muito elevado. Para multiplicar a sua disseminação, fornecemos aqui algumas indicações que ajudarão **os técnicos da juventude a formar colegas e parceiros** sobre o conteúdo da Toolbox.

Para este efeito, propomos **como modelo, a ser utilizado e adaptado às necessidades específicas de cada contexto, a atividade de Formação de Formadores levada a cabo no âmbito do projeto ReCAP**. Esta atividade foi especificamente concebida para formar os técnicos de juventude das organizações parceiras na utilização da Toolbox. Foi uma parte essencial do projeto, uma vez que permitiu que os técnicos de juventude envolvidos testassem as ferramentas em grupo e as aperfeiçoassem, antes de serem incluídas na Toolbox. As ferramentas que encontra descritas nas páginas anteriores são, portanto, o resultado deste trabalho de experimentação prática.

### A formação de formadores ReCAP

A Formação de Formadores realizou-se **de 25 de junho a 2 de julho, 2023, em Vicenza (Itália)**, sob a coordenação de La **Piccionaia S.c.s.**: **8 dias** durante os quais **20 técnicos da juventude** das 10 organizações parceiras ReCAP, de França, Espanha, Portugal, Grécia, Itália, Bulgária e Roménia, se reuniram para se formarem mutuamente nas ferramentas acima mencionadas e para as testarem. A abordagem de aprendizagem utilizada foi a de **pares**: os técnicos da juventude apresentaram as suas ferramentas aos outros participantes, implementando-as em grupo e testando assim a sua eficácia e aperfeiçoando o seu funcionamento.

Para os técnicos da juventude ReCAP, esta foi também a ocasião para iniciar o planeamento dos percursos locais nas suas próprias comunidades locais, a serem implementados na última fase do projeto. Assim, durante a Formação de Formadores, os técnicos da juventude participantes tiveram a oportunidade de rever e adaptar as ferramentas da Toolbox, abordando as necessidades específicas do seu território e co-desenhado um percurso específico que envolve os jovens visados com menos oportunidades a nível local (conduzindo ao [PR3 > Roteiro para a inclusão social](#)).

### Programa

Horário diário > 9h30 às 12h30 e 13h30 às 17h

Pausa para almoço > das 12h30 às 13h30

Pausa para café > 15 min. de manhã, 15 min. à tarde

**O primeiro dia** foi dedicado ao conhecimento mútuo através de várias atividades de quebra-gelo e de formação de equipas (ver [Secção III - ATIVIDADES ADICIONAIS > III.I Atividades complementares às ferramentas > 1. Atividades de quebra-gelo, exercícios de formação de equipas,](#)

[dinamizadores, p. 136](#)), intercaladas com momentos de diálogo para realçar alguns elementos-chave do trabalho com jovens. O dia foi orientado por Carlo Presotto (La Piccionaia s.c.s., encenador, dramaturgo e ator de teatro, bem como formador e professor universitário no domínio da pedagogia através do teatro).

O **segundo dia** abriu as apresentações (e testes) entre pares das diferentes ferramentas pelos técnicos da juventude, que prosseguiram durante os **dias 3, 4, 5 e 6**.

Duas a três horas foram o espaço/tempo reservado para que os técnicos de cada parceiro apresentassem a(s) sua(s) ferramenta(s) e conduzissem a sua implementação com o grupo, tal como as propunham a um grupo de jovens, para testar o seu funcionamento e eficácia.

Após a apresentação da ferramenta, foram assegurados cerca de 30 minutos de partilha verbal, para permitir que os condutores e os participantes expressassem os seus comentários sobre a atividade que tinham acabado de realizar ou propusessem quaisquer melhorias à própria ferramenta. Além disso, todas as apresentações e implementações de ferramentas foram precedidas de um ou dois dinamizadores, atividades de quebra-gelo ou de formação de equipas, e seguidas de, pelo menos, um exercício de *balance*, relaxamento e *cooldown*.

O **sétimo dia** foi dedicado à avaliação da atividade de formação de formadores pelo grupo. O dia foi conduzido novamente por Carlo Presotto, que utilizou o método das 7 palavras (ver [Secção III - ATIVIDADES ADICIONAIS > III.I Atividades complementares às ferramentas > 3. Atividades de avaliação, p. 147](#)). A questão partilhada que orientou esta atividade foi: "Quais são as características importantes, numa proposta de atividade artística centrada nos jovens, para a reconstrução da inclusão após a pandemia?" As 7 palavras finais que emergiram da atividade de avaliação (ou seja, as palavras-chave para o desenvolvimento da qualidade do trabalho artístico e criativo como uma esfera para a reconstrução de espaços de inclusão após a pandemia) foram: **união, segurança, sensibilização, diversidade, imaginação, enriquecimento, libertação**.

Finalmente, o **oitavo dia** foi dedicado ao início da conceção dos percursos locais, com cada dupla de técnicos da juventude a conceber um projeto do programa a implementar nos meses seguintes a nível local (grupo-alvo, ferramentas selecionadas, duração aproximada, etc.) e a partilhá-lo com os seus colegas.



2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Resultado de Proyecto 2

# MANUAL de arte y cultura para trabajadores/as juveniles

**Desarrollado por La Piccionaia S.c.s.**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de las mismas.

<b>Número de proyecto</b>	2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250
<b>Título del proyecto</b>	Recuperar la inclusión mediante la creatividad tras la pandemia
<b>Acrónimo del proyecto</b>	ReCAP
<b>Inicio del proyecto</b>	01/03/2022
<b>Final del proyecto</b>	29/02/2024
<b>Título del resultado del proyecto (RP)</b>	RP2: Manual de arte y cultura para trabajadores/as juveniles
<b>Fecha de entrega</b>	10/09/2023
<b>Nivel de difusión</b>	Público
<b>Responsable del resultado del proyecto y colaboradores</b>	Responsable: LA PICCIONAIA Colaboradores: ALDA, RIGHTCHALLENGE, CESIE, SSF, CSCD, ART FUSION, ALIFS, CYCLISIS, CPE
<b>Resumen del RP</b>	<p>El 2º resultado del proyecto ReCAP consiste en un <b>Manual de arte y cultura para trabajadores/as juveniles</b>, un conjunto innovador de herramientas para la inclusión social y el empoderamiento de la juventud desfavorecida en el contexto pospandémico: un resultado nuevo y propio a dicho contexto para el trabajo con jóvenes.</p> <p>En este sentido, el Manual se basa en el primer resultado del proyecto (Análisis de las necesidades y contexto social), que llevó a cabo un análisis de la situación pospandémica tanto a nivel local - mediante cuestionarios en las comunidades de referencia de cada socio - como a nivel nacional - a través de una mesa de análisis vinculada a cada uno de los países en los que los socios del proyecto estaban afincados. Además, se identificaron las necesidades más apremiantes de las personas jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico. El RP1 confirmó que la mayoría de las personas que trabajan con jóvenes consideraron que las herramientas artísticas y culturales eran útiles y motivadoras para los/as jóvenes.</p> <p>Por tanto, el Manual se ha diseñado, junto con cada uno de los socios del consorcio ReCAP (10 organizaciones de 7 países europeos, todas ellas ONGs que trabajan directa o indirectamente con jóvenes en las áreas cultural o artística), para intervenir específicamente en el contexto pospandémico y para responder a las necesidades concretas de la gente joven manifestadas en el RP1.</p> <p>La Piccionaia, responsable del resultado del proyecto, coordinó el proceso de creación del manual en dos etapas:</p> <p>Recopilación de cada socio, a través de sus trabajadores/as juveniles, de una serie de herramientas preexistentes culturales,</p>



	<p>artísticas, creativas y teatrales, utilizadas o utilizables con jóvenes vulnerables. Todos los socios se habían puesto de acuerdo previamente en los criterios para la selección de herramientas a recopilar. Además, se les pidió que hicieran diferentes tipos de contribuciones (experiencia directa y conocimientos de los trabajadores/es juveniles, teorías relevantes y literatura de ese ámbito específico).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación de las herramientas recopiladas a las necesidades específicas de los/as jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico puestas en evidencia por el RP1, junto con la identificación de posibles soluciones para su implementación en el caso de situaciones complejas (p. ej., un confinamiento).</li> </ul> <p>El manual supondrá por tanto una innovación en el terreno del trabajo con jóvenes en general, incluso para las organizaciones jóvenes que, entre los socios, ya utilizaban el arte y la cultura como métodos para promover la inclusión social, puesto que aplicar estas herramientas a las necesidades específicas de la pospandemia es algo completamente nuevo para todo el mundo.</p> <p>La creación del manual a partir del sólido análisis previo del RP1 nos garantiza que esta herramienta Impactoe de manera eficiente y positiva en la calidad del trabajo con jóvenes de los socios. Se les instruirá en el uso del Manual a través de un programa de formación de formadores, de manera que puedan diseñar una hoja de ruta específica para la inclusión social (RP3) que les permita intervenir en sus comunidades locales y expandir los efectos del Manual más allá del consorcio.</p>
--	--

<b>Historial de revisiones</b>	
<b>Versión</b>	V.1
<b>Fecha</b>	10/06/2023
<b>Versión</b>	V.3
<b>Fecha</b>	29/11/2023

## Contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>6</b>
<b>Sección I - HERRAMIENTAS.....</b>	<b>9</b>
I.I Resumen .....	10
I.II Inventario de herramientas .....	14
1. Crea una imagen con tu cuerpo.....	15
2. CYT (Covid-19 Teatro Joven) .....	17
3. Equipaje Cultural.....	19
4. Baile y expresión corporal.....	21
5. Actividad de Dixit .....	23
6. ¡Dibujar mi retrato! .....	25
7. Arte étnico .....	27
8. Teatro Foro.....	29
9. Ayuda y orientación para el empleo y la inclusión.....	32
10. Moldear con las manos.....	35
11. Literatura y escritura creativa .....	37
12. Pide un deseo a través de tu cuerpo .....	41
13. Migraciones, ciudadanía y video .....	43
14. Debate en movimiento .....	45
15. Teatro de periódico .....	47
16. Ejercicios teatrales para la comunicación no verbal .....	49
17. Photovoice.....	52
18. El oso de Poitiers.....	55
19. QuedaT.com.....	57
20. #respect.....	59
21. Saludar al espejo .....	62
22. Confección del mandala de mi vida.....	66
23. Campaña callejera.....	69
24. Dar un paso al frente.....	71
25. Teatro-educación.....	74
26. Máscaras teatrales .....	76
27. Efectos del etiquetado.....	79
28. El viento sopla y se lleva .....	81
29. Bordado .....	83
30. ViewN'Act (VeYActúa) .....	85
I.III Bibliografía, estudios y manuales pertinentes .....	87
1. Fomentar el cambio global. Manual de campaña callejera .....	88

2. Prácticas y metodologías educativas basadas en el arte para una sociedad inclusiva. Guía para monitores juveniles	91
3. Los deseos de los/as niños/as tras la pandemia .....	92
4. Trabajo social comunitario/ acción social comunitaria .....	94
5. Dance Movement Therapy (DMT) ( <i>Terapia de movimiento y danza</i> ).....	96
6. Dramaterapia.....	98
7. Manual de Teatro Imagen y Teatro Foro .....	100
8. IMPACTO .....	102
9. Inclusioff. Let's turn it on. Manual para personas moderadoras, inclusión social, exclusión y temas de conexión .....	103
10. Hacer el juego igualitario, diseñar espacios en la escuela que incluyan a todos los niños y niñas ....	104
11. Terapia de juego. Intervención psicoterapéutica con niños, niñas y adolescentes .....	105
12. Biblioteca de actividades Rainbow School .....	106
13. Juego de rol .....	108
14. El papel del cuerpo en la educación y la relación terapéutica .....	110
15. Juntos/as dentro.....	112
16. YOUreSTART! .....	114
<b>Sección II – METODOLOGÍA (educación no formal).....</b>	<b>115</b>
I.IV La creación participativa .....	116
1. Grupo, tema, lenguaje. Tres elementos clave para una obra de creación artística.....	117
2. Un inventario de los puntos claves .....	121
I.V Metodologías de aprendizaje.....	124
1. Estrategias de autoaprendizaje y compromiso de los demás.....	125
2. Sobre las diferencias .....	128
3. Recuperarse (del) trauma social.....	130
<b>Sección III ACTIVIDADES ADICIONALES .....</b>	<b>134</b>

# Introducción

## Manual de arte y cultura para trabajadores juveniles

El *Manual de arte y cultura para trabajadores/as juveniles* es el 2º resultado del proyecto (RP2) ReCAP. Se trata de un conjunto innovador de herramientas para la inclusión social y el empoderamiento de jóvenes desfavorecidos en el contexto pospandémico: un resultado nuevo y propio a dicho contexto para el trabajo con jóvenes. El Manual ha sido diseñado en colaboración con cada uno de los socios del consorcio ReCAP: 10 organizaciones de 7 países europeos, todas ellas ONGs que trabajan directa o indirectamente con la juventud, en el área cultural o artística.

El Manual se basa en el **RP1: Análisis de las necesidades y contexto social**, a través del cual el consorcio ReCAP (mediante un estudio documental a nivel nacional y un cuestionario a nivel local llevado a cabo por cada socio) investigó acerca de los problemas sociales que la pandemia causó o empeoró en la gente joven e identificó las necesidades más apremiantes de las personas jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico.

El Manual está disponible en búlgaro, inglés, francés, griego, italiano, portugués, rumano y español..

## Ámbitos de implementación

El Manual es una herramienta desarrollada para contrarrestar los efectos negativos que la pandemia de COVID-19 tuvo en la salud psicológica y el bienestar emocional de los/as jóvenes. Concretamente, los efectos negativos sobre su:

- Socialización
- Vida cultural
- Relaciones (con el entorno educativo, con ellos mismos y con su comunidad)
- Educación, estudios y formación
- Perspectivas de futuro

Tal y como confirmó el RP1, la mayoría de los/as trabajadores/as juveniles consideran que las herramientas artísticas y culturales son útiles y motivadoras para la juventud. Es por ello que el Manual se basa en el uso de herramientas artísticas, creativas y culturales creadas a medida para responder a las necesidades del contexto pospandémico y por tanto empoderar a la juventud vulnerable promoviendo su inclusión social.

## Diseño del Manual

La Piccionaia ha coordinado el diseño del Manual en virtud de su previa experiencia específica. Se trata de una cooperativa social cuya actividad se centra en la educación cultural, social y relacional de generaciones más jóvenes a través del teatro y de las artes escénicas desde un enfoque de “teatro aplicado”, que utiliza una serie de lenguajes teatrales, performativos y artísticos combinados con técnicas de ciencias sociales y pedagogía como herramientas para la inclusión social.

Todos los demás socios, que utilizan herramientas creativas para promover la inclusión social, contribuyen al proceso desde su ángulo y con diferentes niveles de experiencia y se comprometieron a llevar a producir este resultado.

Principales pasos del proceso de diseño:

1. Recopilación por cada socio y a través de sus trabajadores juveniles, de herramientas culturales, artísticas, creativas y teatrales, utilizadas o utilizables con jóvenes vulnerables.

Los criterios para saber qué herramientas recopilar, acordados previamente por todos los socios, fueron:

- Reproducibilidad
- Adaptación a diferentes contextos y necesidades
- Combinación de elementos de creatividad y distintas formas artísticas
- Consideración de los elementos psicológicos sensibles y las respuestas emocionales que estas técnicas pueden desencadenar en sus beneficiarios
- Posibilidad de ajustar estas técnicas en caso de más situaciones complicadas
- Asequibilidad y buena relación coste-eficacia

A través de una plantilla común desarrollada por La Piccionaia, se pidió a los socios que proporcionasen distintos tipos de contribuciones en función de su experiencia y competencias:

- Herramientas ya utilizadas por sus trabajadores juveniles (experiencia directa de los estos trabajadores)
- Herramientas conocidas por los trabajadores juveniles, pero no directamente utilizadas por ellos (experiencia indirecta de estos trabajadores)
- Teorías relevantes y literatura de ese ámbito específico, tanto a nivel nacional como internacional (conocimiento de los trabajadores juveniles)

Así, cada socio facilitó una serie de instrucciones, ejemplos y estudios de caso sobre la(s) herramienta(s) a incluir en el manual.

2. Adaptación de los manuales recopilados a las necesidades específicas de las personas jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico puestas de manifiesto por el RP1, además de la identificación de posibles soluciones para su puesta en marcha en caso de nuevas olas de COVID u otras situaciones difíciles
3. Desarrollo de una sección acerca del marco conceptual de metodología y de enfoques de aprendizaje informales.
4. Desarrollo de una sección dedicada a actividades adicionales:
  - ejercicios para romper el hielo, ejercicios de construcción de equipo, energizantes
  - vuelta a la calma, síntesis y ejercicios de relajación
  - actividades de evaluación
  - formación de formadores

Estas tienen por objetivo apoyar el uso, reproducibilidad y expansión de los contenidos del Manual en dos niveles:

- apoyar a los trabajadores juveniles en el diseño de un ciclo de trabajo completo con los jóvenes
- apoyar la formación de formadores más allá de los trabajadores juveniles de los socios de ReCAP

Estas etapas permitirán que el Manual incluya herramientas para su propia reproducibilidad y la expansión de su Impactoo más allá del consorcio y de los trabajadores juveniles directamente implicados en el proyecto.

*¡Buen trabajo, trabajadores/as juveniles!*





*Trabajadores/as juveniles de ReCAP durante la Formación de personas formadoras en Vicenza (Italia).*

### **El consorcio ReCAP**

Socio principal

*ALDA European Association for Local Democracy (Estrasburgo, Francia)*

Socios

*Rightchallenge Associação (Porto, Portugal)*

*CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo (Palermo, Italia)*

*La Piccionaia s.c.s. Centro di Produzione Teatrale (Vicenza, Italia)*

*SSF Solidaridad sin Fronteras (Madrid, España)*

*CSCD Center for Sustainable Communities Development (Sofía, Bulgaria)*

*Asociația A.R.T. Fusion (Bucarest, Rumanía)*

*CPE Fundația Centrală Parteneriat pentru Egalitate (Bucarest, Rumanía)*

*ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social (Burdeos, Francia)*

*Cyclisis - astiki mi kerdoskopiki etaireia (Patras, Grecia)*



# Sección I

# HERRAMIENTAS

# I.I Resumen

## Tipos de herramientas

A través del proceso descrito en la Introducción de este documento (ver [Introducción, p. 6](#)), se creó un inventario de herramientas (ver [Sección I – HERRAMIENTAS > I.II Inventario de herramientas, p. 15](#)) con la ayuda de todas las organizaciones socias del proyecto ReCAP sobre la base de sus diferentes competencias y experiencias. En total, el inventario comprende **43 herramientas** agrupadas en **2 tipos diferentes**:

- **30 herramientas** consisten en **ejercicios replicables, actividades, talleres o recorridos**. Fueron desarrolladas bien a partir de actividades previas realizadas directamente por los trabajadores juveniles de las organizaciones miembro, bien a partir de otras experiencias locales o nacionales llevadas a cabo por diferentes organizaciones pero consideradas interesantes para este proyecto por parte de la organización miembro. En ambos casos, las herramientas se concibieron a partir de esas actividades relevantes para responder a las necesidades específicas de jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico.
- **16 herramientas** consistentes en **fuentes literarias relevantes y estudios** vinculados al campo específico del proyecto ReCAP, en los cuales los trabajadores juveniles pueden inspirarse para ampliar sus conocimientos y desarrollar nuevos recorridos personales.

## Necesidades atendidas

Las herramientas atienden a todas las **necesidades identificadas en el [RP1 Necesidades locales y análisis del contexto](#)**, y en particular:

- orientación laboral
- apoyo a la salud física
- apoyo a la salud mental y emocional
- consejos sobre relaciones
- apoyo educativo
- cultura, ocio y actividades de tiempo libre
- apoyo administrativo
- apoyo financiero

## Público objetivo

Las herramientas van dirigidas a un amplio abanico de **jóvenes vulnerables** (14 a 29 años), incluyendo:

- niñas/mujeres
- jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET” por sus siglas en inglés)
- jóvenes con un pasado migrante
- minorías
- comunidad LGBTIAQ+
- refugiados
- jóvenes afectados/as por la guerra
- jóvenes pertenecientes a familias con oportunidades y recursos limitados o con escasa educación formal
- jóvenes que viven en áreas rurales marginadas
- jóvenes con dificultades para adaptarse a la vida social
- preadolescentes y adolescentes (de 10 a 19 años)

## Temas

Además, las herramientas cubren un amplio rango de **temas**, incluyendo:

- expresión personal y empoderamiento
- autobiografía, experiencia personal (amor, familia, trabajo, amigos, salud física y mental)
- autoconciencia, conciencia del cuerpo, equilibrio de la mente, conexión cuerpo-mente
- deseos, lo que nos gusta/disgusta, objetivos vitales
- relaciones, comunicación interpersonal
- inclusión social
- respeto
- intercultural
- migraciones
- opresión, poder, abuso de poder
- cambio climático, protección del medio ambiente
- cuestiones de género y estereotipos, identidad de género
- privilegios, derechos humanos, comprensión de las situaciones más desfavorecidas
- valores y problemas de la comunidad
- construcción de equipo
- literatura
- lenguas extranjeras
- educación
- orientación laboral, opciones profesionales
- compromiso y participación de la gente joven
- prevención de riesgos
- elevación de conciencias

## Formas y técnicas artísticas

Las herramientas utilizan también toda una serie de **formas y técnicas artísticas**, entre ellas:

- Do It Yourself (“Hazlo tú mismo” - costura, bordado, moldeado)
- artes visuales (dibujo, pintura, imaginería abstracta)
- fotografía, fotovoz
- películas y vídeos, cinematografía
- teatro (incluyendo máscaras, comunicación no verbal, respiración, performance, escritura y dramaturgia, pantomima, juegos de rol, lectura de piezas teatrales, teatro físico, improvisación)
- baile (coreografía, improvisación)
- malabares
- escritura
- poesía hablada
- lectura, interpretación y diálogo sobre creaciones literarias
- debate
- música
- exploración del espacio utilizando los sentidos
- visitas a museos, visitas culturales
- actividades deportivas
- trabajo social comunitario/acción social comunitaria
- juegos en silencio
- pizarras interactivas
- terapia a través del juego

- radio

## Etiquetas de las herramientas

En las páginas que siguen, cada herramienta es descrita a través de una **etiqueta propia**, que incluye un conjunto preciso de **información relevante** para su **uso y aplicación**:

- **Forma de arte** - describe cuál es la(s) principal(es) forma(s) artística(s), lenguaje(s) creativo(s) o técnica(s) utilizado(s) en la herramienta.
- **Propósito de la actividad** - describe cuál es el objetivo (uno o varios) de la herramienta y en qué dimensión o dimensiones trabaja a nivel personal/social/cultural.
- **Duración de la actividad** - indica el tiempo total del que se dispone para implementar la herramienta. A veces es poco, como en el caso de herramientas que se ponen en práctica a lo largo de 30 minutos; otras, se trata de experiencias más largas, de hasta varios meses.
- **Estructura de la actividad** - en el caso de herramientas que consisten en una única sesión, describe la organización interna de la propia sesión, por ejemplo, su articulación en 2-3 fases. En el caso de otras que consistan en varias sesiones, describe la organización interna del recorrido, por ejemplo, la duración de cada sesión y la frecuencia (semanal, mensual, etc.) de los encuentros.
- **¿Cómo funciona la herramienta?** - contiene todas las instrucciones necesarias para que los trabajadores juveniles guíen la actividad a la que alude la herramienta. Describe en detalle los contenidos de la actividad en sus diferentes etapas, los pasos a seguir, los apuntes importantes para garantizar su eficacia y éxito (tanto desde el punto de vista práctico como en cuanto a la atención prestada a las implicaciones emocionales y psicológicas) y también sus posibles variantes, si las hay.
- **Requisitos** - describe las condiciones materiales necesarias para llevar a cabo la actividad, en particular las características del espacio (si es interior o exterior, sus dimensiones...), el equipo técnico (sistema de sonido, ordenadores), los bienes fungibles (folios, subrayadores, post-it, cuadernos, cartulinas, pinturas, etc.) y los materiales específicos (tarjetas con palabras o frases específicas, vendas, fotos, tejidos, pinceles, etc.) Todos son objetos asequibles, pues uno de los criterios a la hora de seleccionar las herramientas a incluir en el Manual fue precisamente su asequibilidad y su relación coste-eficacia.
- **Impacto** - describe cuál es el efecto que se puede esperar en el grupo objetivo, particularmente qué tipo de mejora/empoderamiento experimentan los jóvenes vulnerables tras realizar la actividad.
- **Público objetivo recomendado** - recoge el/los grupo/s de jóvenes vulnerables para quienes la herramienta, por sus características, se considera particularmente adecuada y efectiva.
- **Principales necesidades abordadas** - enumera la/s necesidad/es de los/as jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico que la herramienta aborda como prioridades. Cada una de las necesidades surgen del [RP1 Necesidades locales y análisis de contexto](#).
- **Adaptación a situaciones difíciles** - explica cómo adaptar e implementar la actividad sin menoscabo de su eficacia en caso de situaciones con limitaciones (como el confinamiento o la distancia social).

Un breve párrafo final pretende ayudar a **contextualizar el origen de la herramienta**, así como a proporcionar al lector elementos para un posible estudio en mayor profundidad. De hecho, indica:

- con qué organización miembro de ReCAP se desarrolló la herramienta.
- si la herramienta surge de una actividad implementada directamente por los trabajadores juveniles de las organizaciones miembro, o más bien de una experiencia local o nacional, puesta en marcha por una organización diferente, pero considerada interesante por la organización miembro para el contexto de este proyecto.
- cuando es posible, describe el tiempo y el lugar de implementación de esa actividad específica, si se desarrolló en un escenario urbano o rural, a qué grupo objetivo implicó y, si procede, de qué proyecto más amplio formaba parte.

## I.II Inventario de herramientas





## Crea una imagen con tu cuerpo



### Forma de arte

Teatro físico

### Objetivo de la actividad

Crear un ambiente de grupo saludable.

### Duración de la actividad

20-30 minutos

### Estructura de la actividad

La herramienta puede utilizarse en el marco de una actividad más amplia, como ejercicio recurrente en cada sesión.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

El/La trabajador/a juvenil muestra una imagen a los participantes y estos deben recrearla utilizando su cuerpo. Estas imágenes pueden no tener nada que ver con la experiencia de los participantes o, al contrario, pueden representar situaciones complicadas a las que deben enfrentarse en su día a día. Las personas participantes tienen unos 4-5 minutos para decidir qué papel debe representar cada uno en la recreación de la imagen. Luego, el/la trabajador/a juvenil saca una foto de la creación y la muestra a las personas participantes para compararla con el original. La actividad se repite 4 veces.

### Requisitos

Un espacio interior o exterior, imágenes impresas o numéricas, dispositivo técnico para sacar fotos.

## **Impacto**

Esta herramienta fomenta la interacción entre los participantes a la hora de ponerse de acuerdo en los papeles. Aprenden a trabajar en equipo, a alcanzar un objetivo entre todos.

## **Público objetivo recomendado**

Niñas  
Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)  
Jóvenes con un pasado migrante  
Minorías  
Jóvenes de la comunidad LGBTIAQ+

## **Principales necesidades abordadas**

Apoyo a la salud mental y emocional  
Consejos sobre relaciones  
Apoyo educativo  
Cultura, ocio y actividades de tiempo activities

## **Adaptación a situaciones complejas**

Se podría transformar en un instrumento social o en una app de juego.

Esta herramienta ha sido desarrollada por La Piccionaia s.c.s. a partir de una actividad directamente implementada durante todo el año, en espacios interiores y exteriores, con grupos de 10 niños (de 6 a 12 años) incluyendo niñas, minorías y niños/as de la comunidad LGBTQIA+.



## CYT (Covid-19 Teatro Joven)

### Forma de arte

Principalmente teatro, con elementos de danza, poesía oral, escritura y pintura..

### Objetivo de la actividad

Formar un grupo de 6 personas jóvenes - que, idealmente, no se conozcan - y ponerlas a compartir sus experiencias, a debatir sobre ellas y a transformarlas en un juego teatral con métodos de su elección. Esta actividad se desarrolló con la participación directa de los/as jóvenes actores/actrices. Basándose en el tema que se les pide tratar, desarrollan la idea sobre la que quieren hablar, deciden entre todos/as el método que quieren utilizar y, basándose en sus habilidades e intereses, distribuyen los papeles.

### Duración de la actividad

10 meses

### Estructura de la actividad

Las fases de la actividad son las siguientes:

- Definir el escenario
- Crear y definir los roles y la puesta en escena
- Llevar a cabo la actuación

Lo ideal es que el grupo se reúna dos veces por semana y dedique un día a la planificación y los debates (2 horas), y el otro a ensayar y revisar la estructura (de 3 a 5 horas). Durante el periodo identificado puede haber meses o semanas en los que el equipo no se reúna en absoluto, o también semanas en las que se reúna más a menudo, especialmente cerca del ensayo final.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

La dinámica es muy sencilla: el proceso sigue un tema general predeterminado y el grupo debe cooperar para presentar su espectáculo, que es el objetivo final. El equipo puede tener el control total de todo el proceso y cooperar de forma consistente y transparente, o puede contar con el apoyo del/de la coordinador/a, facilitador/a, trabajador/a juvenil, especialmente cuando los participantes no se conocen entre sí. Por supuesto, en el segundo caso, el/la coordinador/a, facilitador/a, trabajador/a juvenil debe impedir que el grupo se meta en conflictos, que tire la toalla, etc. Esto se puede conseguir a través de entrevistas en la etapa inicial o durante encuentros preparatorios para aprender a cooperar con los demás antes de iniciar el espectáculo.

En el caso de jóvenes que tengan alguna forma de discapacidad y/o trauma físico, es importante seguir prácticas adaptadas a los traumas y no hacer sentir a nadie que no encaja bien en el grupo. Del mismo modo, en el caso del trabajo con migrantes, es importante que el/la facilitador/a encuentre un camino para garantizar un buen nivel de comunicación, recurriendo si es necesario a un/a intérprete (o designando a uno/a de ellos/as como tal).

### Requisitos

Es importante que los/as participantes accedan a herramientas para escribir/grabar, de manera que puedan registrar decisiones y debates clave. También deben contar con un espacio lo bastante amplio para albergarlos/as a todos/as al mismo tiempo y para tener el espacio necesario para actuar. Para garantizar que el espacio es acogedor y seguro para que todos se impliquen e interactúen, es necesario pensar también en otros aspectos como una iluminación adecuada, refrigerios, lugares para sentarse, espacios limpios,

accesibilidad general y zonas de descanso.

### **Impacto**

La actividad provoca en los participantes un sentimiento de bienestar y satisfacción que deriva de trabajar juntos y de combinar experiencias personales y estéticas en una obra de teatro organizada conjuntamente.

### **Público objetivo recomendado**

Cualquier grupo vulnerable, con seguimiento y apoyo adecuado

### **Principales necesidades abordadas**

Apoyo a la salud mental y emocional

Consejos sobre relaciones

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### **Adaptación a situaciones complejas**

Adaptar esta actividad a un contexto de aislamiento físico constituye un desafío, pero no es imposible. El requisito principal sería garantizar el acceso a tecnologías de comunicación remota o, en aquellos casos en los que sea posible reunirse en espacios físicos, garantizar que se toman y practican las medidas sanitarias apropiadas.

En cuanto a la puesta en escena, puede ser útil adaptarla al espacio del que dispongan los participantes (la casa en la que viven, por ejemplo), o bien cada participante puede grabar su propia pieza que luego puede pasar a formar parte de una composición final. Una vez más, la interpretación puede tomar la forma de una historia escrita, un poema hablado o alguna otra cosa, dependiendo de los deseos del grupo.

En general, el principal objetivo es sentirse libre para expresarse dentro de un grupo de personas que comparten experiencias similares y/o complementarias y, basándose en esto, utilizar una forma de arte para crear una historia completa y compartirla con el mundo. Lo importante es que el proceso sea empoderador y emancipador para que los participantes se sientan cómodos con su imagen pública.

Esta herramienta ha sido desarrollada por Cyclisis a partir de otra directamente implementada dentro del "Teatro Joven Covid", proyecto fundado en el marco del programa Erasmus+ EU. La actividad se desarrolló entre mayo de 2021 y enero de 2022 en un contexto urbano, con jóvenes de entre 20 y 29 años. El estatus de vulnerabilidad no se tuvo en cuenta a la hora de formar el grupo; la premisa fue incluir a jóvenes que sintiesen la necesidad de compartir la experiencia de cómo habían pasado los confinamientos. Participantes: 5 personas jóvenes por grupo de teatro. Saber más acerca del proyecto "Teatro Joven Covid." [.Saber más sobre el proyecto "Teatro Joven COVID \(Covid Youth Theatre\)"](#)



## Equipaje Cultural

### Forma de arte

Teatro basado en cuentos de hadas.

### Objetivo de la actividad

El propósito de la herramienta es utilizar los cuentos de hadas como un medio para aumentar la aceptación y comprensión mutuas entre los refugiados y la población local. Un cuento de hadas es una historia popular corta. A través de un análisis más profundo, es posible darse cuenta de que los cuentos de hadas incluyen, de manera concentrada, todos los elementos que constituyen la percepción cultural de una nación entera..

### ¿Cómo funciona la herramienta?

El proyecto ha recopilado más de 60 cuentos de hadas de los países de origen de los refugiados y los ha comparado con cuentos de los países de acogida, descubriendo muchos elementos y motivos comunes. Las historias fueron recopiladas principalmente por los propios refugiados mediante la organización de talleres y entrevistas personales. A partir de las historias recopiladas, el proyecto desarrolla piezas de teatro surgidas de la cooperación entre refugiados y artistas locales en las que se presentan, tanto frente a los refugiados como a la población local, esos cuentos de hadas con características comunes al país de origen y al de acogida. Los refugiados que podían participar en una actuación teatral fueron identificados y formados en el marco del proyecto para lograr que actuaran sobre el escenario. Se celebraron más de 40 actuaciones en los países socios.

Si el grupo incluye solo adultos, el material puede adaptarse (por ejemplo, en lugar de cuentos de hadas, se pueden interpretar obras teatrales que a los participantes les gusten).

### Requisitos

Las actuaciones tuvieron lugar en teatros pero también en campos de refugiados, refugios, ONGs, escuelas multiculturales y otros lugares con gran presencia de refugiados. Al mismo tiempo, se organizaron talleres (juegos teatrales, construcción de máscaras, etc.).

### Impacto

Más de 1.000 refugiados han formado parte de las actividades de este proyecto como creadores o como audiencias. Para muchos de ellos, se trataba de su primer contacto con el teatro. Las obras se interpretaban tanto en el idioma de los refugiados como en los idiomas europeos, para permitir la participación de ambos grupos sin que hubiera una barrera del lenguaje. De esta manera, el proyecto intentó desarrollar un sentimiento de pertenencia común entre los refugiados y la población local que, por un lado, redujo el sentimiento de aislamiento que muchos refugiados tienen y por otro, aumentó la aceptación de los refugiados por parte de las comunidades locales. Pueden constatar el efecto inmediato que tuvieron en algunas actuaciones grabadas en vídeo y subidas a la página oficial [CREATIVE EUROPE - complete projects](#).

### Público objetivo recomendado

JJóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)  
Jóvenes con un pasado migrante  
Jóvenes de la comunidad LGBTIAQ

## **Principales necesidades abordadas**

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre.

## **Adaptación a situaciones complejas**

Puesto que se trata del proceso de montar toda la actuación, quizá algunos ensayos y lecturas podrían hacerse mediante videoconferencia. Si se fabrican máscaras teatrales, podemos utilizar la videoconferencia también. Podemos pedir a los participantes que compren sus propios materiales o podemos enviar a sus direcciones lo que necesitan.

Esta herramienta ha sido desarrollada por Cyclisis a partir de una actividad implementada en el marco de "Equipaje cultural", un proyecto co-fundado con el programa Europa Creativa, de la UE. El proyecto empezó en noviembre de 2017 y terminó en octubre de 2019. La actividad se desarrolló en un contexto urbano con un grupo mixto, minorías incluidas. Se celebraron más de 40 actuaciones, con unas 10 personas en directo por cada una. [Learn more about the "Cultural Luggage" project.](#)



4

## Baile y expresión corporal



### Forma de arte

Baile de muchos tipos (contemporáneo, modern jazz, pop), creación de coreografías incluyendo una parte de improvisación y tormenta de ideas de movimientos.

### Objetivo de la actividad

El propósito es ofrecer una actividad física revigorizante y motivación e inspiración mental. Esta actividad comienza con un tema y su objetivo es expresar dicho tema sin palabras. A los/as estudiantes pero también a los/as adultos/as que viven en los suburbios, el baile les ayuda a relacionarse con otras personas como iguales, como seres con las mismas oportunidades. También mejora la salud física y mental y el bienestar, lo que incrementa la productividad personal y de grupo, mientras se aprenden nuevas habilidades corporales y una nueva forma de expresión. Esta herramienta es muy adecuada para los/as inmigrantes recién llegados/as, pues el baile les ayuda a expresar sus ideas y sentimientos y a liberar el estrés de encontrarse en un nuevo país con una nueva cultura..

### Duración de la actividad

Cuatro meses

### Estructura de la actividad

Cada sesión dura entre 1 hora y 1 hora y media. Se realizan entre 12 y 15 sesiones en total.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

Todas las sesiones empiezan con un calentamiento y terminan con un momento de relajación. Para ayudar a los/as participantes a sentirse más libres en sus cuerpos, hacemos algunos juegos de baile.

Durante las sesiones, los/as participantes empiezan aprendiendo cosas sobre el tema y tratan de expresarlo con movimientos con la ayuda del coreógrafo (trabajador juvenil).

Después, se les pide que encuentren una forma de expresar un pensamiento específico a través del movimiento, hasta que toda la coreografía está montada.

## Requisitos

Básicamente, esta actividad necesita solo una gran habitación vacía. Algunos detalles pueden ayudar a mejorar la experiencia: espejos, suelo apropiado para bailar y sistema de sonido o altavoz.

## Impacto

El primer y más importante impacto del baile sobre los/as participantes es que aprenden que son iguales y capaces y que es natural tener la misma cantidad de poder y suavidad, sin importar que seas un chico o un hombre, una chica o una mujer, de dónde vengas o dónde vivas.

Normalmente, una parte importante de los participantes terminan el taller sintiéndose más libres y cómodos con sus cuerpos y sorprendidos por haber sido capaces de hacer ciertos movimientos.

Es importante pedirle a los participantes del grupo que participen en el proceso de la coreografía, para hacerles sentir que su opinión importa y que deben manifestarla siempre. Esto también les ayuda a sentirse responsables del proyecto y parte de él.

Al final del taller y de la coreografía, la mayoría de los participantes han aprendido que el baile es una manera de expresar emociones, un alivio físico. Ayuda a reducir el estrés en la vida y por lo tanto a mejorar la salud mental.

## Público objetivo recomendado

Niñas

Jóvenes con un pasado migrante

Minorías.

## Principales necesidades abordadas

Apoyo a la salud física

Apoyo en la salud mental y emocional  
Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

## Adaptación a situaciones complejas

El baile puede sin duda ayudar a reducir problemas de salud mental. Se ha demostrado que el ejercicio es beneficioso para la salud mental en caso de confinamientos y ofrece mucho más que el mero ejercicio físico: es un gran liberador de estrés. El baile es una actividad de interior y requiere solo un pequeño espacio para que cada uno practique por su cuenta.

Esta herramienta ha sido desarrollada por ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partir de una actividad directamente implementada desde 2019 en contextos urbanos, con grupos de niños/as (de 6 a 12 años) y adultos/as (de 30 a 65 años) con pasado migrante, así como con niños/as que viven en las afueras y que no pueden participar en actividades extraescolares:

- 2 clases al año en una escuela primaria (20 a 25 participantes por clase)
- 2 clases al año en una escuela secundaria (20 a 25 participantes por clase)
- Un grupo de adultos/as (recién llegados/as) en un centro social (12 a 16 participantes por grupo)

Ver un ejemplo de la prueba de la herramienta durante la [formación de formadores de ReCAP](#).



## Actividad de Dixit

### Forma de arte

Imaginería abstracta

### Objetivo de la actividad

El Objetivo de la actividad es evaluar y prospectar nuestros sentimientos y opiniones sobre diversos temas. Por ejemplo, la herramienta Dixit se puede utilizar al final de un día de actividades con los jóvenes para evaluarlo y procesarlo.

### Duración de la actividad

Aproximadamente 30 minutos

### Estructura de la actividad

La actividad se estructura en una sola sesión. El moderador elige de antemano un conjunto de tarjetas (tipo Dixit, las que representan imágenes abstractas / surrealistas) para proponer a los participantes, en relación con los temas o preguntas de las actividades. A continuación, explica a los participantes los objetivos y las reglas de la actividad y les plantea las preguntas. A continuación, se conceden de 5 a 10 minutos para que el grupo elija la tarjeta (o las dos) que mejor represente su respuesta personal a las preguntas. También se anima a cada participante a que explique por qué ha elegido esa(s) tarjeta(s) y a que responda a las explicaciones de los demás. Al final, el moderador cierra la actividad preguntando a los participantes qué les ha parecido.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

Las tarjetas *Dixit* están diseñadas para evocar emociones, gracias a sus imágenes surrealistas e imaginativas. Cuando se utilizan en una actividad de evaluación o en un debate, a través de un grupo de discusión guiado por un facilitador, estas tarjetas pueden facilitar y estimular una discusión. Los temas que pueden abordarse mediante esta herramienta son varios, por ejemplo, las preocupaciones de la comunidad, los activos de la comunidad, la experiencia del grupo sobre algo, lo que les ha gustado o disgustado, las barreras y apoyos a la salud, los buenos o malos resultados de un proyecto, evento o instalación pública.

### Requisitos

La actividad puede realizarse en interiores o al aire libre. Las tarjetas *Dixit* (o un conjunto similar de imágenes) son los únicos elementos necesarios; es preferible proporcionar bolígrafo y papel para quienes deseen escribir sus pensamientos.

### Impacto

La actividad permite a los participantes expresar sus sentimientos a través de imágenes, explicar pensamientos abstractos con palabras concretas, ser capaces de comprender y utilizar metáforas y simbolismos como una nueva forma de autoexpresión.

### Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes de origen inmigrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

### **Principales necesidades abordadas**

Apoyo educativo

### **Adaptación a situaciones complejas**

Esta herramienta no es demasiado difícil de adaptar a un entorno que implique el aislamiento físico entre las personas. Los participantes pueden reunirse a través de una plataforma de comunicación (por ejemplo, Zoom Meeting) y recibir las imágenes elegidas:

- directamente por el mediador, que puede exponerlas una a una durante la reunión en línea
- mediante correo privado, recibiendo las fotos de las tarjetas/imágenes

El único inconveniente de una versión en línea de esta herramienta es que no hay posibilidad de que los participantes toquen las tarjetas y las vean de cerca, lo que ha demostrado ser útil para hacer una elección

Esta herramienta fue desarrollada por la Asociación Europea para la Democracia Local ALDA, a partir de una actividad realizada en el contexto urbano de Marsella, con jóvenes (de 20 a 29 años) y adultos (de 30 a 65 años), en grupos de 5 a 6 participantes por moderador.



## ¡Dibujar mi retrato!

### Forma de arte

Dibujo

### Objetivo de la actividad

La actividad aspira a impulsar el trabajo colaborativo dentro del grupo y a permitir que los participantes reflexionen sobre sí mismos desde el punto de vista de los demás.

### Duración de la actividad

Cerca de 10 minutos.

### Estructura de la actividad

La actividad se divide en dos rondas. Durante la primera, la mitad de los participantes dibujo los retratos de la otra mitad, mientras que en la segunda fase, los roles se invierten (los que han dibujado ahora son dibujados y viceversa).

### ¿Cómo funciona la herramienta?

Al comienzo de la actividad los participantes se dividen en dos grupos, ambos compuestos por el mismo número de personas, que se sientan en una gran mesa alargada.

La mitad se sienta a un lado mientras que la otra mitad se sienta enfrente: cada persona del primer grupo tiene enfrente a otra persona del segundo grupo.

Cada participante del primer grupo comienza a dibujar en una hoja en blanco el retrato de la persona que tiene enfrente. Cada 15/20 segundos, el moderador pide al primer grupo que se mueva un puesto a la derecha. Ahora cada uno continúa con el retrato que había comenzado la persona que estaba sentada en ese lugar con anterioridad. Se repite este patrón hasta que se termina el tiempo previamente estipulado (sobre 3 minutos).

La segunda ronda se estructura de la misma manera, pero los roles se invierten y las personas que estaban dibujando, ahora son el objeto de los retratos.

Al final de la segunda ronda, los participantes pueden observar sus retratos y compartir con el resto del grupo sus comentarios sobre los aspectos que les han resultado más interesantes.

### Requisitos

Los materiales necesarios para esta actividad son hojas en blanco (al menos una por participante), rotuladores o lápices de colores, temporizador (para el moderador), mesa y sillas.

### Impacto

Esta actividad permite a los participantes sentirse cómodos entre sí y captar la idea de distintas perspectivas que se funden en una sola. Es también una actividad divertida que puede dar lugar a conversaciones entre participantes. Permite que el resto de actividades posteriores transcurra de manera fluida.

### Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

### **Principales necesidades abordadas**

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### **Adaptación a situaciones complejas**

Los y las participantes se pueden sentar a mayor distancia los unos de los otros y cada persona puede utilizar un bolígrafo del mismo color para evitar compartir los mismos objetos con gente distinta.

Esta herramienta fue desarrollada por la ALDA European Association for Local Democracy, a partir de una actividad que implantaron directamente en Estrasburgo en noviembre de 2022. Esta actividad iba dirigida a gente joven de distintos países que participaron en el proyecto “Cook up my idea” (Cocina mi idea).



7

## Arte étnico



### Forma de arte

Pintura

### Objetivo de la actividad

Esta es una actividad recreativa cuyo fin es sacar el artista que todos y todas llevamos dentro y estimular la expresión artística. El objetivo es pintar un cuadro que exprese el punto de vista particular de cada participante sobre la reciente experiencia de la pandemia: la silueta de un hombre que observa a través de una ventana habla del estado mental que muchas personas hemos vivido y expresa la imposibilidad de vivir nuestra vida plenamente debido a la "trampa" en la que hemos caído. Cada una de las personas participantes tiene derecho a elegir cuantos colores desee teniendo en cuenta que cada color conlleva su particular simbolismo y puede expresar el estado mental y emocional de cada persona. De hecho, normalmente la gama de colores elegida es indicativa de un determinado estado emocional en las personas jóvenes.

### Duración de la actividad

2 sesiones por mes de 3 horas cada una

### Estructura de la actividad

La actividad se realiza por etapas de la siguiente forma:

- El joven monitor o monitora presenta la pintura y la temática.
- Se distribuyen colores y combinaciones.
- El grupo comienza a pintar. Se puede beber limonada, zumos, refrescos y escuchar música relajante.
- El monitor o monitora ofrecen asesoramiento y hacen un seguimiento del proceso mientras ellas mismas pintan participando en todos los pasos de la actividad.
- El grupo acaba los dibujos y los firma.
- Todo el grupo saca una foto de los dibujos.

Al comienzo de la actividad se preparan por adelantado todos los materiales necesarios para que se pueda obtener al final un dibujo bien acabado.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

La actividad tiene lugar en un ambiente de grupo relajado. El contacto entre las personas del grupo ayuda a crear una buena interacción de trabajo productivo durante todo el proceso. El monitor o monitora controla la dinámica en función del ritmo de trabajo del grupo adaptándose a él. Así se logra con éxito tener una panorámica general del proyecto.

Con esto en mente, cada organización puede modificar la idea de la herramienta. Las personas participantes pueden pintar como deseen. Pueden elegir pintar algo de su propia cosecha en un papel aparte o en todo el lienzo.

### Requisitos

Se puede realizar la actividad en el exterior o interior siempre que haya un equipo de sonido para escuchar música de fondo. Se necesita un lienzo de 30x40, un atril, atriles de mesa para las personas participantes, delantales, paletas, tazas, agua, pintura acrílica, pinceles de tres tamaños distintos, espátulas, lápiles, servilletas y pintura preparada. Tres tipos de zumos, jugos o refrescos, vasos.

### Impacto

Cada persona participante va experimentando sentimientos distintos. Al principio existe una gran excitación al estar viviendo algo nuevo y diferente; el lienzo en blanco provoca curiosidad en todo el mundo. Después, surge la pregunta de qué ocurrirá al final y qué aspecto tendrá el cuadro final. La labor principal del monitor será asegurarse de que el grupo se siente cómodo y relajado, constestar las preguntas y apoyarles en la ejecución en todo momento. La práctica ha demostrado que a mitad de sesión experimentan un mayor grado de confianza al utilizar las técnicas de pintura aprendidas. Al final de la práctica, los lienzos en blanco se han transformado en obras maestras. Se captura este momento en una foto grupal y este rato compartido es un recuerdo para toda la vida. El cuadro permanece como un objeto de recuerdo para toda persona participante. El impacto de esta actividad sobre el grupo objetivo es positivo, y la prueba de ello son las sonrisas y el deseo de volver a participar en esta actividad. Por medio del arte una persona puede expresarse, aprender cosas nuevas y reinventarse.

### Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

### Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### Adaptación a situaciones complejas

En caso de necesidad de distanciamiento social, el o la monitora pueden grabar las clases de bordado y compartirlas con el grupo.

Esta herramienta ha sido desarrollada por el CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partir de una actividad implementada en junio de 2021 en las ciudades de Radomir, Pernik y Breznik, con grupos variados de personas (20 participantes por grupo).



## Teatro Foro



### Forma de arte

Teatro

### Objetivo de la actividad

El teatro foro utiliza el teatro para conseguir fines sociales. Es una forma de teatro que anima la participación de la audiencia y explora diferentes opciones para tratar con un problema. El teatro del foro lo usan a menudo grupos en exclusión social y desempoderados.

### Duración de la actividad

1-2 horas

### Estructura de la actividad

La obra en sí y la discusión con la audiencia dura un máximo de 2 horas. El proceso de preparación se compone de 4 sesiones en 4 días consecutivos de cuatro horas de duración cada una.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

En una representación del Teatro Foro, vemos a menudo un caso sacado de la vida real (lo que refleja una situación concreta de opresión) en que la audiencia es invitada a participar activamente a salir al escenario a proponer soluciones a los ejemplos de opresión que se representan (el tipo de opresión debe resultar familiar a la audiencia). Las propuestas, ideas e intervenciones de la audiencia dan lugar a una discusión con la audiencia.

Se crea una representación cuyo guion se basa en una situación real que incluya algún tipo de opresión y cuyo desenlace sea muy negativo.

Personajes: un opresor, una persona oprimida, el mismo número de aliados (idealmente igual de cada bando (por ejemplo dos aliados de la persona opresora y dos de la oprimida), así como personas neutrales.

Después de que la obra se haya representado una primera vez, la audiencia puede participar y cambiar las decisiones que han tomado los actores para así cambiar el resultado de la obra y conseguir un final positivo. Se pueden cambiar todos los personajes menos el opresor.

Existe un intermediario que facilita la actividad - una persona neutral que hace de puente entre la obra y la audiencia.

Al trabajar con jóvenes, el proceso de desarrollo de una obra de teatro foro sigue los pasos siguientes:

1. Fortalecimiento del equipo: ejercicios de presentación, de irse conociendo y de desarrollo del sentimiento de equipo
2. Introducción al método del Teatro del Foro y ejercicios preparatorios
3. Ejercicios preparatorios 3 (pruebas de actuación)
4. Conceptos de poder y opresión
5. Ejercicios de opresión – opresión en nuestra comunidad
6. Traslado del problema social al formato de una obra del Teatro Foro
7. Pruebas de improvisación y otros ejercicios preparatorios
8. Ejercicios para meterse en el papel del personaje y desarrollar la obra
9. Ensayos
10. Preparación del equipo para la representación

Los pasos detallados se pueden ver en el manual del Teatro Foro y Teatro Imagen [Image and Forum Theatre manual](#).

## Requisitos

Cualquier espacio, preferiblemente no convencional (no un escenario profesional). Se puede hacer con o sin soportes en función de la obra y los recursos disponibles.

## Impacto

El empoderamiento de grupos socialmente excluidos o desempoderados y la creación de aliados que puedan ayudarlos. La audiencia puede investigar distintos escenarios y encontrar soluciones a situaciones de abuso o discriminación a las que se enfrenten en sus comunidades o que hayan experimentado personalmente.

## Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+

## Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### **Adaptación a situaciones complejas**

También se puede organizar y representar una obra de Teatro Foro en sesiones en línea, por ejemplo en una sesión de Zoom.

Esta herramienta ha sido desarrollada por A.R.T. Fusion, a partir de una actividad llevada a cabo desde 2004 en distintos contextos, sobre temas diferentes y con públicos objetivo distintos. Para una información más completa sobre cómo organizar eventos de Teatro Foro remítanse al manual [ImageandForum Theatre manual](#).



9

## Ayuda y orientación para el empleo y la inclusión



### Forma de arte

Prácticas inspiradas en el teatro tipo pantomima y juego de roles combinados..

### Objetivo de la actividad

La actividad está concebida para conectar la vida social y la profesional. El objetivo principal es resaltar el aspecto de socialización del trabajo mediante la presentación del lugar de trabajo como el centro de la socialización de la vida adulta. Más aún, durante la actividad se espera recalcar que las profesiones no están sujetas a jerarquías dentro de la estructura social. Al contrario, lo verdaderamente importante es la voluntad y la satisfacción personales más que la opinión de los demás. La combinación de prácticas tipo teatro motiva a las personas participantes, ayuda a la expresión de sí mismo o sí misma y facilita una comunicación fluida dentro de la actividad convirtiéndola en una experiencia útil y valiosa..

### Duración de la actividad

La actividad tiene 2 horas de duración aunque puede durar más según la dinámica del grupo.

### Estructura de la actividad

Consiste en 2 actividades seguidas de una charla y debate.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

Toda la actividad comienza con la presentación de las personas participantes y las personas tutoras y la creación de un ambiente de confianza (ver [Section II - METHODOLOGY \(non-formal education\) > II.I The participatory creation > Safe space, p. 118](#)). Para lograr esta buena influencia, es importante centrarse en la creación de una relación de confianza entre las personas participantes y entre ellos y el joven tutor de la actividad.

Mediante el uso de juegos relajados, actividades complementarias de fomento de confianza y construcción de sentido de equipo, (ver [Section III – ADDITIONAL ACTIVITIES > III.I Side activities to the tools > 1. Ice-breaking activities, team building exercises, energizers, p. 145](#)) como sentarse en círculo e intercambiar experiencias y emociones, el grupo estará preparado para la actividad principal.



La actividad consta de dos partes principales:

1. La primera parte incluye una sesión de juego de roles basada en diversas profesiones. Se invita a las personas participantes a elegir un trozo de papel con el nombre de una profesión de entre otros dentro de una especie de recipiente. Tras ello, deben utilizar sus cuerpos y expresiones corporales para representar con éxito la profesión elegida sin utilizar ninguna palabra (ver [Section I – TOOLS > I.III – Relevant literature, studies, and manuals > 2. Role play game, p. 107](#)). El resto de participantes deben adivinar la profesión que se está representando. Si la adivinan demasiado rápido, el tutor o tutora de la actividad hace una señal, solo después de la cual las personas participantes pueden ir diciendo en alto sus suposiciones. Las personas tienden a sacar conclusiones y basar sus opiniones sobre las profesiones en función de sus características externas –a menudo estereotipos–. Según esta suposición, la actividad pretende ofrecer la posibilidad de reflexionar sobre el retrato que se hace de las distintas profesiones y su significación social a través de su relación con los roles y modelos sociales. Es importante tener en cuenta como facilitador o facilitadora, que durante la representación de las profesiones surgen ciertas preguntas que ofrecerán contexto para un debate posterior:
  - ¿Crees que tendemos a depender de retratos estereotípicos de las profesiones, p. ej. carnicero equivale a «macho» y «características masculinas»?
  - ¿Afectan estas características a nuestra percepción del significado de las profesiones?
  - ¿Cómo te sientes por esta categorización externa?
2. La segunda parte está sobre todo orientada a las características sociales de cada profesión. A cada participante se le asigna una profesión sin que esa persona sepa cuál. Todas las profesiones están escritas en trozos de papel y colgadas a la espalda de las personas participantes. El grupo comienza a andar por el espacio e interactuar con los demás actuando según el estereotipo y el estatus social asociados con cada profesión. El grupo debe sentirse libre para andar por todo el lugar. Solo hay que darles una instrucción breve y simple: “*Andad por la sala y saludaos según el estatus e importancia de la profesión asignada a cada persona*”. Tras el intercambio de saludos, el tutor o tutora preguntará al grupo las siguientes cuestiones:
  - ¿Cómo te has sentido al saludar o ser saludado?
  - ¿Comprendiste el estatus social asignado a tu profesión según la forma de ser saludado en esta parte de la actividad?

Tras esta breve discusión, los participantes están invitados a formar una escala o jerarquía humana de las profesiones asignadas según la experiencia e interacción sociales que han tenido previamente. La escala debe ir desde la profesión menos importante a la más: aquellas personas que se sintieron importantes durante los intercambios anteriores van al principio de la escala, mientras que aquellos que no se sintieron importantes van al final. Después, el joven o la joven tutores pide al grupo que se sienten formando un círculo (una forma en la que el punto inicial y el final no están claros), resaltando de nuevo la profesión menos y la más importante. En este caso no es posible formar una jerarquía social y cada participante encuentra una posición única y necesaria dentro de una estructura social.

La actividad concluye con una discusión sobre la importancia de la elección de una profesión o carrera y su significado. La profesión elegida forma parte de un proceso de socialización que conduce en último término a la inclusión social. Es recomendable que los tutores tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- ¿Cómo decidiste crear esta jerarquía?
- ¿Crees en que hay una jerarquía en las profesiones?
- ¿Es posible detectar la profesión más y la menos importante dentro de la estructura social?
- ¿Qué cambia cuando formamos un círculo?

Se recomienda considerar e incluir el aspecto cultural que acompaña la elección y orientación para el empleo. De esa forma la actividad se transforma en algo más inclusivo hacia las personas jóvenes que se enfrentan a la exclusión social por su pasado migrante.

### **Requisitos**

La actividad puede implementarse tanto en un espacio interior como exterior, preferiblemente interior. En cuanto al equipamiento, el o la coordinadora necesitan una lista de profesiones escritas en trocitos de papel para el recipiente (primera parte de las actividades principales) y una lista de profesiones escrita en trozos más grandes de papel para colgar en la espalda de las personas participantes (segunda parte de la actividad).

### **Impacto**

Al final de la actividad los y las adolescentes llegan a la conclusión de que la elección de profesión no necesariamente debe ir acompañada de un estatus social estricto. Su profesión preferida es mucho más importante para su satisfacción que la opinión pública. De esa manera actuará de vehículo durante su proceso de socialización. El objetivo principal es que las personas participantes conozcan de manera diferente su potencial vida profesional y expresen sus sentimientos y preocupaciones asociados a este momento clave de sus vidas. A través del repaso a las distintas profesiones que tiene lugar durante las actividades, los y las adolescentes pueden reflexionar sobre su futuro y encontrar la motivación para hacer elecciones mejores y más prácticas para ellos.

### **Público objetivo recomendado**

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

### **Principales necesidades abordadas**

Orientación para el empleo.

### **Adaptación a situaciones complejas**

Para que esta actividad tenga éxito se requiere presencia física y humana y contacto. Teniendo en cuenta que el grupo de jóvenes vulnerables necesita un entorno social acogedor, es necesario crear ese ambiente de forma presencial. Una alternativa posible sería organizar la actividad con menos participantes para evitar contacto físico.

Esta herramienta fue desarrollada por Cyclisis, a partir de una actividad directamente implementada en un contexto urbano con adolescentes (de 14 a 19 años) con dificultades en su integración y vida social.

# 10

## Moldear con las manos

### Forma de arte

Escultura

### Objetivo de la actividad

El moldeado a mano es una técnica en la que los participantes en una sesión de terapia en grupo crean una representación física de sus emociones mediante el moldeado de sus manos en una determinada forma o posición en escayola. El impacto emocional del moldeado de las manos en un grupo puede variar en función del contexto o de los participantes en sí.

En general, el moldeado puede ser una terapia de grupo poderosa ya que permite a los participantes representar sus emociones en una forma específica y tangible. Esto puede ayudarles a entender y expresar mejor sus sentimientos, así como a conectar con otros en el grupo que puedan estar experimentando emociones similares.

### Duración de la actividad

El moldeado a mano puede llevar varias horas incluyendo las etapas de preparación y finalización.

### Estructura de la actividad

Puede ser 1 sesión de 4 horas o 2 sesiones de 2 horas (la primera sesión es el moldeado y el pulido, la segunda es la fase de pintura y esmaltado).

### ¿Cómo funciona la herramienta?

La primera parte de la actividad sigue estas fases:

1. Actividades para romper el hielo
2. Preparación del área de trabajo cubriéndola con papel aluminio o periódicos para evitar salpicaduras.
3. Los o las participantes se ponen en las manos vaselina o alguna otra sustancia antiadherente similar para prevenir que se pegue la escayola a la piel.
4. La escayola se mezcla según las instrucciones del fabricante en un cubo o barreño grande.
5. La escayola plaster se añade al agua, poco a poco, removiendo constantemente para evitar la formación de grumos.
6. Una vez bien mezclada, la escayola se vierte en un recipiente distinto suficientemente amplio para poder introducir en él la mano.

La segunda parte de la actividad consta de los siguientes pasos:

1. Los o las participantes eligen una forma o gesto hechos con la mano que simbolice sus emociones.
2. Acto seguido, colocan la mano en la mezcla de escayola asegurándose de que están cubiertas hasta la muñeca y mantienen el gesto hasta que la escayola se endurezca.
3. Una vez asentada la escayola, las personas participantes sacan las manos del molde con cuidado. Es importante no romper el molde. Nota: dejar que la escayola seque por completo. Suele tardar unos 30 minutos, unas pocas horas o toda la noche dependiendo de la escayola.
4. Una vez ha secado por completo se quitan los sobrantes de escayola o los bordes desiguales mediante una lija o lima.

El paso final es pintar o decorar y barnizar la moldura (los colores también tienen su simbolismo y pueden

ayudar a las personas involucradas a expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.

Finalmente, se saca una foto a todo el grupo como recuerdo de la actividad.

## Requisitos

This activity can take place in an outdoor or indoor space. It requires plaster casting materials, water, a large mixing bowl or bucket, silicone, a bucket to put the hand in, a stirring tool (e.g., wooden spoon or plastic spatula), vaseline or other release agent, some tissues or rags, a bucket, or a basin for washing hands, sandpaper, file, paints, brushes, gloss. Advice: buy a hand-casting kit from a physical or no-line store because it includes around 80% of the Requisitos.

## Impacto

Crear una imagen física de la propia mano puede ser una actividad meditativa y tranquilizadora, que permite a la mente y al cuerpo centrarse en la tarea asignada. Además, el molde terminado de la mano puede tener un significado emocional como recordatorio tangible de un momento o un recuerdo concreto.

## Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

## Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

## Adaptación a situaciones complejas

Se pueden organizar talleres en línea si se envía un kit de moldeado a cada joven. Durante la sesión, el tutor o tutora podría hacer una demostración de los pasos a seguir para que los participantes puedan verle a través de la cámara. Una segunda opción sería que el tutor grabase las sesiones de vídeo y las compartiera luego por Internet.

Esta herramienta fue desarrollada por el CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partir de una actividad realizada en agosto de 2022, con 15 jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET") de entre 15 y 29 años.



### Forma de arte

Exploración del espacio utilizando distintos sentidos, leyendo, actuando y discutiendo creaciones literarias desde una perspectiva psicológica profunda, escribiendo textos creativos, participando en pequeños concursos literarios.

### Objetivo de la actividad

El objetivo principal es ofrecer a las chicas y a la gente joven en general una educación cultural que apoye su crecimiento y su desarrollo psicológico como público en el ámbito de la cultura escrita, su desarrollo personal así como su apertura a la diversidad. La herramienta mezcla de forma creativa literatura y creación literaria y proporciona contextos para el aprendizaje, la autoexploración y el autodescubrimiento mediante herramientas y métodos interactivos y amigables. Se pretende apoyar a los o las adolescentes a conocerse mejor, a apreciar la creación literaria de las mujeres, las minorías, los escritores con discapacidad, etc. desde el pasado al tiempo presente y tener acceso de esta manera a personas que son modelos valiosas.

Lo ideal sería definir el programa después de determinar las principales necesidades. A continuación se describe una serie de necesidades que pueden ser identificadas y atendidas como parte de este programa que intenta dar a conocer las mujeres escritoras a jóvenes mujeres:

- La necesidad de construir o consolidar los lazos entre adolescentes y literatura en una manera informal, flexible y amena que las perciba y trate como creadoras potenciales de literatura y no como receptoras pasivas de información.
- La necesidad de fomentar modelos femeninos reales también con el propósito de contrarrestar los estereotipos y mensajes estereotípicos sobre las niñas y mujeres que continúan colocándolas y representándolas en roles tradicionales y limitando sus aspiraciones y potencial.
- La necesidad de acercarse a la literatura y a las creaciones literarias de forma que sea relevante para las vidas y el desarrollo de las adolescentes con un impacto real en el apoyo de su salud emocional y psicológica, dado que tanto la lectura como la escritura tienen el potencial de ayudar en la elaboración y procesamiento de conflictos internos y de experiencias vitales significativas.



- La necesidad de hacer planteamientos de forma creativa para desmontar estereotipos y prejuicios sociales y fomentar la diversidad.

### Duración de la actividad

La duración es variable. Se pueden desarrollar actividades en talleres de 2 horas o en talleres de 2 días, en función de los objetivos planteados. También pueden desarrollarse en una escuela o en un contexto más informal. Pueden adaptarse para distintas duraciones.

### Estructura de la actividad

La implementación de la herramienta se puede estructurar de acuerdo al contexto específico. Como un ejemplo de una estructura posible, se presenta a continuación la forma en que la herramienta fue estructurada en el marco de un proyecto más complejo que se desarrolló en torno a la literatura y la escritura creativa:

- 2 días completos (16 horas) de formación sobre lectura y escritura creativas en el que las jóvenes participantes exploran poesía, relato corto con distintos tipos y de distintas autoras (incluyendo autoras romaníes, autoras con discapacidades, autoras de ascendencia africana, etc.)
- Períodos de 2 semanas para escribir sus propias obras que se leerán y serán seleccionadas por un jurado compuesto por autoras contemporáneas.
- 1 día completo (8 horas) de participación en el festival de proyectos, en el que podrán ir y participar en diferentes actividades incluyendo los talleres de escritura creativa dirigidos por autoras contemporáneas rumanas.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

Lo ideal sería que los grupos no fueran demasiado grandes: un máximo de 25 participantes por sesión, aunque los mejores resultados se consiguen con grupos de entre 12-14 participantes. Un grupo más grande dificultaría profundizar en la lectura y comentario de la creación literaria de cada participante. Es crucial preparar el trabajo en conjunto muy bien de antemano para asegurarse de que las participantes de verdad participan y no ceden a inhibiciones y timidez sobre sus obras. Esto se consigue al acordar unas reglas comunes y una confianza del grupo con mucha sensibilidad y cuidado para todo tipo de ansiedades. Las participantes generalmente han experimentado evaluaciones escolares bastante rígidas y a veces duras y no siempre están abiertas al diálogo y las preguntas por parte de sus profesores o profesoras. Que ellas crean que el tutor o tutora están abiertos a escucharlas y que creará un espacio para sus preguntas tomándolas en serio además de tratarlas de forma respetuosa llevará tiempo y no se logrará de la noche a la mañana. La creación de un ambiente de confianza es esencial en la primera parte del día y después, la mayoría de participantes se abrirán y podrán contribuir al trabajo en grupo de una forma válida y consistente. Los participantes se sientan en un círculo y el trabajo se realiza en forma de distintas conexiones; desde el trabajo en grupos de 2, 3 o 4 participantes al trabajo en un grupo más grande, todas juntas. Tras cada actividad, la retroalimentación y las reflexiones son esenciales, y el tutor o tutora tratará de implicar en la puesta en común de sus opiniones a cuantas más participantes sea posible. Para asegurarse de que aquellas personas que sean tímidas o tengan dificultades expresando sus preocupaciones o preguntas y prefieran hacerlo de manera anónima, habrá un buzón de sugerencias donde podrán introducir sus notas al tutor o tutora.

Este tipo de actividad ofrece un lugar seguro donde todos pueden explorar sus conflictos profundos, sus motivaciones, tensiones, ansiedades, esperanzas y capacidades mediante la escritura creativa y la escucha de las obras que crean los demás. Lo mejor es tener a alguien que sea al tiempo un psicólogo y un escritor creativo para dirigir el taller o un grupo con dos personas distintas que tengan esas cualidades. Para adaptar el taller a un grupo determinado con un tipo de dificultad o vulnerabilidad específicas sería preferible encontrar obras literarias (prosa, poesía, relatos cortos) representativas que reflejen esas mismas dificultades y así quizá ayudar a las personas participantes a sentirse identificadas en conexión con el texto.

Ejemplos de actividades específicas:

- Identificar un poema que tenga un comienzo interesante que pueda permitir a las personas participantes a sentirse inspiradas e ir más allá en la reflexión de sí mismas mediante la poesía. Por ejemplo: I Was four in this photograph ( *Tenía cuatro años en esta fotografía* ([Rita Dove, Fifth](#)



*Grade Autobiography*) o A thousand years of daughters then me, what else could I have learned to be? (*Mil años de hijas, luego yo, ¿Qué más podría haber aprendido a ser?*) ([Danez Smith, \*Waiting for you to die so I can be myself\*](#))

- Componer una canción basada en un cuento y representarla (actividad grupal)
- Piensa en un momento importante en tu vida que también incluya la presencia de un animal. Ahora escribe un cuento sobre ese momento desde la perspectiva del animal.
- Imagina que un extraterrestre viniera a tu casa y viviera ahí una semana. Tras ese tiempo, escribiría un artículo en el periódico extraterrestre sobre ti y tu familia. Escribe un relato desde el punto de vista del extraterrestre.
- Sal y explora el exterior. Encuentra un objeto que sea interesante para ti. Vuelve dentro y escribe una historia sobre ese objeto.
- Rebusca en el interior del bolso de alguien (¡pide permiso primero!) con los ojos cerrados y coge el primer objeto que toques. ¡Luego escribe una historia intentando convencer a un grupo de 5 años que ese es el objeto más fascinante que han visto en sus vidas!
- Escoge una fotografía de un montón que trae el tutor o tutora. Escoge una que «hable» de ti. Tómate tu tiempo para escribir la respuesta a esta pregunta: ¿Qué ha ocurrido ahora?
- Escoge un relato corto que sea significativo para el grupo. Léedlo a la vez, párrafo a párrafo y discutir sobre él. Cuando acabéis, omitid el último párrafo y pedid que cada participante escriba su propio final.

## Requisitos

Un espacio suficientemente amplio para permitir la realización de los diversos ejercicios que exigen la ejecución de ejercicios que requieren libertad de movimientos y la exploración creativa del espacio. Un espacio que tenga sillas con ruedas, idealmente ninguna mesa o alguna que se pueda quitar de en medio fácilmente. Material para cada participante, papel, bolígrafos, lápices de colores, cartulinas, pizarras y rotuladores. El buzón de sugerencias, donde las sugerencias de los participantes puedan recogerse de forma anónima.

## Impacto

Calcular el impacto de esta actividad en las personas participantes puede ser muy complejo y es importante medirlo con un instrumento específico. En el caso del proyecto desarrollado para unas jóvenes con el objetivo de facilitar su acceso a la cultura escrita y a mujeres escritoras el resultado es:

- un mejor conocimiento de las escritoras contemporáneas y pasadas que son mujeres entre las Chicas adolescentes y a nivel de la audiencia/público en general siguiendo las páginas de medios sociales creadas como parte del proyecto.
- un aumento del porcentaje del público para la cultura escrita entre las Chicas adolescentes tanto en zonas rurales como urbanas, así como en el público en general
- el aumento del acceso de las adolescentes Chicas de las zonas rurales a modelos femeninos en el ámbito de la cultura escrita, con un Impacto en la disminución y lucha contra los estereotipos de género
- promover los valores de diversidad y aceptación de todas las personas, abriendo el acceso a la literatura y otros productos de la cultura escrita de escritores minoritarios, marginados, vulnerables
- crear nuevas formas no formales de expresión creativa y autorreflexión, así como un mayor nivel de conciencia respecto a los recursos personales y una mayor autoestima
- Estimular la expresión creativa y emocional de los adolescentes de las zonas rurales a través de la escritura creativa.
- aumento de la capacidad de los adolescentes de las zonas rurales para comprender y analizar textos escritos, así como un aumento de la capacidad para crear

- acceso a una forma alternativa de enseñanza para los profesores de lengua y literatura, tanto en el medio rural como en el urbano

### **Público objetivo recomendado**

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

Edad recomendada del grupo destinatario: preadolescentes, adolescentes y jóvenes (de 10 a 19 años.)

### **Principales necesidades abordadas**

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### **Adaptación a situaciones complejas**

Es posible implementar con éxito estas actividades totalmente en línea. Por supuesto, será necesario realizar ajustes, ya que los ejercicios para impulsar la creatividad (como los que incluyen los distintos patrones de estimulación sensorial y los que hay que experimentar en un espacio físico juntos) tienen que ser sustituidos por otros. Pero esto no disminuye de ningún modo el éxito de la actividad.

Esta herramienta ha sido desarrollada por el CPE Centrul Parteneriat pentru Egalitate, a partir de una actividad implementada directamente desde 2017 a 2020 como parte de 3 proyectos fundados por el Administration of the National Cultural Fund (una institución pública subordinada al Ministerio de Cultura, con el objetivo principal de gestionar el National Cultural Fund y financiar programas culturales, acciones y proyectos): Write your own story (2017), Girls - readers and writers (2019), The journey of girls in literature (2020). Estas actividades fueron realizadas en Bucarest y otras pequeñas ciudades y pueblos con jóvenes de entre 10 a 20 años. Las preadolescentes y adolescentes de la mayoría de las ciudades pequeñas y pueblos eran vulnerables social y económicamente y algunas de Bucarest, chicas y minorías y preadolescentes y adolescentes pertenecientes a familias con recursos y oportunidades muy limitadas con apenas educación formal de la minoría romaní, viviendo en guetos rurales, etc. En total en las actividades participaron 350 preadolescentes y adolescentes, todas niñas (beneficiarias de los tres proyectos, tanto de áreas rurales como urbanas).

12

## Pide un deseo a través de tu cuerpo



### Forma de arte

Danza

### Objetivo de la actividad

La herramienta puede ayudar a los participantes a expresarse libremente a través de la inteligencia del cuerpo, sin preocuparse demasiado de si lo están haciendo de forma correcta o incorrecta, bonita o fea, sino centrándose en su movimiento libre y en la colaboración con sus compañeros. El Objetivo de la actividad es:

- reflexionar sobre cuáles son nuestros deseos más profundos
- explorar la capacidad del cuerpo para ser un medio válido de comunicación
- explorar la capacidad de expresar nuestros deseos y sentimientos a través de la inteligencia del cuerpo
- sentirnos más libres para movernos
- tener más confianza en nosotros mismos y en la forma en que nos comunicamos a través de nuestro cuerpo.

### Duración de la actividad

La actividad está estructurada en una sesión de 2 horas, pero puede durar más o menos tiempo, si se necesita un trabajo más profundo, según las necesidades del grupo y la duración del calentamiento.

### Estructura de la actividad

Una hora y media, hasta dos y media.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

La actividad sigue un flujo de fases:

1. El monitor juvenil introduce la actividad con algunos ejercicios de calentamiento: pone la música y empieza a nombrar las partes del cuerpo una a una, pidiendo a los participantes que las muevan.
2. El monitor juvenil permite que las personas exploren libremente su propio movimiento sin corregirlo ni juzgarlo.

3. El monitor juvenil invita a un participante cada vez a elegir una combinación personal de movimientos de las partes del cuerpo y, a continuación, pide al grupo que siga esas combinaciones.
4. El monitor juvenil nombra 2 partes del cuerpo juntas, y luego 3, 4, y así sucesivamente, y se invita a cada participante a mover las partes nombradas, hasta que todos muevan todo su cuerpo.
5. El animador invita a los participantes a escribir su nombre en el aire, indicando la parte del cuerpo que deben utilizar. A continuación, cada participante puede elegir con qué parte del cuerpo escribir. El grupo pasa un rato explorando los "movimientos del nombre".
6. Del mismo modo, se pide a cada uno que elija una palabra que represente un deseo personal (amor, amistad, comunicación...) y que la escriba en el aire utilizando los mismos movimientos anteriores.
7. A continuación, el grupo se divide en grupos más pequeños, que deben combinar las composiciones de movimientos personales para crear una sola.
8. Cada grupo muestra su trabajo a los demás participantes.

Si los participantes no se sienten cómodos trabajando individualmente y explorando su movimiento por sí mismos, mantén el grupo en círculo y luego divídelo en grupos más pequeños. Esto ayudará a que se sientan apoyados para explorar. Si los participantes no están preparados para encontrar una palabra relacionada con su propio deseo personal, pídeles que trabajen en parejas (punto 8). Si alguien tiene dificultades físicas y no puede moverse, puedes invitarle a trabajar sentado en una silla

## Requisitos

La actividad puede realizarse tanto en interiores como en exteriores. Se requiere equipo de sonido.

## Impacto

Esta actividad proporciona a los participantes una sensación de fuerza y autoconciencia.

## Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes de origen inmigrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

## Principales necesidades abordadas

Apoyo a la salud física

Apoyo a la salud mental y emocional

Esta herramienta fue desarrollada por CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo, a partir de una actividad implementada directamente con un grupo de personas de diferentes edades (alrededor de 12 personas, incluyendo Chicas, mujeres y personas de origen migrante).

## 13

# Migraciones, ciudadanía y video

## Forma de arte

Vídeo y cortometrajes, que implica otras formas: escritura, dibujo, lectura..

## Objetivo de la actividad

El objetivo principal es implicar a los participantes en un trabajo colectivo sobre la historia de la inmigración mediante la realización de investigaciones y la narración de historias que pongan en valor Fuentes de archivo variadas. El resultado del trabajo es la producción de uno o varios cortometrajes (de unos 2 minutos cada uno) que retraten a una persona o grupo de personas con historias de migración.

## Duración de la actividad

10 meses

## Estructura de la actividad

Para una organización óptima, se recomienda dividir la actividad en grandes fases:

- 2 meses: elección del tema por los participantes y validación.
- 2 meses (y más): búsqueda de reFuentes de archivo sobre el personaje elegido
- 2 meses: redacción de un guión y de una narración sonora
- 1 mes: grabación de las voces de los participantes-narradores en estudio
- 2 meses: propuesta del tratamiento a un estudio de vídeo profesional, con detalle de las intenciones de montaje, así como de los efectos sonoros y visuales deseados
- 1 mes: montaje final por parte del estudio de vídeo profesional

## ¿Cómo funciona la herramienta?

Para poder llevar a cabo este ambicioso proyecto y estar seguros de que todos los grupos consiguen crear su propia película, es necesario:

- supervisión por parte de equipos pedagógicos compuestos por diferentes responsables de grupo, educadores, profesores u otros
- supervisión técnica por parte de directores-editores profesionales dedicados al programa, encargados del montaje final de cada película
- asistencia en la búsqueda de archivos por parte de diversos agentes especializados
- materiales y competencias profesionales para la grabación de audio

## Requisitos

Acceso a archivos; estudios de grabación profesionales; contratación de directores y editores profesionales..

## Impacto

Esta actividad fomenta el trabajo en grupo, y cada uno puede encontrar su sitio. Por supuesto, es muy

gratificante para los participantes crear su propio cortometraje: puede aumentar la confianza en sí mismos, el orgullo.

Con la proyección pública de los cortometrajes, los participantes pueden convertirse en "embajadores de la ciudadanía", comentando con los espectadores la importancia de poner de relieve la historia de la inmigración en el territorio en el que viven.

Ayuda a demostrar que la diversidad cultural y lingüística puede unirnos en lugar de separarnos, puede ser una fuerza y una Fuente de inspiración en lugar de un obstáculo.cle.

### **Público objetivo recomendado**

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

### **Principales necesidades abordadas**

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### **Adaptación a situaciones complejas**

Las distintas fases del proyecto pueden realizarse incluso en situaciones difíciles como un encierro: búsqueda de reFuentes de archivo, escritura conjunta del guión en un aula remota. Aún más, puede ser un proyecto que una a un grupo y ayude a mantener los lazos sociales con actividades comunes.

Esta herramienta fue desarrollada por [Rahmi](#) y ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partir de una actividad reportada implementada de septiembre de 2021 a mayo de 2022, en contextos urbanos y rurales, con adolescentes (14 a 19 años) incluyendo Chicas, Jóvenes con pasado migrante, y algunos de barrios prioritarios: 19 clases escolares (secundaria y preparatoria), de 15 a 25 participantes por clase. Ejemplos de cortometrajes en esta [lista de reproducción de YouTube](#).



14

## Debate en movimiento



### Forma de arte

Actuación y debate.

### Objetivo de la actividad

La actividad pretende llevar a los jóvenes participantes a reflexionar e intercambiar sus puntos de vista sobre temas concretos, fomentando el debate entre parejas.

### Duración de la actividad

Cerca de 1 hora

### Estructura de la actividad

La actividad puede estructurarse en una sola sesión de una hora o más, en función del número de preguntas propuestas y de la duración de los debates correspondientes..

### ¿Cómo funciona la herramienta?

Los participantes se colocan en círculo y el animador se sitúa en el centro y explica las reglas. En los dos lados opuestos de la sala, se colocan dos carteles de papel diferentes con dos respuestas opuestas escritas en ellos (por ejemplo, *Estoy de acuerdo* y *No estoy de acuerdo*).

La actividad comienza cuando el animador enuncia la primera frase o pregunta. Tras escuchar la pregunta, los participantes deben moverse hacia el cartel correspondiente a la respuesta que quieren dar. Cuando los participantes llegan a sus respuestas, los animadores fomentan el debate y el intercambio pidiendo al grupo que explique las razones por las que ha elegido esa respuesta. Después de todo esto, el animador enuncia las siguientes preguntas/frases y se repite el patrón. Las respuestas colocadas en los dos lados de la sala pueden ser las mismas para todas las frases o pueden cambiar en función de las frases o preguntas, de hecho, se pueden preparar varias respuestas, por ejemplo "sí" o "no", "estoy de acuerdo" o "no estoy de acuerdo", o incluso más específicas.

Si se desea, la sesión puede introducirse con una breve presentación del tema, para dar a los participantes alguna información. Para una introducción más dinámica, se puede utilizar la técnica de la "nube de palabras" (una de las más habituales es **Mentimeter**).

Por último, las preguntas y afirmaciones deben estar relacionadas con el contexto que hay que abordar (como, por ejemplo, el compromiso cívico y la inclusión social) y deben subrayar sus aspectos principales.

Posible variación: Para que la actividad sea más desafiante, se puede trazar una línea en el centro de la zona (con tiza o cinta adhesiva) para que los participantes puedan situarse no sólo en uno de los dos polos, sino también en algún punto intermedio. El elemento de la línea central puede añadirse en el caso de algunas afirmaciones desafiantes, ante las que los participantes quieran elegir una respuesta más neutra o matizada. Por ejemplo, si las dos respuestas posibles para las afirmaciones son "estoy de acuerdo" y "no estoy de acuerdo", los participantes pueden decidir situarse en la zona "de acuerdo" pero cerca de la línea central, indicando que están de acuerdo con la afirmación, pero no completamente.

## Requisitos

Dependiendo del número de participantes, se requiere un espacio mayor o menor para facilitar sus movimientos. Los paneles con las respuestas deben prepararse con antelación. Además, se necesitan al menos dos animadores para leer las respuestas y colocar los dos paneles a ambos lados de la sala. Si se añade el elemento de la línea central, se necesita cinta adhesiva o un trozo de tiza para visualizar el centro.

## Impacto

La actividad ofrece a los participantes la posibilidad de reflexionar sobre temas concretos y fomenta el diálogo entre parejas. Se invita al grupo a compartir sus opiniones y a debatir sobre cuestiones relevantes para ellos. Mediante el movimiento físico, el equipo visualiza el número de personas que hay a ambos lados del espacio, lo que les ayuda a explicar mejor sus puntos de vista.

## Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

## Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Consejo sobre relaciones

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

## Adaptación a situaciones complejas

El aspecto más interesante de esta actividad es el movimiento físico de los participantes, pero existen varias plataformas en línea que simulan el movimiento de los participantes y que podrían utilizarse en caso de una situación que requiera su alejamiento físico. Además, esta actividad puede realizarse fácilmente en el exterior y con el uso de máscaras faciales.

Esta herramienta fue desarrollada por ALDA European Association for Local Democracy, de una actividad implementada en noviembre 2022 en el contexto urbano de París. La actividad alcanzó a aproximadamente 40 jóvenes (de entre 20 y 29 años) de toda Europa, en el marco de un evento de proyecto sobre cambio climático, protección del medio ambiente y cuestiones de género.

15

## Teatro de periódico

### Forma de arte

Teatro

### Objetivo de la actividad

Estimular el pensamiento crítico y el consumo de contenido digital para fomentar la participación y el interés en las cuestiones que se presentan a través de la interpretación (relacionadas con la opresión).

### Duración de la actividad

1-2 horas

### Estructura de la actividad

La actividad puede ser estructurada en tres sesiones de 3 horas cada una para organizar la obra. Si el grupo quiere empezar desde la base, se pueden necesitar más sesiones ya que hay que encontrar el artículo periodístico y crear la obra.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

La principal característica es que las fuentes de información principal (que son usadas posteriormente en el proceso) son periódicos o materiales de redes sociales (artículos, anuncios etc). Estos pueden usarse como inspiración o usarlos como material principal para el resultado artístico. El Teatro de Periódico no tiene una estructura poco definida y fomenta el trabajo en equipo. Puede usarse incluso el humor negro y la ironía para fomentar una reflexión más profunda y debates en diferentes temas. Los temas que se tratan los medios se examinan desde perspectivas alternativas a través del Teatro de Periódico para llevarlos ante audiencias relevantes a través de diferentes perspectivas con el fin de generar reflexiones críticas.

Las personas participantes en el Teatro de Periódico pueden usar diferentes técnicas para trabajar con los contenidos de las noticias que seleccionen (las cuales pueden ser uno o más artículos de la misma fuente o diferentes). Las técnicas son las siguientes (con "historia" se refiere a la historia o eventos que se encuentran en un solo artículo):

- Historia básica
- Historia fuera del contexto o en otro diferente
- Historia en el contexto, historia con información que falta
- Historia con acción paralela
- Historia contradictoria / historias cruzadas
- Historia con elementos exagerados
- Historia con anuncios
- Historia histórica
- Historia con entrevistas en terreno
- Historia con emociones correspondientes

Las personas participantes pueden utilizar una o una combinación de diferentes técnicas para desarrollar la actuación final, no hay ningún requisito estricto en este sentido.

En el proceso de preparación pueden utilizar cualquier tipo de atrezzo, espacio, tecnología, y pueden ser concretos o metafóricos/abstractos en su planteamiento. Muchas de las técnicas enumeradas ofrecen mucho espacio para utilizar el humor, la ironía, el sarcasmo, etc. en la obra de teatro, lo que puede ser adecuado

para algunos públicos (y no para todos). Sea cual sea la "forma" final de la representación, se trata de Teatro

del Oprimido y debe ser interactiva y participativa. Corresponde a cada equipo decidir cómo organizar el proceso, en qué momento de la representación involucrar a los miembros del público en las conversaciones y en el proceso de actuación; cómo estructurar el flujo de la discusión, interpelar al público y lograr el objetivo de la representación (en relación con la opresión abordada).

Una vez formado el grupo, las primeras sesiones serán de acomodación con y dentro del grupo, creando un espacio seguro, conociéndose unos a otros, y haciendo algunos ejercicios preparatorios (introduciendo la discusión sobre el pensamiento crítico hacia los medios de comunicación). Después de estas sesiones introductorias y preparatorias, se puede proceder y elegir el artículo sobre el que se quiere trabajar.

Cuando la obra esté lista y los actores voluntarios también, puedes representarla con el público (necesitarás un Comodín, la persona que facilitará el debate con el público, haciendo que expliquen lo que han visto, estableciendo conexiones con sus realidades personales y preguntándoles qué harían la próxima vez en una situación como la que acabas de mostrar en escena).

### **Requisitos**

Espacio interior o exterior para la preparación y los ensayos. También, atrezzo si se necesita/está disponible, sistema de sonido para la obra si es necesario. La escena debe ser una escena no formal.

### **Impacto**

Además de sensibilizar sobre un tema concreto, el Teatro de Periódico también fomenta el pensamiento crítico en relación con la imagen que los medios de comunicación dan de ese tema..

### **Público objetivo recomendado**

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

### **Principales necesidades abordadas**

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### **Adaptación a situaciones complejas**

Se puede ajustar para jugar en línea.

Esta herramienta ha sido desarrollada por A.R.T. Fusion, a partir de una actividad directamente implementada desde 2019 en varios contextos, sobre diferentes temas y con diferentes objetivos del Grupo. Para obtener una guía más completa sobre cómo organizar eventos de Teatro de Periódicos, consulte la guía [Newspaper Theatre manual](#).

## 16

# Ejercicios teatrales para la comunicación no verbal

## Forma de arte

Técnicas de teatro básicas relacionadas con la comunicación no lingüística entre los participantes.

## Propósito de la herramienta

El propósito de la actividad es mejorar la relación que tienen los jóvenes vulnerables con su propio cuerpo, permitiéndoles sentir la conexión entre el cuerpo y la mente. Cada participante tiene la oportunidad de llegar a conocerse mejor a su ritmo, y al mismo tiempo, de transmitir y comunicar sus ideas sin usar la voz. Esto les permite construir una mayor confianza en sus decisiones en lo que a priori parece ser algún tipo de juego, y que en realidad es un método para enseñarles a confiar en su propia intuición.

Esta actividad también es útil a la hora de acercarse o hacer frente a una lengua distinta de la materna. De hecho, una lengua extranjera representa un obstáculo para aquellos cuya competencia en el mismo lenguaje es todavía parcial o imperfecta. Se ha observado que al trabajar en comunicar ideas con el cuerpo, cuando se usa la voz, incluso cuando la pronunciación no es la mejor, la idea o el contexto de lo que se está diciendo llega mejor al receptor. En este sentido, el propósito de la actividad es también dejar que los participantes se expresen sin preocupaciones, permitirles descubrir en su propio tiempo cómo transmitir y expresar una idea o una opinión. Además, como está prohibido hablar, todos los miembros del grupo se ponen al mismo nivel, aumentando la posibilidad de integrar a los participantes que provienen de un contexto cultural distinto o de una situación difícil.

## Duración de la actividad

Cada ejercicio toma de 5 a 10 minutos. Para percibir los beneficios de la actividad, el taller en el que tiene lugar la actividad tiene que tener una duración de por lo menos 6 sesiones de 1 o 2 horas cada una.

## Estructura de la actividad

Esta actividad puede ser propuesta como parte de un taller más amplio, que puede estar relacionado con la lectura de teatro, el uso de lenguas extranjeras, o con la autoexpresión en general. En particular, se recomienda realizar la actividad al comienzo de cada sesión para facilitar las actividades subsiguientes, ya que está compuesta de distintos ejercicios relacionados con la comunicación no verbal que dan nuevo conocimiento de las diferentes técnicas que pueden ser útiles para las demás actividades del taller. Esto permite que los participantes gradualmente lleguen a entenderse mejor a sí mismos, y les permite, a su vez, experimentar más y más complejos ejercicios que requieren un nivel mayor de conciencia de uno mismo.

## ¿Cómo funciona la herramienta?

A continuación se proporcionan algunos ejemplos de ejercicios a realizar durante un taller:

- Ritual de inicio - "Un movimiento que te representa".

Formando un círculo y manteniendo una postura neutra (pies abiertos hasta los hombros, las manos colgando a los lados y la mirada/la atención, siempre dirigida hacia el "punto de concentración"), un participante a la vez, cada uno toma un solo paso hacia el centro del círculo, mira a los ojos de todos los demás y luego realiza un pequeño movimiento que los representa. Podría ser tan simple como un gesto con la mano o un movimiento más complejo que requiera todo el cuerpo.

El/la instructor/a también puede asignar tareas al grupo, si es necesario: por ejemplo, puede pedirles que realicen un movimiento que represente algo que les guste o no les guste a los participantes, un sueño que tengan, un recuerdo que atesoren, etc..

- Juego de imitación:



Formando un círculo y manteniendo una postura neutral todos los participantes deben concentrarse en lo que hace el/la instructor/a. Esta actividad consta de dos partes. En primer lugar, partiendo de una postura neutral, el/la instructor/a propone un pequeño movimiento al grupo (una palmada, un saludo, etc.). Cuando el/la instructor/a finalice el movimiento, y sólo una vez que haya vuelto a la postura neutral, todos deberán realizar el movimiento propuesto. Es fundamental que todo el grupo inicie y finalice el movimiento al mismo tiempo (es necesario que sean conscientes no sólo de ellos mismos, sino también de todo el grupo). Una vez entendido el concepto, el/la instructor/a podrá empezar a proponer movimientos más difíciles que requieran utilizar todo el cuerpo e incluso añadir sonidos o frases.

- Idioma inventado:

Esta actividad requiere que el/la instructor/a escriba previamente una frase en un idioma inventado. Se debe entregar la frase a todos los participantes y una vez que la hayan leído individualmente durante unos minutos, podrán leerla juntos en voz alta. Nuevamente, es importante que todos comiencen y terminen al mismo tiempo la lectura del texto. El propósito de inventar un lenguaje es darle a la frase el significado que prefiramos mediante el uso de las inflexiones vocales (tono, ritmo, modulación, etc.) y el cuerpo. Podemos leer el texto utilizando diferentes emociones y observar cómo todos comunicamos de manera diferente estos sentimientos a través de gestos con las manos, nuestra postura, los cambios de los músculos de la cara y, nuevamente, a través de nuestras voces. Es importante un pequeño debate entre los participantes al final de la actividad para reconocer cómo reaccionamos física y mentalmente ante las distintas emociones.

Si por ejemplo el taller más amplio se centra en el teatro, o incluso en el teatro en una lengua extranjera, después de los ejercicios iniciales cada sesión continúa con ejercicios teatrales estándar y el uso del texto teatral. Con cada sesión, los ejercicios iniciales pueden volverse cada vez más complejos, al igual que las actividades posteriores. El/la monitor/a juvenil debe asegurarse de que sus instrucciones no sean una sentencia, sino un consejo. Hacia el final del taller, se representan 1 o 2 escenas del texto teatral frente a los demás participantes, y cada uno tiene total libertad a la hora de elegir cómo representar a los personajes y cómo moverse en el escenario. La principal preocupación que tiene el/la monitor/a juvenil en ese momento es dar sugerencias a cada participante sobre cómo representar completamente lo que su propia intuición les dice que hagan en el escenario.

## Requisitos

Las actividades deben realizarse en un espacio interior amplio, para evitar distracciones y permitir que cada participante tenga suficiente espacio para moverse. Se necesita un sistema de sonido, para crear un ambiente tranquilo a través de la música. Dependiendo del ejercicio, los accesorios pueden resultar útiles, así como papel y bolígrafos, si es necesario escribir.

## Impacto

Con cada encuentro, los participantes demuestran una mejor comprensión de sí mismos y de sus emociones y muestran más confianza en sus decisiones. Se desarrolla un ambiente despreocupado, donde las personas pueden encontrar el espacio para expresarse como les parezca adecuado. Al final del taller, los participantes demuestran ser más asertivos y seguros al hablar frente a sus compañeros. Algunos que podrían no estar interesados al principio tienen una mentalidad más abierta y otros demuestran interés por las artes.

## Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

## Principales necesidades abordadas

Orientación laboral



Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### **Adaptación a situaciones complejas**

En una situación normal, las actividades que se proponen requieren interacción física entre los participantes, por ejemplo, tomarse de la mano o incluso estar simplemente cerca de pie. Si esto no es posible (por ejemplo, en caso de confinamiento), los ejercicios se pueden adaptar sin necesidad de interacción física y las sesiones también se pueden realizar online.

Esta actividad fue desarrollada por La Piccionaia s.c.s., a partir de una actividad implementada directamente desde junio de 2021, en contextos urbanos, especialmente escuelas, con adolescentes (de 14 a 19 años), incluidos jóvenes vulnerables (minorías, jóvenes de origen migrante, estudiantes neurodivergentes). La actividad se implementó en diferentes aulas, de hasta 20 alumnos por vez, en el marco de talleres enfocados al aprendizaje de español e inglés a través del teatro: antes de centrarse en los idiomas, se dio prioridad a la relación de los estudiantes con su propio cuerpo.

17

## Photovoice



### Forma de arte

Fotografía

### Objetivo de la actividad

Foto voz es un método participativo en el que los participantes utilizan la fotografía e historias sobre sus fotos para identificar y representar cuestiones de importancia para ellos. El objetivo principal de los participantes es narrar su entorno de vida/trabajo (o cualquier tipo de asunto relacionado con una temática predefinida) a través de una o más fotografías tomadas por ellos, sin forzar ningún límite en materia de privacidad. En segundo lugar, foto voz tiene como objetivo crear conciencia sobre temas específicos a través de la fotografía (como las condiciones de vida de los participantes), empoderándolos para informar a otros sobre sus historias y participar activamente en decisiones que afectan sus propias vidas y el desarrollo de su comunidad. Por ese motivo, al final de la actividad las fotografías suelen mostrarse o exponerse en una exposición. **Photovoice** se usa comúnmente en el campo del desarrollo comunitario, la salud pública y la educación.

### Duración de la actividad

La actividad se reparte en diferentes sesiones:

- una sesión introductoria (45 minutos)
- la actividad en sí misma (cantidad de tiempo flexible: puede durar varios días/semanas para permitir que los participantes tomen las fotografías)
- sesión de *feedback* (2 horas, más o menos)
- exhibición opcional (2-3 horas) + preparación si fuera necesaria (por ejemplo, 3 sesiones de 2-3 horas cada una)

### ¿Cómo funciona la herramienta?

La sesión introductoria debe explicar el objetivo de la actividad, medir el interés de los participantes en ella e iniciar un intercambio sobre lo que esta actividad podría significar para ellos.

- Primero, el/la monitor/a juvenil puede comenzar preguntando a los participantes si han oído hablar de la foto voz antes, o si pueden imaginar de qué puede servir la fotografía, si tienen alguna experiencia personal con la fotografía, o incluso conocimientos técnicos sobre ella..
- Luego, el/la moderador/a explica el propósito de la actividad y la temática de la foto voz. El tema debe ser adecuado al contexto y a los participantes: por ejemplo, podría ser la parte favorita de su ciudad o de su vida cotidiana. En esta fase, también es fundamental que el educador juvenil enseñe al grupo la ética de la fotografía: por ejemplo, siempre se debe pedir el consentimiento de una persona que aparece en una fotografía; siempre hay que ser consciente de lo que transmite una imagen desde un punto de vista exterior; etc..
- Después de eso, el/la monitor/a juvenil da las instrucciones: por ejemplo, se define el número de días/semanas para tomar las fotografías.

Después de llevar a cabo la actividad real, los participantes y el/la monitor/a juvenil se reúnen para informar, se muestran las fotografías y discuten sobre su propia experiencia. El/la monitor/a juvenil puede seguir dos caminos:

- o bien comenzando con la reacción del grupo ante la fotografía que se presenta de vez en cuando (lo que ven, lo que les evoca, comentarios sobre colores/tonos/uso del espacio, etc.) y luego continuando con la presentación del autor de la foto (por qué la eligieron, qué significa para ellos, cómo la capturaron, etc.)
- o bien al revés, comenzando con la explicación del autor y terminando con la reacción del grupo.

Finalmente, los participantes y el/la monitor/a juvenil pueden pensar conjuntamente en una forma de difundir las fotografías: ya sea a través de una exposición, en línea o en persona, o mediante otros medios. Durante la actividad, es importante mantener una base de ética y evitar cualquier tipo de discriminación, como posibles disparidades en cuanto al nivel/equipamiento para la fotografía que puedan existir entre los participantes.

## Requisitos

Los participantes deberán contar con un dispositivo que tome fotografías, como un móvil o cámaras más profesionales.

## Impacto

Foto voz es una herramienta muy capaz de dar voz a grupos de personas vulnerables y de arrojar luz sobre las dificultades de su vida diaria. También puede ser empoderante para la comunidad, ya que le permite comprender y narrar mejor sus características.

## Público objetivo recomendado

Jóvenes de origen migrante Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

## Principales necesidades abordadas

Apoyo educativo

## Adaptación a situaciones complejas

Para esta actividad, es muy importante que se proporcione el contexto adecuado y que todos los participantes tengan la mentalidad adecuada y se sientan apoyados. Por eso sería mucho mejor si

si todas las sesiones fueran presenciales; si esto no es posible, la primera sesión se puede hacer a distancia, siendo importante que el grupo (y el/la moderador/a) se reúnan en algún momento, sobre todo para la sesión de restitución e idealmente una o dos veces más.

Esta herramienta fue desarrollada por ALDA Asociación Europea para la Democracia Local a partir de una actividad de formación en línea implementada por ALDA+ en cooperación con PhotoReVoice, en enero de 2021. La actividad se realizó en línea y se tituló **Photovoice: Fotografía y acción participativa.**

## 18

# El oso de Poitiers

## Forma de arte

Teatro, más concretamente juegos teatrales.

## Objetivo de la actividad

Este ejercicio/juego provoca precisamente la reacción opuesta a su propósito. Comienza con una pequeña historia: si los leñadores logran adormecer sus sentidos, si fingen estar muertos, el oso obviamente (por su naturaleza) no los atacará. Lo primero que debe hacer el/la coordinador/a es ordenar a los participantes que “no sientan nada”. Al hacerlo, provocará exactamente la reacción contraria: todos los sentidos de los participantes estarán sobreestimulados. Verán más, oirán más, se notará el más mínimo movimiento: el “miedo” a ser atrapado por el oso vuelve súper sensibles a los participantes.

## Duración de la actividad

Hasta 2 horas

## Estructura de la actividad

Esta actividad puede mantener al equipo ocupado durante casi dos horas. Después de completar cada juego, el grupo y el/la moderador/a se sientan en círculo y hacen una pequeña evaluación. “¿Qué esperábamos que pasara y qué pasó realmente?”, “¿Cuál era el propósito del juego? ¿Lo logramos?”, “¿Cómo podemos mejorar la experiencia para todos?”, “¿Hubo algo que nos hizo querer cambiar la estructura de la actividad?” son algunas de las preguntas que pueden ayudar a la evaluación.

## ¿Cómo funciona la herramienta?

Un participante interpretará al oso de Poitiers (una ciudad de Francia). Le dan la espalda a los demás, que hacen de leñadores. Los leñadores fingen trabajar. El oso lanza un fuerte rugido y todos los leñadores caen al suelo o se quedan inmóviles, tal vez se quedan de pie, se sientan o incluso hacen una pose, completamente petrificados. El oso se acerca a cada uno de ellos e intenta sacarles una reacción. El oso puede rugir, tocarlos, hacerles cosquillas, empujarlos (ligeramente) y en general hacer algo para hacer que se muevan, rían, que muestren que están vivos. Si esto sucede, los leñadores se convierten en osos también y hacen lo mismo con los demás leñadores hasta que los osos se convierten en tres, cuatro, etc.

Para evitar que los participantes se sientan incómodos, se puede cambiar la pareja oso-leñador (quizás una persona del grupo tuvo una experiencia traumática). Otra posible variación es no tumbarnos, sobre todo si tenemos personas con discapacidad. Aparte de eso, podemos pensar otras variaciones con el grupo con sus propias reglas.

## Requisitos

Un gran espacio interior, una gran sala como un estudio de danza.

## Impacto

Este es un juego de integración. Se utiliza para hacer que los equipos se sientan más cómodos con los cuerpos, el movimiento y el tren de acción de los demás. Después de jugar, el grupo definitivamente debería evaluar el juego. Si se trata de un equipo recién formado, quizás sea mejor jugar con menos contacto.

## **Público objetivo recomendado**

Un grupo mixto

## **Principales necesidades abordadas**

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

## **Adaptación a situaciones complejas**

De ser necesario, la herramienta se puede desarrollar a través de una llamada de Zoom Meeting, donde todos los participantes tienen sus cámaras abiertas y en lugar de tocar, el "oso" podría contar chistes e historias divertidas. Cuando el trabajador juvenil dice: "Quédate quieto", el "oso" pone aleatoriamente a una persona en el modo de foco en zoom. Intentarán no moverse, reír, etc. Este cambio será lo más rápido posible y lo más probable es que los participantes se sorprendan y reaccionen ante ello.

Esta actividad fue desarrollada por Cyclisis, a partir de una actividad reportada implementada en contextos urbanos (Tracia, Grecia) con un grupo de niños (de 6 a 12 años) con dificultades en las actividades sociales y la inclusión social, así como con niños de origen migrante.

Fuente: [Boal, A. \(2005\). \*Games for Actors and Non-Actors\*. In Routledge eBooks.](#)





## QuedaT.com

### Forma de arte

Depende de la actividad que se realice. Se realizan visitas a museos, actividades deportivas, concursos de baile, actividades manuales como el bricolaje, la pintura, la escritura, etc.

### Objetivo de la actividad

El principal objetivo de estos espacios de integración es facilitar la integración de los jóvenes. Sin embargo, existen más objetivos que incluyen el desarrollo de habilidades y actitudes para el crecimiento personal y grupal. Buscan prevenir situaciones de riesgo y salud generando espacios de socialización positiva. También promueven y desarrollan espacios de convivencia intercultural en los barrios. Tienen como objetivo fomentar la participación, la iniciativa y el compromiso de jóvenes y adolescentes.

### Duración de la actividad

Depende de la actividad que se realice. Se realizan visitas a museos, actividades deportivas, concursos de baile, actividades manuales como bricolaje, pintura, escritura, etc.

### Estructura de la actividad

El espacio está abierto ciertos días de la semana en horarios específicos. Las actividades se distribuyen a lo largo del mes en diferentes horarios. Hay días que habrá varias actividades y días que solo habrá una.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

El espacio de integración es un lugar donde los jóvenes de un determinado barrio pueden reunirse para realizar diferentes actividades. Hay actividades participativas donde los jóvenes pueden venir a presentar ideas para talleres o actividades que les interesen. Otros incluyen dibujo grupal, bricolaje para el mantenimiento del espacio de integración, talleres educativos sobre temas específicos que afectan a los jóvenes como el consumo de drogas o la salud mental, juegos de mesa, juegos de mesa en vivo como el Cluedo, gincana de los sentidos, elaboración grupal de títeres, elaboración de velas, etc. En algunos espacios de integración siempre hay una dinámica de emociones para que cada joven cuente cómo se siente ese día o cómo ha sido su semana. Al final de cada actividad, dedican un tiempo a reflexionar sobre cómo se sintieron realizando la actividad, cómo se sintieron al principio y al final de la actividad e intercambian experiencias. Todos los centros disponen de un espacio al final del colegio/instituto para que los jóvenes acudan a recibir apoyo educativo y hacer sus deberes.

### Requisitos

Cada actividad necesita materiales específicos. La gente se apunta a la actividad que le interesa y se crean grupos. Normalmente intentan realizar actividades en las que se puedan reutilizar los materiales utilizados en otras actividades para reciclarlos. Suelen grabar las actividades para que los jóvenes que no han podido asistir puedan realizar las actividades manuales en casa.

### Impacto

Las actividades culturales permiten a los jóvenes socializar y educarse yendo a museos o, en ocasiones, a parques de atracciones. Por otro lado, las actividades manuales les permiten desarrollar nuevas habilidades y creatividad. Las actividades deportivas les permiten mantener un estilo de vida

Saludable e interactuar con otros jóvenes. Actividades participativas como las charlas les permiten crear espacios seguros donde compartir sus inquietudes, aprender más sobre ciertos temas y reflexionar sobre temas que les preocupan.

### **Público objetivo recomendado**

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

### **Principales necesidades abordadas**

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### **Adaptación a situaciones complejas**

Este espacio es complejo de adaptar en caso de confinamientos ya que la idea es que sirva como lugar de encuentro. Algunas de las actividades se pueden adaptar en línea, como los talleres por videoconferencia o el recurso que ya utilizan de grabar cómo hacer determinadas manualidades para que los jóvenes puedan hacerlas en casa. Si por ejemplo dejaran de recibir subvenciones, sería más complejo realizar algunas actividades manuales y las salidas culturales tendrían que ser cubiertas por las familias, lo que podría suponer una menor participación juvenil ya que muchas familias no podrían asumir estos gastos.

Esta actividad fue desarrollada por SSF Solidaridad Sin Fronteras, a partir de una actividad implementada directamente en 2021-2023 en Madrid, con un grupo de jóvenes de 14 a 20 años (incluidos jóvenes sin empleo, educación o formación, jóvenes de origen migrante, minorías). En total, la actividad contó con 88.966 participantes en 16 espacios diferentes de integración.



## #respect

### Forma de arte

Teatro y otros lenguajes expresivos de cualquier tipo, según las capacidades de los participantes.

### Objetivo de la actividad

El objetivo de la actividad es fomentar la inclusión social de los jóvenes vulnerables y empoderarlos sobre su propia historia personal. Ayudarles a descubrir sus habilidades y talentos, incluidos los no formales. Esta actividad se recomienda especialmente en el caso de que el objetivo sea también la presentación de una actuación final ante una audiencia, con el propósito de empoderar a los participantes e involucrar a más destinatarios (la audiencia) en el proceso, para un impacto más amplio.

### Duración de la actividad

3 días

### Estructura de la actividad

Taller inmersivo (4-6 horas por día)

### ¿Cómo funciona la herramienta?

La actividad se compone de 4 fases, en cada fase se proponen una serie de ejercicios grupales.

- Un inventario de objetos e historias sobre el respeto  
Todos eligen y luego escriben una historia corta sobre el respeto (sobre una vez que se sintieron respetados). Luego, cada uno/a escribe su propia historia, en forma de mensaje breve (unos 120 caracteres). Además, cada uno/a elige un objeto que tiene significado para él/ella y que cree que puede acompañar la narración de su historia. La acción prevé que el narrador entregue el objeto a alguien del público, y luego comience a contar su historia, en su propia lengua o en una lengua común previamente elegida por el grupo. En caso de que utilice su propio idioma (que no es conocido por la mayoría de la audiencia), otra persona del grupo traduce la historia al idioma común.
- La máscara que desenmascara  
El grupo se divide en dos: uno está compuesto por los “intérpretes”, el otro es el “público”. Después de la actividad, los grupos intercambian los roles. Mientras suena la música, los “intérpretes” se ponen una máscara y comienzan a realizar una acción rítmica común. A su vez, todos se acercan a un miembro del público y lo involucran en una acción lúdica. Esta acción se puede repetir muchas veces, cambiando siempre la acción común. Puede involucrar teatro, música, canto, danza, pintura y cualquier otro lenguaje expresivo que los participantes aporten al grupo como su habilidad o talento. El/la monitor/a juvenil deberá fomentar este proceso.
- Un inventario de objetos e historias sobre faltas de respeto  
Todos eligen y luego escriben una historia corta sobre la falta de respeto (sobre una vez que sintieron que les faltaron el respeto). Luego, cada uno/a escribe su propia historia, en forma de mensaje breve (unos 120 caracteres). Además, cada uno/a elige un objeto que tiene significado para él/ella y que cree que puede acompañar la narración de su historia. La acción prevé dos lectores, que leen historias de falta de respeto en la lengua común. Mientras avanza la lectura, la persona que escribió el cuento que se lee, presenta su objeto y se lo entrega a una persona del

público. O puede poner el objeto en el suelo, para crear una barrera entre los dos artistas y el público. La acción escénica finaliza con la composición de tal monumento de objetos de faltas de respeto, mientras que, en el primer caso, cuando la acción termina, el/la monitor/a juvenil dice al público que quien recibió el objeto se lo devolverá al artista que se lo dio.

- Romper la jaula.

Mientras suena la música, los actores crean una acción para quitarse la máscara. También en este caso, el tipo de acción se genera a partir del grupo y la música, y puede involucrar diferentes tipos de lenguajes expresivos.

La colección de ejercicios y su reproposición generan una actuación sencilla, compuesta por 4 escenas. De hecho, cada fase de la herramienta genera una acción escénica reproducible, que requiere una preparación mínima y se puede representar en el acto, sin necesidad de muchos ensayos. Las acciones escénicas deben contener elementos (textos, acciones, música) generados por el grupo, y sobre los cuales el/la monitor/a juvenil realiza un trabajo de edición y elección artística.

## Requisitos

Espacio interior o exterior, máscaras teatrales (tanto neutras como no), sistema de sonido, bolígrafo y papel para escribir, otros materiales según el lenguaje expresivo involucrado.

## Impacto

Los participantes se sienten incluidos y empoderados. Se sienten cómodos para compartir sus experiencias de vida, las cuales son bien recibidas por el grupo. Crece un sentimiento de reconciliación. Se potencian sus habilidades y destrezas. Encuentran una voz más fuerte para defenderse. Pueden promover el respeto y la solidaridad entre otras personas.

## Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+

## Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

## Adaptación a situaciones complejas

La actividad se puede llevar a cabo en línea, utilizando las diferentes “ventanas” del servicio de conferencia telefónica como espacio personal de los participantes, y la pantalla como medio para su interacción. Se puede activar una ventana única cuando un participante realiza una acción en solitario, mientras que todas se activarán en el caso de acciones grupales. El/la monitor/a juvenil será también el técnico para la gestión del uso de la conferencia telefónica. La actuación final también se podrá realizar en línea y reproducirá el mismo proceso del taller.

Esta herramienta fue desarrollada por La Piccionaia s.c.s., a partir de una actividad implementada directamente en noviembre-diciembre de 2020 con un grupo de jóvenes compuesto por migrantes y ciudadanos locales. La implementación fue en línea, durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. La actuación final también se representó en línea y la grabación está disponible [aquí](#). Esta actividad fue el trayecto local de un proyecto más grande llamado [IMPACTO Inclusion Matters: using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance](#)), cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea. Véase [IMPACTO Guidelines](#).

21

## Saludar al espejo



### Forma de arte

Teatro, interpretación. Pero también: danza, música, pintura.

### Objetivo de la actividad

El propósito de la actividad es utilizar el arte como un medio para que los jóvenes que han sido influenciados de alguna manera por la pandemia, encuentren habilidades que puedan ayudarlos en el futuro. Hacerles ganar habilidades de comunicación, socialización, cooperación y confianza en sí mismos a través del teatro. El objetivo es orientar la existencia de un espacio personal de intercambio convirtiéndolo en un lema para los participantes y para quienes puedan identificarse con él. Es posible elegir un tema conjunto para trabajar, o vincular las diferentes historias compartidas. El objetivo es construir un producto final, una actuación, basada en todas las experiencias de los participantes sin deconstruir ni resaltar sus problemas o sus diferentes formas de vida. Nuestro propósito es conectarnos unos con otros.

### Duración de la actividad

6 meses

### Estructura de la actividad

La actividad se compone de 9 fases, que se desarrollan a través de sesiones celebradas dos veces por semana (por ejemplo, los martes y los jueves) y con una duración de 1 hora y 30 minutos/2 horas cada una. Durante la semana anterior a la presentación del espectáculo, los ensayos pueden convertirse en sesiones diarias, con la misma duración. Se recomienda dividir las fases por meses de trabajo: durante los 3 primeros meses trabajar esencialmente en las 6 primeras fases; durante los 3 últimos meses realizar los trabajos necesarios para la construcción de las 3 últimas fases.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

#### Las 9 fases se desarrollan de la siguiente manera y con los siguientes objetivos.

Fase 1 - Conjunto de ejercicios energizantes/de ruptura de hielo para que los participantes se relajen y puedan presentarse al grupo de forma creativa (véase [Section III - ADDITIONAL ACTIVITIES > III.I Side](#)



## activities to the tools > 1. Ice-breaking activities, team building exercises, energizers > The positions, p. 143).

Fase 2 - Conjunto de ejercicios de conexión en grupo para desarrollar el trabajo en equipo y crear conexiones emocionales e inclusión entre ellos y sus historias. Por ejemplo:

- Sincronización grupal: todo el grupo comienza a caminar por el espacio, en un punto determinado y cuando lo sienten, dos personas se abrazan y permanecen así durante 40 segundos, mientras que todos los demás del grupo deben detenerse donde están y congelarse. A medida que pasa el tiempo, los coordinadores del ejercicio añaden reglas al ejercicio que hacen que los participantes interactúen, para crear vínculos entre los participantes.
- La escultura: el grupo se divide en grupos más pequeños, que deben intentar crear una escultura utilizando sus cuerpos, juntos como uno solo. Más adelante, el moderador puede aumentar la dificultad pidiendo al grupo algunas esculturas concretas, sin dejarles decidir cuál hacer.
- El traductor: un actor sube al escenario y describe un objeto entero en un idioma completamente inventado/desconocido. Da una explicación detallada. Simultáneamente tenemos a otro actor que hace de traductor y traduce todo lo que dice el otro actor. La idea es que el traductor tiene que intentar entender las expresiones del otro actor y acercarse lo más posible a la descripción que se está haciendo.

Fase 3 - Creación de un espacio de intercambio en el que los participantes, mediante ejercicios dramáticos y de forma sutil, empiezan a hablar de sí mismos y a compartir sus experiencias positivas y negativas. Esta fase es también el comienzo de la creación de contenidos para la representación. Por ejemplo:

- Ejercicio de reflexión y puesta en común: el objetivo de este ejercicio es que cada uno de los participantes escriba algo sobre sí mismo o sobre su vida. Estos escritos se colocan todos en una caja. Cada participante saca uno de los escritos de la caja al azar, intentando adivinar quién podría haberlo escrito. Al final, la persona debe expresar sus sentimientos sobre lo que escribió.
- Dos verdades y una mentira: todos los participantes se sientan en círculo. Cada uno de los participantes debe decir 3 verdades y 1 mentira sobre sí mismo. La mentira debe ser lo más realista posible. El resto de participantes debe adivinar cuál es la mentira en medio de las declaraciones y conocer un poco más a los miembros presentes.
- Escritores de la libertad - dibujar una línea en el suelo o crearla con algún conducto. Los participantes escribirán algo personal en un papel y luego lo leerán en voz alta. Quien se identifique con lo que dijo la persona, da un paso adelante acercándose a la línea. Si los participantes no se sienten cómodos compartiendo, se puede jugar al mismo juego respondiendo a algunas preguntas al azar que hace el moderador. Los participantes descubrirán que no están solos en sus experiencias y sensaciones.

Fase 4 - Descubrir el cuerpo, reproducir sensaciones a través de los movimientos. Descubrir posibles movimientos para representar algo. Crear movimientos rítmicos. Por ejemplo:

- Expresión corporal/interpretación auditiva: todos los participantes, a la señal del coordinador del juego, deben extenderse en el espacio y cerrar los ojos. Se pone música y el objetivo del ejercicio es que cada participante exteriorice, con los ojos cerrados, a través de su cuerpo y su expresión corporal, lo que la música le hace sentir. A medida que avanza el ejercicio, el coordinador pide a los participantes que abran los ojos, creando una conexión corporal y emocional con los demás participantes. Inicialmente, el ejercicio se sigue haciendo individualmente hasta que el coordinador ordena a todos los participantes que conecten con otros con los que sientan una conexión a través de lo que se les está transmitiendo.
- Shoal: todos los participantes, dispuestos como si fueran una escuela, exploran diversos movimientos y expresiones corporales en función de lo que van sintiendo. Al igual que en una escuela real, cada participante puede, a su propio ritmo, alejarse del grupo y hacer lo que sienta con la única norma de que acaben reunidos de nuevo como grupo.
- Serpiente: un participante va al centro y hace un movimiento que representa lo que siente, luego, uno a uno, los participantes se unen a él y completan su movimiento, conectando dos partes de su cuerpo. Al final, cuando todos se están moviendo, cada participante abandona su posición y va a ver el cuadro completo, que ya está contando una historia.

Fase 5 - Construcción del viaje emocional, a través de ejercicios específicos que ayudan a los participantes a encontrar un camino organizado de las ideas y sentimientos que desean demostrar y trabajar. Por ejemplo:

- Ejercicio de Tirar del Sentimiento (Arrugar el papel): la actividad comienza con los participantes tumbados en el suelo con los ojos cerrados. Es importante que el moderador o moderadores intenten crear el entorno y la atmósfera adecuados para estimular las sensaciones de los participantes. Cada uno de ellos tiene en sus manos un trozo de papel con un texto escrito, lo lee y reflexiona sobre él. Este ejercicio es bueno para el grupo porque le permite reconocer sus límites, luchar contra sus miedos y debilidades. Se basa en la exposición de sentimientos y emociones que solemos ocultar. Al final del ejercicio, cada participante debe sentir la necesidad de arrugar el trozo de papel. Por último, el grupo empieza a moverse en el espacio y a caminar. De vez en cuando, cuando el moderador les da las señales, se paran en parejas, se miran a los ojos, se tocan o se abrazan.

Fase 6 - Conexión del cuerpo con lo emocional. Ejercicios que les transportan a través de la vida del otro, mediante la personificación de sentimientos y la creación de un personaje en su totalidad. Por ejemplo:

- Ejercicio de juego de roles basado en sentimientos y situaciones que un grupo quiera explorar. En este ejercicio se reta a los participantes a crear una escena corta con lo que quieran, la única regla es utilizar todos los mecanismos de los ejercicios anteriores para crearla. Pueden incluir líneas, un fondo, otros personajes, pueden crear algo basado en una experiencia o en alguien, la idea es que surjan escenas dinámicas y creativas. Inicialmente la representación creada es individual y luego evoluciona hacia una representación grupal poniendo a prueba las capacidades de trabajo y creatividad de todos los participantes al mismo tiempo.
- Consigna: cada participante elige uno de sus objetos, algo que lleve consigo. El objeto se convierte en uno de sus miedos y la persona debe vendérselo a otra, convenciéndola de que es algo bueno y útil. También debe crear un eslogan (corto y divertido) para venderlo. Si los participantes quieren comprarlo, deben gritar "Yo lo compro": ese participante será el siguiente en vender su objeto.

Fase 7 - Discusión del tema a tratar después de realizar todos los ejercicios y fases anteriores, utilizando los resultados de éstos para definir el tema/historia para la representación.

Fase 8 - Inicio de la construcción a través de ejercicios realizados por los participantes y por los animadores juveniles para llegar a un producto final. Aprovechar también la técnica de la improvisación para desarrollar la actuación. Esta fase es la más larga, porque el objetivo es lograr una creación conjunta con lo que los participantes nos pueden ofrecer/proporcionar. Queremos construir una actuación lo más dinámica posible con momentos de música, interpretación y expresión corporal.

Fase 9 - Presentación del producto final.

## Requisitos

Las sesiones se desarrollarán en un espacio interior, como una sala de ensayos, pero a veces es posible trabajar en un espacio exterior, para dinamizar las creaciones conseguidas en los ensayos. Se requiere un sistema de luz y sonido para los ensayos y la presentación de la actuación final. Se necesitan diferentes objetos para los distintos ejercicios, así como papel y bolígrafos para escribir, maquillaje y vestuario para los personajes, y diferentes decorados para la representación final.

## Impacto

El Impacto en los jóvenes que participan en esta actividad es el desarrollo de habilidades para el mundo profesional, y a nivel emocional para la vida cotidiana y ante las diferentes situaciones que ésta conlleva. Les permite ganar capacidad de reflexión, comunicación, cooperación y comprensión hacia los demás. Aporta desarrollo creativo y capacidad de argumentación, así como inclusión social. En el espacio seguro pueden ser ellos mismos y descubrir sus capacidades, así como descubrir cuánto pueden aumentar su autoestima. Valorar a los demás y sus historias y aprovecharlas para crecer como seres humanos.

## Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

### **Principales necesidades abordadas**

Orientación laboral

Apoyo a la salud física

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Apoyo administrativo

### **Adaptación a situaciones complejas**

A pesar de ser más complejo, este proyecto podría adaptarse y ajustarse en caso de confinamiento. Empezaríamos a trabajar a distancia, a través de plataformas online, que seguirían permitiendo el contacto entre todos, aunque fuera a través de una vía diferente. Todas las fases de trabajo de la actividad se ajustarían para este trabajo a distancia, haríamos los ejercicios adaptados a las plataformas digitales, y encontraríamos la manera de condensar todas las fases en un trabajo en línea que terminara en el mismo objetivo final. Por ejemplo, podríamos hacer videollamadas para discutir la actividad.

Esta herramienta fue desarrollada por Rightchallenge, a partir de una actividad realizada en 2023, en contextos urbanos y rurales, con adolescentes (14-19) incluyendo Chicas, jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET"), Jóvenes con pasado migrante, Minorías, Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+.

## Confección del mandala de mi vida



### Forma de arte

Costura

### Objetivo de la actividad

Este instrumento ayuda a los/las participantes a reflejar donde se encuentran en la vida, qué objetivos quieren cumplir y cuáles ya han cumplido. Esta reflexión se lleva a cabo cosiendo trozos de tela en una mandala dibujada en una bolsa de tela. Esto permite a los/las participantes desarrollar su creatividad y socializar con sus compañeros y compañeras.

### Duración de la actividad

Entre 120 y 150 minutos.

### Estructura de la actividad

La actividad se puede realizar en una sesión de mínimo 2 horas, así los participantes tienen tiempo suficiente para crear sus mandalas. La actividad puede durar más en el caso de hacer una introducción a la costura y al uso de la aguja de coser.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

La actividad empieza cuando el monitor juvenil distribuye una bolsa de tela a cada participante y les explica el objetivo de la actividad. Mientras tanto, una gran mandala de la vida se reproduce (en una pizarra digital o algo parecido) para mostrar las áreas que componen la mandala, que van a ser las áreas que se pide a los/las participantes que reflejen.

Si el grupo no sabe coser, será necesaria una corta sesión introductoria para que puedan aprender las técnicas básicas de costura. Esta parte seguiría a la introducción de la actividad de la Mandala de la Vida. La mandala es un círculo dividido en secciones/áreas (p.e., amor, familia, salud, trabajo, estudios, etc. Pueden ser más o menos, que depende de las necesidades del grupo objetivo).

El monitor juvenil le da a cada participante un folio para escribir los objetivos de vida relacionados a cada área de la mandala de la vida (estas ideas no se van a compartir: se van a utilizar luego para el trabajo

posterior con las telas). Van a tener de 10 a 15 minutos para reflejar y escribir sus objetivos. Para ayudarles a pensar, se les va a hacer algunas preguntas para ayudarlos en sus reflexiones:

- ¿Alguna vez has pensado en proponerte metas en las áreas mencionadas?
- ¿Son metas a corto o largo plazo?
- ¿Son realistas en comparación con tu situación actual?
- Si nunca has pensado sobre ello, ¿qué objetivos te pondrías?
- ¿Necesitas ayuda de otras personas para conseguirlo?

Más tarde, el grupo procede a usar las telas, que previamente se ordenaron en el medio de la sala. En este momento, se alienta a todos/todas a que reflexionen en su progreso en cada sección de la mandala, tomando en cuenta los objetivos que han propuesto antes. Es importante para todos/todas que hagan que su creatividad fluya a través de la costura (además se puede proporcionar aguja, hilo y pegamento para tela), enfocándose más en la reflexión que en la calidad del trabajo. Los/las participantes pueden usar tantas telas como deseen, pueden hacerlas de diferentes formas, usar trozos de la misma tela, decorarlas con otras partes de la tela, etc. Es muy útil poner música relajante durante la sesión.

Finalmente, se forma un círculo para hacer la parte de la reflexión. Se realizan varias preguntas para guiar la reflexión del grupo:

- ¿Te resulta sencillo reflexionar en los objetivos de cada sección?
- ¿Te resulta sencillo pensar en estos objetivos?
- ¿Cómo te sentiste durante el proceso?
- ¿Tu reflexión es equivalente en todos los aspectos?
- ¿Piensas en los pasos para alcanzar estos objetivos?
- ¿Escribes estos objetivos o son ideas abstractas en tu cabeza?
- ¿Son objetivos cambiantes o fijos?
- ¿Sientes que tienes la capacidad de hacer los pasos necesarios para alcanzarlos?
- ¿Las telas y colores escogidos significan algo?

Al final, se le pide a los/las participantes que compartan sus mandalas con el grupo y expliquen su significado.

## Requisitos

Esta actividad se puede realizar en un espacio abierto o cerrado. Los materiales que se necesitan son telas de todo tipo (estampado, liso, diferentes texturas, etc), bolsas de tela, agujas, hilos, y una plantilla de mandala de la vida. Si el grupo no sabe coser, se proporciona pegamento para tela. Por otra parte: sistema de sonido, proyector o pizarra blanca para mostrar la imagen de la mandala o, como alternativa, una hoja grande de papel para dibujarla.

## Impacto

Esta actividad le permite a los/las participantes reflexionar en el progreso de su vida. Esto les hace pensar donde están en este mismo momento, hacia donde quieren ir y que han logrado hasta ahora. Ya que la mandala de la vida puede tener diferentes secciones depende del grupo (por ejemplo, se pueden añadir secciones como amor, familia, trabajo, amigos, salud, etc.), es una actividad que se adapta a qué es más importante para el grupo y enfocarse en el aspecto emocional. Asimismo, mientras se hace la actividad en grupo, los/las participantes pueden intercambiar sus experiencias o ideas entre ellos/ellas, pueden conectar y conocerse mejor gracias a la reflexión final, además, van a desarrollar creatividad y algunos/algunas van a aprender a coser por primera vez. Si algunos/algunas participantes ya saben coser, pueden ayudar a los otros/otras participantes a tomar sus primeros pasos para coser, lo que los ayuda a crear vínculos en grupo y promover la participación comunitaria.

## Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)



Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGTBQA+

### **Principales necesidades abordadas**

Apoyo en la salud mental y emocional

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### **Adaptación a situaciones complejas**

Esta actividad se puede adaptar a diferentes contextos. Lo ideal sería que se haga en un grupo cara a cara para intercambiar experiencias mientras cosen. Sin embargo, se puede realizar online si la situación lo requiere y se pide a los/las participantes que utilicen trozos de tela que tengan en casa. En caso de que los/las participantes no tengan impresora para imprimir la plantilla de la mandala, se puede dibujar a mano.

Este instrumento fue desarrollado por SSF Solidaridad Sin Fronteras, de una actividad directamente implementada en 2022-2023 en el barrio de Alcorcón, con un grupo de 7 jóvenes entre los 25 y 35 años (incluye jóvenes de origen inmigrante, jóvenes del colectivo LGBTQIA+, minorías).



## 23

# Campaña callejera

## Forma de arte

Esta herramienta usa diferentes formas de arte, como teatro, arte visual, pizarras interactivas, malabarismo, escritura y pintura.

## Objetivo de la actividad

Crear conciencia y/o información a la audiencia general sobre temas específicos. El propósito de las campañas callejeras es generar un cambio positivo sobre un tema en concreto.

## Duración de la actividad

Una campaña callejera puede tomar unas cuantas horas (se recomienda al menos 2 horas) hasta un día completo, un par de días o incluso un mes entero. La duración de esta campaña está enormemente influenciada por los objetivos de la campaña y el número de actividades. El proceso de preparación debería tomar por lo menos 8 horas.

## Estructura de la actividad

Una campaña callejera es un proceso organizado con una variedad de acciones y actividades que se centra en un problema en concreto que afecta a las personas de una comunidad determinada de forma directa o indirecta. El equipo encargado de preparar y organizar estas campañas debe estar motivado por el cambio que intentan conseguir. Debe hacerse en las calles – eso quiere decir espacios públicos como parques, aceras, mercados, plazas centrales, áreas comerciales, paradas/estaciones de bus/tren/metro, facultades, playas, aparcamientos, etc., en cualquier zona que sea publica y tenga la suficiente afluencia de gente.

## ¿Cómo funciona la herramienta?

La duración de la preparación del proceso depende del grupo de personas involucradas en el proyecto. El objetivo y metas de la campaña son propuestas por los mediadores y se basan en las necesidades del grupo objetivo.

Una campaña callejera está compuesta por 3 fases:

1. Llamar la atención (a través de métodos como manipulación de objetos, actuación de payasos, dinámicas energizantes, música y baile, globoflexia, etc.)
2. Difundir el mensaje (a través de método como el teatro, juegos educativos, visuales, demostraciones/degustaciones, flashmobs)
3. Encuentros (un grupo asignado de voluntarios – llamados Comunicadores – llevan a cabo conversaciones profundas sobre el tema de la campaña callejera con los transeúntes y les ayuda a motivarse para participar en las actividades)

## Requisitos

La actividad requiere un espacio abierto, carteles, un instrumento musical, lienzos, folios, rotuladores o pinturas, y accesorios para el proceso de preparación.

## Impacto

Generalmente, el impacto es crear conciencia sobre el tema escogido y cambiar las conductas dañinas que la gente puede tener o experimentar.

## **Público objetivo recomendado**

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

Otros: puede ser utilizado como un instrumento para crear conciencia sobre problemas que afrontan los grupos más vulnerables

## **Principales necesidades abordadas**

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

## **Adaptación a situaciones complejas**

Si el clima lo permite, el proceso de preparación también puede hacerse en un espacio abierto. Las actividades creadas pueden garantizar un contacto físico mínimo entre los/las participantes. También puede reemplazarse por una campaña virtual de concienciación.

Este instrumento fue desarrollado por A.R.T FUsion, de una actividad implementada de forma directa en varios contextos, sobre diferentes temas y con diferentes públicos objetivo. Si desea una guía más completa de cómo organizar campañas callejeras, consulte [Street Campaigning Manual](#).

## 24

# Dar un paso al frente

## Forma de arte

El arte se usa como una actividad con un enfoque más abierto. Esta herramienta toma técnicas del teatro sobre la expresión de las emociones y la práctica de la compasión y la empatía.

## Objetivo de la actividad

Esta herramienta se basa en la idea de entender las variadas y diferentes identidades para cultivar la empatía hacia las minorías. El objetivo principal es que los/las participantes se pongan en el zapato de los demás y así, empezar a entender los puntos de vista de las minorías. Durante esta actividad, son abordados conceptos como el privilegio, derechos humanos y desventajas.

## Duración de la actividad

1 hora

## Estructura de la actividad

Esta herramienta se aplica en una sesión. Se divide en 2 partes importantes:

- a) La actividad principal
- b) El debate reflexivo que sigue.

## ¿Cómo funciona la herramienta?

El monitor juvenil empieza con una pequeña referencia sobre las identidades, diversidad y empatía. Después de la introducción, deben seguir los pasos descritos a continuación:

1. La actividad se presenta a los/las participantes al preguntarles si alguna vez se han imaginado que son otra persona. El monitor juvenil les pide ejemplos. Luego, él/ella le pide a los participantes que también imaginen que toman el papel de otra persona, alguien joven que es probablemente diferente a ellos/ellas.
2. El monitor juvenil les explica que a todos/todas se les va a dar un trozo de papel con su nueva identidad. Deben leerlo en silencio y no mencionarle a nadie quién son.
3. En este caso, el monitor juvenil no debe alentar a los/las participantes para hacer preguntas: incluso si no saben mucho sobre la persona descrita, deben usar su imaginación. Para ayudarles a meterse en el papel, el moderador les debe pedir una serie de tareas, como por ejemplo, ponte un nombre, crea una etiqueta con ese nombre para recordar quién te imaginas que eres;...
4. Para estimular la imaginación de los participantes, se puede reproducir música tranquila. Los/las participantes también se pueden sentar, cerrar los ojos e imaginar de forma silenciosa. El monitor juvenil luego hace unas preguntas:
  - ¿Dónde naciste?
  - ¿Cómo eran las cosas cuando eras joven?
  - ¿Cómo era tu familia cuando eras joven? Es diferente ahora?
  - ¿Cómo es tu vida diaria ahora?
  - ¿Dónde vives?
  - ¿Qué te hace feliz?
  - ¿A qué le tienes miedo?
5. El moderador le pide a los/las jóvenes que se queden en completo silencio y se queden de pie junto a los demás, como en una línea de partida. Cuando lo hagan, explica que vas a hacer descripciones sobre

situaciones de vida, vida cotidiana, esperanzas y sueños, vida social, prosperidad, emociones, manera de pensar, etc. Si una de las descripciones le corresponde a la persona que imaginan personificar, entonces deben dar un paso al frente. Si no, deben quedarse quietos.

6. Lee las declaraciones una por una. Haz una pausa en cada una para darles tiempo a dar el paso al frente. Pídeles que miren alrededor y vean donde están los demás.
7. Al final de la actividad, invitamos a todos los participantes a sentarse en su posición final. Le pedimos a cada uno que describa el rol que se le asignó. Después que cada participante identifique su rol, les pedimos que observen donde están después de terminar la actividad.
8. Antes de hacer las preguntas de reflexión, el juego de rol debe ser completado. Se pide a los/las participantes que cierren los ojos y traigan de vuelta su verdadero ser. Se debe explicar que vamos a contar hasta tres y luego van a decir su propio nombre, De esta forma, vamos a completar de manera simbólica la actividad y asegurarnos de que no se estanquen en sus roles.

### Evaluación y valoración:

Hacemos balance de la actividad haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Qué ha pasado en esta actividad?
- Describe los pasos de la actividad seguida
- ¿Qué tan fácil o difícil crees que fue interpretar tu rol?
- ¿Cómo te imaginas que era la persona que interpretaste? Conoces a alguien como esta persona?
- ¿Cómo te sentías al imaginarte siendo esa persona? ¿Esta persona era como tú?
- ¿Son más privilegiadas las personas que con el tiempo llegaron más lejos que tú? Define privilegio. Ahora cambia el punto de vista utilizando el término "derecho"
- ¿A qué conclusión o comprensión podemos llegar respecto a la estructura social?

Nota: Es muy interesante llevar a los/las participantes a relacionar la experiencia del juego con el contexto social y sus características. De esta forma se podría iniciar toda una conversación sobre si el juego y su forma son una clara analogía de las jerarquías sociales, donde los/las privilegiados/as "pisan" a los/las desfavorecidos/as para ganar más. La discusión puede continuar mencionando la dualidad "derecho-privilegio", el concepto de que en nuestra sociedad hemos rebajado los estándares de los derechos humanos y hemos empezado a llamar privilegios a algunos derechos básicos como la vivienda, la alimentación, la educación pública y gratuita y la sanidad.

Esta herramienta puede aplicarse a varios y diversos grupos de niños y niñas, jóvenes o adultos. Pero es esencial hacer ajustes y cambios en el material escrito incluido para que sean siempre relevantes para el grupo objetivo.

Por ejemplo, a continuación encontrará ejemplos de identidades escritas utilizadas durante la aplicación de la herramienta:

- Naciste en esta ciudad, pero tus padres se trasladaron aquí desde Asia. Tienen un restaurante y vives con tu hermana en una habitación encima del restaurante. No tienes trabajo.
- Tienes 30 años. Eres influencer. Tienes buen cuerpo y buena ropa. Vives en un gran apartamento en Nueva York. Tienes múltiples colaboraciones en Instagram que te reportan mucho dinero.
- Tienes 30 años. Eres gay. Tú y tu pareja habéis sido recientemente víctimas de agresiones homófobas. Tienes miedo de caminar juntos por la calle.
- Has salido recientemente de un programa de rehabilitación de drogodependientes. Tienes 35 años. Intentas reintegrarte en la sociedad y acostumbrarte a los nuevos ritmos de la vida cotidiana.
- Eres una niña romaní de 14 años, has sido madre recientemente y formas parte de un grupo romaní nómada.

A continuación encontrarás también ejemplos de las declaraciones leídas durante la aplicación.

1. Vives en una casa cómoda con teléfono y televisión
2. Siempre eres bien recibido/recibida en los lugares públicos
3. No tienes miedo de presentarte como eres
4. Has ido al teatro o a un concierto al menos una vez en tu vida
5. Tu entorno te apoya y es comprensivo cuando te enfrentas a un problema personal
6. No se violan tus derechos
7. Tienes sueños y ambiciones

## Requisitos

La herramienta se aplica en un espacio interior que se configura en función de las necesidades del grupo. El espacio debe ser agradable, acogedor y capaz de promover y facilitar la expresión. Para poner en práctica la herramienta, se requiere disponer de trozos de papel en función del número de miembros del equipo con diversas identidades escritas.

## Impacto

La actividad fomenta la empatía hacia los/las que son diferentes y la comprensión de las posibles consecuencias de pertenecer a grupos minoritarios. Por supuesto, también puede informar sobre la desigualdad de oportunidades en la estructura social. El objetivo principal de esta actividad es hacer que el grupo de participantes reflexione sobre diferentes identidades y situaciones aparte de la suya propia y así adquirir una consideración esencial y crítica de la realidad social.

## Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

## Principales necesidades abordadas

Apoyo a la salud mental y emocional.

## Adaptación a situaciones complejas

Se trata de una actividad que puede modificarse en función de las necesidades del grupo de participantes. Por supuesto, es necesario el contacto humano y la presencia física, para que cada participante pueda escuchar y comprender la dinámica del grupo. Sin embargo, debemos tener en cuenta la situación actual y construir las actividades con un discurso más inclusivo y no abusivo. Cada descripción y declaración de identidad no debe caer en representaciones estereotipadas, sino promover la construcción de un entorno seguro para la expresión.

Esta herramienta fue desarrollada por Cyclisis, partió de una actividad reportada implementada en contextos urbanos, con 20 jóvenes (20 a 29 años).

Fuente: [ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ/ STUDENTS WITHOUT BORDERS \(CONNECTING CLASSROOMS\)](#). La actividad proviene de [Composito. Educational Manual in Human Rights for Children of the Council of Europe](#).

## 25 Teatro-educación



### Forma de arte

Teatro: taller de lectura teatral, técnica de improvisación e interpretación.

### Objetivo de la actividad

La herramienta se relaciona con la actuación y el teatro como forma de aprendizaje, y el arte para educar a los/las ciudadanos/as. Su objetivo es crear para los/las jóvenes la posibilidad de pensar a través de la actuación. Esta herramienta es muy apropiada para los/las estudiantes inmigrantes recién llegados/as. Para estos/estas jóvenes, el teatro permite a la vez apropiarse mejor de la lengua local -incluidas las palabras habladas, la confianza en sí mismos, la atención y la ayuda mutua-, pero también del patrimonio cultural del país de acogida. La elección de los textos a adaptar y el descubrimiento de las representaciones teatrales les permiten iniciar momentos de debate sobre los códigos y valores del país de acogida, aclarar malentendidos, así como expresar su propia cultura.

### Duración de la actividad

Cinco meses

### Estructura de la actividad

Cada sesión dura aproximadamente 2 horas, para un total de 30 horas de intervención. Las primeras sesiones se dedican a la iniciación, al autodescubrimiento, de los demás para construir un grupo de trabajo en el que cada uno aporta su originalidad, su creatividad, su talento, sus propios recursos. En la segunda etapa, el grupo establece un tema y aporta propuestas artísticas para alimentarlo y crear juntos/juntas un espectáculo original. Las últimas sesiones se dedican a diseñar y montar el espectáculo de fin de curso que el alumnado representará en el teatro para sus padres y amigos/amigas, pero también para un público más amplio.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

Cada sesión comienza con un poco de relajación para volver a centrar la energía de todos/todas. Continúa con un calentamiento relacionado con el tema de trabajo elegido. A continuación, diversos juegos y ejercicios alimentan la imaginación y permiten domesticar los medios de expresión, descubrir las capacidades de cada



uno. Por último, la puesta en escena y la actuación se abordan permitiendo así la concretización de la obra. A veces se puede pedir al final de la sesión un poco de trabajo para la próxima vez: investigación, guiones para aprender, ejercicios sobre los personajes.

Se puede proponer una clase de danza durante el proyecto: estas dos artes coexisten, se complementan. Algunas sesiones incluyen ejercicios teatrales y de danza al mismo tiempo.

## Requisitos

Se requiere un espacio interior amplio, con un sistema de sonido. Dependiendo del espectáculo final, puede ser útil el atrezzo (vestuario).

## Impacto

Al llegar al final de la aventura y presentar su espectáculo en el escenario en condiciones profesionales, los/las participantes superan sus miedos y se sienten muy orgullosos de ello. La práctica del teatro ha demostrado su aspecto unificador.

Esta actividad permite establecer un encuentro, hacer descubrir a los/las participantes la riqueza y la multitud de los medios de expresión de los que rebosa el arte dramático. Les permite probar por sí mismos, de manera activa, las posibilidades y las dificultades de la profesión de actor, de artista de circo, de artista escénico.

Esta actividad permite construir la igualdad de oportunidades, que pasa por el arte y la cultura, porque la democratización cultural, proyecto eternamente abierto, debe vivirse cuanto antes. Se trata de remediar las desigualdades culturales, de formar en el conocimiento de uno mismo y de los demás, de reforzar el vínculo familiar. Se trata también de crear un hábito de frecuentación, de aprender a reunir artistas y obras en toda la diversidad de expresiones.

El proyecto combina un impacto cívico y un impacto cultural.

## Público objetivo recomendado

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

## Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

## Adaptación a situaciones complejas

El contacto humano es muy importante en este proyecto, como en todos los relacionados con las artes escénicas. Si la situación lo permite, se favorecen los talleres presenciales, así como la actuación de los/las jóvenes en el escenario profesional. Pero se puede considerar la posibilidad de no tener público durante la actuación. Esto puede filmarse para distribuirlo entre los/las jóvenes, sus familias y amigos/amigas (situación que ya hemos hecho).

El distanciamiento social relacionado con las medidas sanitarias no está totalmente en contra de la construcción de un espectáculo con jóvenes, de hecho puede crear situaciones cómicas.

Esta herramienta fue desarrollada por ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partir de una actividad directamente implementada anualmente, de enero a mayo, en una zona urbana, con grupos de adolescentes (14 a 19 años) de origen inmigrante - 4 o 5 clases escolares al año (25 participantes por clase)



### Forma de arte

Técnicas teatrales básicas relacionadas con una comunicación no lingüística entre los/las participantes.  
 Técnicas básicas de utilización de máscaras teatrales.

### Objetivo de la actividad

La herramienta es un caso particular de "ejercicios teatrales de comunicación no verbal". Por lo tanto, el propósito de la actividad es similar: mejorar la conciencia de los/las jóvenes vulnerables sobre su propio cuerpo, y la conexión entre cuerpo y mente. Especialmente, toman conciencia del poder de su cuerpo conectado a su mente, aprendiendo a transmitir ideas y emociones y a comunicarlas a través de su cuerpo. Esto les permite construir una mayor confianza en sus decisiones, cuando más tarde utilizan su voz (e incluso un texto teatral). Lo que en principio podría parecer un "juego", es en realidad un método para enseñarles a escuchar su propia intuición y a conocerse mejor a sí mismos. Es importante que durante este tipo de actividades el formador reitera que no hay respuestas erróneas, sino diferentes interpretaciones, cada una procedente de nuestras diferentes experiencias en la vida. Además, al no poder hablar, todos los miembros del grupo se ponen al mismo nivel, lo que aumenta la posibilidad de integrar a los/las participantes que proceden de un entorno cultural diferente o de una situación difícil distinta. La variable que representa el uso de la máscara radica en esto: la máscara representa tanto un obstáculo para el portador (porque no puede utilizar expresiones faciales ni su voz) como una barrera que le protege del mundo, de modo que le resulta más fácil expresarse.

### Duración de la actividad

La actividad dura entre 30 y 60 minutos, dependiendo del ejercicio. Para apreciar los beneficios de la herramienta, el taller más amplio en el que se utilice debe tener una duración de, al menos, 6 sesiones de 1 o 2 horas cada una.

### Estructura de la actividad

Esta herramienta puede utilizarse como parte de un taller más amplio, que puede estar relacionado con la representación de un texto teatral o con la autoexpresión en general. Especialmente, se recomienda al principio de cada sesión, para facilitar

las actividades posteriores. Durante el taller, se proponen a los/las participantes diferentes ejercicios con máscaras teatrales, cada uno de los cuales aporta nuevos conocimientos sobre diferentes técnicas que se utilizarán en la continuación de la actividad. Esto permite a los/las participantes alcanzar gradualmente un mejor conocimiento de sí mismos, permitiéndoles, a su vez, experimentar ejercicios cada vez más complejos que requieren un mayor nivel de autoconciencia.

## ¿Cómo funciona la herramienta?

A continuación se ofrecen algunos ejemplos de ejercicios realizados durante un taller:

- Un juego de interpretación - ¿Qué es...?

Se trata de una actividad de introspección en la que frente a un espejo, justo antes de ponerse la máscara, los/las participantes deben pensar individualmente en una emoción y expresarla como crean conveniente (a través de su cuerpo, voz, expresiones faciales, etc). Después, deben ponerse la máscara y mostrar la misma emoción que pensaron antes, pero esta vez con la limitación que representa la máscara. A continuación, el animador debe plantearles una serie de preguntas precisas que deben exigir una escalada de pensamiento crítico por parte de los participantes, y a las que sólo responderán utilizando su cuerpo. He aquí algunos ejemplos:

En primer lugar, partimos de conceptos fáciles y conocidos para ellos/ellas, como las manifestaciones físicas: ¿Qué es el hambre? ¿Qué es el dolor? Luego pasamos a los sentimientos: ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es la ira?

Después, podemos pedirles que jueguen y usen su imaginación con hechos conocidos que incluso los niños pueden entender: ¿Qué es una mascota? ¿Qué es un edificio? ¿Qué es una puerta?

A continuación, empezamos a desafiarles con imágenes más subjetivas e incluso surrealistas: ¿Qué es grande? ¿Qué es un triángulo?

E incluso vamos más allá haciéndoles cuestionar su última respuesta: Si eso es grande, ¿qué es enorme? Si eso es un triángulo, ¿qué es una pirámide?

Finalmente, las últimas preguntas que deben responder son conceptos totalmente subjetivos con los que pueden o no estar familiarizados, pero es importante que intenten responder:

¿Qué es el arte? ¿Qué es la sabiduría? ¿Qué es la nostalgia?

- La sesión de cuenta cuentos

Cada participante, a su vez, lleva una máscara, de modo que su rostro queda cubierto y oculto. También está prohibido hablar. El monitor estimula al participante que lleva la máscara a través de diferentes variaciones del ejercicio, animándole a improvisar y a pensar de forma diferente. El monitor empezará pidiéndole que exprese emociones sencillas (por ejemplo, miedo, alegría, dudas, sorpresa, etc.) y, poco a poco, pasará a propuestas más articuladas: contar una historia corta completa (por ejemplo, un paseo por el parque, volver a casa en coche con mucho tráfico, etc.) que los demás tengan que entender, o colaborar en grupos de 2 para contar historias cortas más duras; estas historias más duras requieren la explicación de quiénes son los personajes, dónde están y cuál es el problema que tienen que resolver. Depende de los/las participantes encontrar su propia conclusión a la historia - y todo debe hacerse sólo usando su cuerpo, imaginación y habilidades de improvisación. Si es necesario para simplificar la actividad, cada escena puede ir acompañada de música que el monitor juvenil haya seleccionado cuidadosamente para cada historia. La música seleccionada debe definir la energía que los/las participantes deben mostrar durante su actuación (música tranquila = escena tranquila, música vibrante = escena vibrante, etc). Otras variaciones consisten en hacer que los/las participantes reaccionen mediante la improvisación a estímulos sonoros directamente (ya sea música o sonidos de la naturaleza), indicaciones de los monitores juveniles o también de otros/otras participantes. La actividad se convierte casi en un juego, que permite al participante expresar de forma divertida su interpretación de las diferentes indicaciones que se le dan.

Al continuar con las sesiones del taller, el monitor juvenil tendrá que asegurarse de dar a cada participante sugerencias sobre cómo representar completamente lo que su propia intuición le dice que haga al leer un texto teatral o representar un personaje en el escenario. Si, por ejemplo, el taller más amplio, en el que se utiliza esta herramienta, se centra en el teatro.

*Nota: En los casos en los que no se pueda utilizar una máscara, ya sea porque la persona la considere exigente o porque esté físicamente incapacitada para utilizarla, el monitor juvenil puede acompañar al participante y ayudarle a seguir participando en la actividad sin dejar de abordar la comprensión de uno mismo y divertirse con los demás.*

## Requisitos

Máscaras teatrales blancas neutras. La actividad debe realizarse en un espacio interior amplio, para evitar distracciones y que cada participante tenga espacio suficiente para moverse. Se necesita un equipo de sonido y, dependiendo del ejercicio, puede ser útil disponer de atrezzo, papel y bolígrafos para escribir. Es aconsejable desinfectar las máscaras después de cada uso con un producto adecuado.

## Impacto

Al ser incapaces de transmitir ideas a través de la voz o las expresiones faciales, los/las participantes están cada vez más en sintonía con su cuerpo. Muestran una mayor confianza siempre que están en el escenario y delante de sus compañeros/compañeras: tanto delante de sus compañeros/compañeras de taller, mientras "representan" sus escenas, como delante de otros/otras jóvenes, fuera del taller, mientras, por ejemplo, simplemente hablan con ellos/ellas. Normalmente, los/las participantes que al principio se mostraban desinteresados/as, al final se muestran más abiertos/as, y algunos otros/otras demuestran interés por las artes.

## Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

## Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

## Adaptación a situaciones complejas

En una situación normal, las actividades que se proponen requieren una interacción física entre los/las participantes, por ejemplo, cogerse de la mano, o incluso simplemente estar juntos/juntas. Si esto no fuera posible (por ejemplo, en caso de encierro), los ejercicios pueden adaptarse sin necesidad de interacción física, y las sesiones también pueden realizarse en línea.

Esta herramienta fue desarrollada por La Piccionaia s.c.s., a partir de una actividad implementada directamente desde 2022, en zonas urbanas, especialmente en escuelas, con adolescentes (14 a 19 años) incluyendo jóvenes vulnerables (minorías, jóvenes de origen migrante, estudiantes neurodivergentes). Se implementó en diferentes aulas, hasta 20 alumnos/alumnas a la vez.



## Efectos del etiquetado

### Forma de arte

Escritura

### Objetivo de la actividad

El objetivo de la actividad es que los/las participantes comprendan que todas las personas, consciente o inconscientemente, categorizan (o son categorizadas por) el resto, y cuáles pueden ser las consecuencias de la categorización.

### Duración de la actividad

De 45 minutos a 1 hora, más la evaluación.

### Estructura de la actividad

La actividad se estructura en 2 momentos principales:

1. El grupo escribe las etiquetas y las pone en común
2. El moderador guía la discusión del grupo

### ¿Cómo funciona la herramienta?

Se trata de una práctica muy conocida en la que pueden participar muchos grupos diferentes. El grupo ideal se compone de 10 a 20 personas como máximo.

#### Parte 1

- Se distribuyen notas adhesivas y bolígrafos entre los/las participantes. Cada persona escribe en dos notas adhesivas diferentes dos etiquetas que cree que la gente pone a primera vista.
- Se recogen las notas adhesivas y se colocan en la pared para que todos/todas puedan verlas.

#### Parte 2

- Discutir el hecho de que todos los individuos pertenecemos a muchos grupos diferentes. Elegimos pertenecer a algunos de ellos, pero estamos categorizados/as en otros, lo queramos o no. Al considerar a qué grupos perteneces, podrías ser más consciente de cómo categorizas a los demás y cuáles son los efectos de hacerlo.
- Explica cómo agrupamos y categorizamos a las personas, y cómo las etiquetamos como "homo", "extranjero", "jubilado", etc. Cuando etiquetamos a las personas, afloran muchos estereotipos. Por ejemplo, una persona puede elegir llevar una bandera arco iris para mostrar que es lesbiana, gay, bisexual, trans o queer, del mismo modo que otra puede llevar ropa de diseño para mostrar que es adinerada. En los casos en que el aspecto físico de una persona difiere del de la mayoría, a menudo se encuentra etiquetada en contra de su voluntad.
- Discutir las etiquetas de una en una. El monitor juvenil se pega a sí mismo una etiqueta cada vez y pide al grupo que reflexione:
  - ¿Cómo se define esta etiqueta? ¿Cómo se ve a una persona con esta etiqueta? ¿Qué se entiende por esta palabra? ¿Cómo se percibe el grupo?
  - ¿Se trata de forma diferente a hombres y mujeres en este grupo?
  - ¿Tiene la etiqueta una carga positiva o negativa? ¿Cómo se recibe y se trata a este grupo? ¿Qué etiquetas son limitadas y cuáles podrían contener prácticamente cualquier cosa?
  - ¿Qué etiquetas se utilizan muy poco? ¿Con qué frecuencia se utiliza, por ejemplo, la etiqueta "heterosexual"?
  - ¿Te etiquetan a ti y a los demás en contra de tu voluntad? ¿Qué etiquetas eliges que te pongan y cuáles te imponen?



Dependiendo del grupo, las etiquetas pueden discutirse primero y ajustarse para que nadie se sienta incómodo/a.

## Requisitos

Un aula o una habitación grande. También puedes realizar esta actividad fuera del aula.

## Impacto

Durante la aplicación de la herramienta, los alumnos comprendieron que todas las personas, consciente o inconscientemente, categorizan o son categorizadas. Esta actividad ha sido seleccionada como ejemplo útil a través de multitud de materiales educativos relacionados con la inclusión. En general, puede ayudar a promover el diálogo y servir de ejemplo para las asignaturas escolares. Se recomienda integrarla, junto con otras actividades, en el plan de estudios, en lugar de implantarla como asignatura independiente con apariciones ocasionales en el currículo escolar, para que los niños/niñas se den cuenta de que la inclusión está relacionada con su vida cotidiana y mejora la calidad de la comunicación entre ellos/ellas.

## Público objetivo recomendado

Minorías

## Principales necesidades abordadas

Apoyo a la salud mental y emocional.

## Adaptación a situaciones complejas

Es posible realizar la actividad en línea. Se puede utilizar [Miro](#) para conectarse a ella con el correo electrónico y "distribuir" allí las etiquetas, en lugar de utilizar notas adhesivas.

Esta herramienta fue desarrollada por Cyclisis, a partir de una actividad informada e implementada entre 2017 y 2019, en contexto urbano, con adolescentes (14 a 19 años) pertenecientes a minorías.



## El viento sopla y se lleva ...

### Forma de arte

La forma de arte utilizada para esta actividad es la interpretación, pero puede añadirse música o danza para hacerla más interesante y estimulante.

### Objetivo de la actividad

Esta actividad tiene por objeto ayudar a un grupo de individuos a descubrir sus similitudes y crear microcomunidades. Puede ayudarles a pasar un buen rato juntos/juntas y a aprender cosas nuevas unos de otros. La actividad puede estructurarse según varios niveles de complejidad, en función de la profundidad con que deban investigarse las características de los/las participantes. Puede proponerse también en el marco de talleres más amplios, al principio de una sesión de trabajo como rompehielos, pero también como actividad ligera después de una intensa sesión de trabajo.

### Duración de la actividad

De 10 a 30 minutos.

### Estructura de la actividad

La actividad se plantea como una sesión única que puede adaptarse en función de las necesidades: puede ser muy corta (unos 10 minutos) o más larga (unos 30 minutos).

### ¿Cómo funciona la herramienta?

Al principio de la sesión, los/las participantes se sitúan en círculo; pueden simplemente estar de pie o sentarse en sillas. Una persona se sitúa en el centro y dice *El viento sopla y se lleva a todo/toda aquel que...*, completando la frase con una característica que se adapte. Todos/as los que se reconozcan en esa característica deben abandonar su lugar e intercambiarlo con otra persona del círculo (con los/las que tuvieron que desplazarse). La persona del centro intenta ocupar el lugar de los que se desplazan dentro del círculo. Al final, una persona se quedará sin asiento y estará en el centro del círculo (puede ser la misma persona que antes).

Ahora, la persona que está en el centro empieza de nuevo con: *El viento sopla y se lleva a todos/as los que...*, terminando la frase con otra característica, y se repite el mismo patrón varias veces.

Si la frase no se aplica a ningún participante, éste no se moverá. Se pueden utilizar varios tipos de características para las frases, por ejemplo, características físicas, características de la vida cotidiana, sentimientos, deseos y creencias.

Esta actividad pide a los/las participantes que muestren características personales a los demás, por lo que es importante tener en cuenta que algunas personas podrían no sentirse cómodas con ello. Es fundamental explicar las normas al principio de la sesión y animar a los/las participantes a participar en esta actividad sin prejuicios y con una actitud respetuosa y sin prejuicios. Si alguien no quiere reaccionar a una llamada -aunque deba hacerlo, debido a sus características- no puede ser obligado por los demás a intercambiar su lugar. La actividad debe desarrollarse en un espacio seguro y nadie debe sentirse incómodo/a.

### Requisitos

No se necesita material. La actividad debe realizarse en una sala o en una zona al aire libre lo suficientemente grande como para garantizar la presencia de todos los/las participantes y sus movimientos. Los/las participantes deben tener conocimientos lingüísticos básicos.

## **Impacto**

Esta actividad crea unión entre los/las participantes al poner de manifiesto sus similitudes y diferencias y, al mismo tiempo, hace que los/las participantes pasen un buen rato juntos/as.

## **Público objetivo recomendado**

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación

Jóvenes de origen inmigrante

Minorías

Jóvenes del colectivo LGBTIAQ+

## **Principales necesidades abordadas**

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

## **Adaptación a situaciones complejas**

Esta actividad puede realizarse fácilmente al aire libre y con el uso de mascarillas.

Esta herramienta fue desarrollada por ALDA Asociación Europea para la Democracia Local, a partir de una actividad informada e implementada en enero de 2018 en el contexto urbano de Marsella, en el marco del proyecto [Art 4 Act](#), financiado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. Ver las [Art-based educational practices and methodologies for an inclusive society. A guidebook for the youth workers](#).

29

## Bordado



### Forma de arte

Bordado

### Objetivo de la actividad

El objetivo de la actividad es ofrecer la oportunidad de realizar una actividad interesante que puede pasar de ser un pasatiempo a un trabajo y, al mismo tiempo, crear un ambiente tranquilo y terapéutico mediante una profunda concentración en el bordado. El bordado es beneficioso para la salud mental: los movimientos repetitivos al trabajar las puntadas pueden ser meditativos y relajantes y pueden dar confianza, y se ha reconocido que es una forma eficaz de reducir el estrés y liberar la ansiedad, gracias a la concentración en una sola acción. También es una forma muy buena de desconectar del mundo digital y conectar con tu yo interior. Además, la sensación de logro al terminar una pieza puede potenciar la salud mental y mejorar el bienestar.

### Duración de la actividad

Depende de la complejidad del diseño y de la voluntad de los participantes. Normalmente, las sesiones duran entre 2 y 5 días de 4 a 8 horas diarias.

### Estructura de la actividad

La estructura del trabajo se divide en:

- creación previa de los esquemas por un profesional
- introducción
- instrucciones
- selección de esquemas
- trabajo activo
- pedir ayuda
- finalización

1. Primer paso – los/las participantes eligen un esquema/tema sobre el que quieren trabajar, algo que simbolice su emoción en ese momento.
2. Segundo paso - demostración de la herramienta por parte del facilitador que ha elaborado los esquemas de antemano.
3. Tercer paso – los/las participantes comienzan a bordar, bajo la guía constante del monitor.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

Los esquemas pueden simbolizar el carácter de cada participante o las necesidades del grupo destinatario. Por ejemplo, si una persona se siente triste, podría utilizar hilos de color oscuro para representar las emociones. Otra posibilidad es que los esquemas estén prediseñados para relacionar las actitudes de los/las jóvenes con el tema sobre el que están trabajando (pasado, futuro, tema social, etc.). Por ejemplo, si el tema es "¿Cuáles son las actitudes de los/las jóvenes sobre el futuro?", los animadores podrían hacer que los/las participantes eligieran un esquema de entre los siguientes: sol (optimista), alas (libertad) o corazón negro (tristeza).

### Requisitos

La actividad puede realizarse en espacios interiores o exteriores. Requiere lienzo, agujas, hilos de diferentes colores, tijeras, esquema ya preparado para trabajar, papel milimetrado.

### Impacto

El impacto en los grupos destinatarios es principalmente emocional, y puede ser tanto positivo como negativo. El bordado requiere una concentración extrema debido a la minuciosidad y precisión del trabajo. Los/las participantes aprenden a ser perseverantes.

### Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes de origen migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

### Principales necesidades abordadas

Financial support

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

### Adaptación a situaciones complejas

En caso de una situación difícil que implique distanciamiento social, el monitor juvenil puede grabar lecciones de vídeo de bordado y compartirlas con el grupo.

Esta herramienta fue desarrollada por CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partir de una actividad directamente implementada en noviembre de 2021, en la ciudad de Breznik, en el marco del taller [Raise Graovo](#) con un grupo de 10 jóvenes vulnerables de entre 15 y 29 años (jóvenes sin empleo, educación o formación).



## ViewN'Act (VeYActúa)

### Forma de arte

Cinematografía, película.

### Objetivo de la actividad

El propósito de la actividad es utilizar películas que traten temas sociales y hacer que los/las participantes creen su propio final de la historia todos juntos. Los/las participantes pueden utilizar técnicas cinematográficas sencillas con la ayuda de sus propios smartphones o de equipos proporcionados por los coordinadores. Al final, una vez terminada la actividad, el grupo puede ver el final real de la película y debatir sus resultados en relación con la película real. Alternativamente, para sesiones más breves, los/las participantes pueden ver la película juntos/as y utilizarla como base para debatir un asunto social relevante, intercambiar opiniones y puntos de vista y, en general, entrar en un círculo de argumentación. El objetivo es dar espacio para que todos hablen y aporten su opinión, pero también hacer que piensen activamente sobre el arte y la vida.

### Duración de la actividad

El propósito de la actividad es utilizar películas que traten temas sociales y hacer que los/las participantes creen su propio final de la historia todos juntos. Los/las participantes pueden utilizar técnicas cinematográficas sencillas con la ayuda de sus propios smartphones o de equipos proporcionados por los coordinadores. Al final, una vez terminada la actividad, el grupo puede ver el final real de la película y debatir sus resultados en relación con la película real. Alternativamente, para sesiones más breves, los/las participantes pueden ver la película juntos/as y utilizarla como base para debatir un asunto social relevante, intercambiar opiniones y puntos de vista y, en general, entrar en un círculo de argumentación. El objetivo es dar espacio para que todos hablen y aporten su opinión, pero también hacer que piensen activamente sobre el arte y la vida.

### Estructura de la actividad

El coordinador/facilitador/educador elige una película con un tema específico y planifica la proyección. Parte de la preparación consiste en informar a los/las participantes de la película que van a ver, así como en crear una lista de preguntas clave que puedan facilitar el debate. Durante la proyección, el papel del moderador consiste principalmente en asegurarse de que el debate avanza y actuar en caso de estancamiento o conflicto.

#### Realización de la película

En caso de que los/las participantes decidan filmar su propia interpretación del desarrollo de la película, el educador deberá mantener la primera sesión como ya se ha descrito, pero cortará la película antes del final. El debate seguirá según lo previsto. Al día siguiente, los/las participantes empezarán a trabajar en su escenario; también se les dará una introducción a las técnicas de creación de escenarios. El día siguiente se dedicará a aprender algunos conceptos básicos de filmación. El cuarto día serán las sesiones de rodaje y grabación propiamente dichas, mientras que el quinto se dedicará al montaje y la exportación final de la película. Si se dispone de tiempo suficiente, también se podrá incluir el visionado público; de lo contrario, tendrá lugar al día siguiente o en cualquier otro día futuro.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

La metodología sigue un planteamiento muy sencillo y se centra principalmente en promover el debate y el intercambio en un grupo diverso. El objetivo principal de la actividad es promover la ciudadanía activa mediante el uso del cine, ya que las películas elegidas pretenden presentar una situación o un problema social específico y a menudo comparten perspectivas que no se tienen en cuenta fácilmente en el discurso público.

Por supuesto, la dinámica de la actividad puede verse cuestionada durante los debates y la co-creación de

la película, por lo que es importante ofrecer un punto común para que todos estén incluidos/as y apoyar el debate aplicando técnicas de desescalada cuando sea necesario. Para que la actividad funcione, requiere la implicación activa y la contribución de todos los/las participantes. Es importante que la película elegida aborde un tema relevante para el grupo y que los monitores juveniles puedan comunicar los posibles aspectos que podrían ser desencadenantes o inaceptables para los/las participantes, por razones ideológicas/religiosas/experienciales.

### **Requisitos**

Espacio y equipamiento para apoyar la proyección, lugares adecuados para sentarse pero también espacio para moverse si es necesario. El espacio debe ser fácilmente adaptable para facilitar el debate, es decir, los/las participantes deben poder estar frente a frente y tener la sensación de debatir en igualdad de condiciones. Sería útil disponer de material para escribir. En cuanto a la filmación, es bueno garantizar el acceso a todos/as, utilizando teléfonos inteligentes o dispositivos de filmación antiguos reciclados, que también pueden añadir un aspecto "vintage" al resultado final.

### **Impacto**

En las distintas aplicaciones, los participantes se sienten satisfechos con el proceso y los debates. Aparte de eso, no se han establecido otros indicadores para evaluar el impacto a largo plazo de la actividad.

### **Público objetivo recomendado**

Cualquier grupo vulnerable, con la preparación, orientación y apoyo adecuados.

### **Principales necesidades abordadas**

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Actividades culturales, de ocio y tiempo libre.

### **Adaptación a situaciones complejas**

La actividad es muy fácil de adaptar a situaciones difíciles, como aislamientos, si hay forma de garantizar el acceso digital a todos los participantes.

Esta herramienta fue desarrollada por Cyclisis, a partir de una actividad directamente implementada desde 2011, en contextos urbanos y rurales, con jóvenes (20 a 29 años), incluyendo jóvenes sin empleo, educación o formación y adultos (30 a 65 años). El método se utilizó tanto con jóvenes participantes como con educadores y facilitadores adultos. Participantes: De 4 a 8 participantes por grupo.



## I.III Bibliografía, estudios y manuales pertinentes



## Fomentar el cambio global. Manual de campaña callejera

Esta herramienta se creó como publicación de difusión en el proyecto [Animate the Global Change](#) financiado con el apoyo del Programa Erasmus+ de la Unión Europea y ejecutado por Casa do Povo de Camara de Lobos (Portugal), A.R.T. Fusion (Rumanía), Innovaform (Hungria), SNRDIMU (Polonia), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) y TAYCO (Tanzania).

Las campañas callejeras plantean muchos retos. No es la metodología más fácil de adoptar, porque viene acompañada de un paquete de emociones con las que tienes que lidiar, situaciones y reacciones (propias y ajenas) que no esperas, o con las que no quieres lidiar, o incluso si lo haces, te sorprendes y tienes que activar y utilizar muchas competencias. Es una metodología bastante exigente de trabajar, pero es muy gratificante, para las personas a las que te diriges con este trabajo, y para ti mismo (ya que crecerás como nunca habías pensado que podrías hacerlo).

Este manual pretende ofrecer un camino a seguir para convertirse en un/una activista callejero/a y llevar a cabo campañas callejeras potentes en su comunidad. Abordará la mayoría de los aspectos que necesita conocer, proporcionándole suficientes detalles y, también (en los mismos casos), fuentes para obtener información adicional. Concebimos este material como una guía, con pasos, consejos, explicaciones, ejemplos y suficiente inspiración o motivación para iniciar tu propia campaña callejera. Es necesario estar en la calle, realizando una campaña callejera, para que te "pegue", para que te entre "el gusanillo de hacer campaña en la calle", pero esperamos que este manual haga que esto ocurra más rápidamente. Este manual está destinado a activistas, miembros de diferentes organizaciones sin ánimo de lucro o, en general, partes de las estructuras de la sociedad civil, interesados en utilizar las campañas de calle para lograr un cambio social y global en sus comunidades.

### Fomentar el cambio global. Manual de campañas callejeras

## 2

## Prácticas y metodologías educativas basadas en el arte para una sociedad inclusiva. Guía para monitores juveniles

Esta herramienta se ha desarrollado en el marco del proyecto "Art4Act - Art in Action for an Inclusive Society", cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea" es un ERASMUS+, coordinado

coordinado por Les Têtes de l'Art (Marsella, Francia) con las organizaciones asociadas Art Solution (Túnez, Túnez), Rock in Faches (Lille, Francia), Centro di Creazione e Cultura (Florencia, Italia), SMouTh (Larissa, Grecia), Subjective Values Foundation (Budapest, Hungría), Stichting ROOTS & ROUTES (Rotterdam, Países Bajos) y ROOTS & ROUTES Cologne e. V. (Colonia, Alemania).

La guía está dirigida a aquellos/as que quieren luchar contra la discriminación y el racismo a través de medios artísticos, y están interesados/as en encontrar maneras de transferir su idea en un proyecto de inclusión de calidad o actuación, sino también a los/las trabajadores de la juventud y los/las profesores/as que quieren hacer actividades innovadoras con su grupo.

Aborda los siguientes temas:

- Capítulo 1: Discriminación, diversidad y artes.
- Aquí se presentan el contexto y el marco teórico del proyecto Art4Act.
- Capítulo 2: Art4Act - Prácticas artísticas para una sociedad inclusiva.
- ¡El arte es una herramienta de transformación social! Hemos seleccionado un conjunto de dinámicas/prácticas que creemos que se pueden aplicar en tu trabajo con jóvenes. Para cada actividad presentada, puedes encontrar instrucciones claras, consejos prácticos e información práctica
- Capítulo 3: Recursos para proyectos artísticos contra la discriminación.
- Para aquellos/as que quieran profundizar en algunos de los temas insertamos enlaces a otros proyectos que muestran la variedad de enfoques eficaces basados en el arte para combatir la discriminación y el racismo en los diferentes contextos de la UE.
- Capítulo 4: Art4Act - El proyecto.

También incluye el marco en el que se probaron y validaron las prácticas propuestas en cada país, y los socios implicados.

[Prácticas y metodologías educativas basadas en el arte para una sociedad inclusiva. Guía para monitores juveniles.](#)



## Los deseos de los/as niños/as tras la pandemia

### Fuente

*Le stelle dei desideri* (Las estrellas de los deseos) cure de Carlo Presotto, 2023, Pensa Multimedia.

### Descripción

Tras la investigación llevada a cabo en 1997 por 21 artistas dedicados al teatro para niños/as y jóvenes, en diferentes realidades italianas, y reunidos en una red promovida por la región de Piamonte el Osservatorio dell'Immaginario (Le stelle nascoste, mappa del desiderio nell'immaginario infantile, cura de Mafra Gagliardi, Marsilio), una nueva investigación sobre el tema de los deseos infantiles y juveniles, iniciada en el Instituto Universitario Salesiano de Venecia (Italia) en 2021 y desarrollada a lo largo de unos dos años, tras casi un año de excepcionales medidas de distanciamiento físico debido a la emergencia sanitaria provocada por la pandemia de Covid19. Una condición que ya empezaba a provocar la manifestación de malestares personales y relacionales, y sobre todo un cambio en el horizonte temporal y espacial de la vida de las personas. Confinados/as en el hogar, a la espera de medidas públicas vinculadas a las estadísticas sobre el curso del contagio, varios elementos que hasta entonces habían acompañado a las jóvenes generaciones en su proceso de crecimiento se vieron de repente puestos en crisis: la interacción no verbal, la experiencia del grupo de iguales, el hecho de vivir gran parte del tiempo en la comunidad escolar, las prácticas corporales del deporte, el juego y la sociabilidad.

¿Existe un vínculo entre la formulación de sus deseos más profundos por parte de niños/as y jóvenes y los cambios culturales y sociales del contexto en el que viven?

Dar voz a la imaginación de los niños/as y jóvenes es también una forma de hacer una pequeña contribución a la reapertura de una mirada artística, cultural y educativa sobre la idea de futuro. Reforzando la importancia de los lenguajes creativos dentro de esos procesos de compartir representaciones de la realidad que están en la base tanto del aprendizaje como de la capacidad de proyectarse, a través del deseo, en el futuro.

Este libro nace para documentar este nuevo trabajo de investigación cualitativa sobre los deseos de niños y jóvenes, dentro del Instituto Universitario Salesiano de Venecia durante los años 2021-2022. Los diferentes capítulos están editados cada uno por un autor diferente y se dividen en dos grandes partes.

En la primera parte, el equipo científico relata las distintas fases del proyecto y ofrece un análisis y comentario de los resultados de la investigación desde distintos puntos de vista. Carlo Presotto introduce presentando el diseño de la investigación y resumiendo la cronología de las acciones llevadas a cabo, partiendo de la pregunta de investigación: ¿existe un vínculo entre la formulación de los deseos más profundos de los/las niños/as y jóvenes y las transformaciones culturales y sociales del contexto en el que viven?

Claudia Puzzovio desarrolla una reflexión sobre el tema de la educación para el deseo, cómo la investigación revela una brecha entre los deseos de los/las niños/as y lo que ellos imaginan que los adultos esperan de ellos. Federica Zanetti hace balance de la actividad teatral como espacio de relación entre adultos y niños, de la relación entre teatro y educación, entre cultura y ciudadanía... Con Laura Elia nos adentramos en la planificación del taller de teatro que acompañó la recopilación de los textos de los/las niños/as.

Con Pierangelo Bordignon y Alessia Anello encontramos un análisis y un comentario respectivamente sobre los textos y dibujos recogidos.

La segunda parte contiene una serie de comentarios recogidos al margen de la conferencia de presentación de los resultados de la investigación, acompañados del texto teatral producido para devolver los resultados de la investigación a los/las niños/as y jóvenes participantes. La experta teatral Paola Rossi relata el curso histórico de uno de los talleres de 1997, lo que nos permite leer el hilo conductor entre los dos proyectos de investigación. Los comentarios de tres estudiantes del área de psicología, que acompañaron el trabajo de

análisis de Alessia Anello y Pierangelo Bordignon, abordan cada uno un aspecto del material recogido. Tratan respectivamente de cómo los/las niños/as piensan que pueden realizar sus deseos en relación con sus padres (Nicholas Russo), de los escenarios de mundos posibles prefigurados por los entrevistados (Sara Mazza) y de la necesidad de reconocimiento que emerge Sara Manfredi). Por último, introducido por un saludo del dramaturgo y director Silvano Antonelli, uno de los padres del teatro infantil italiano, el texto de la obra Stelle, de Antonelli y Presotto, que devuelve los resultados del curso en forma poética.



## Trabajo social comunitario/acción social comunitaria

### Fuente and autor

[Marco Marchioni, Trabajo comunitario y democracia participativa \(Community work and participatory democracy\)](#)

### Descripción

A través de los principios de esta metodología, se pueden aplicar muchas técnicas diferentes. El Trabajo Comunitario propuesto por Marco Marchioni tiene como objetivo poner en marcha procesos de mejora de las condiciones de vida de la población, que pueden definirse como procesos de intervención comunitaria en los que la comunidad (su territorio, su población, sus recursos, sus líderes, etc.) es el centro. Recoge la realidad a través de la escucha, la Escucha Comunitaria, siempre ligada a la historia, las tradiciones, las vivencias, los valores, la forma de ser, partiendo de lo existente -nunca partiendo de cero, porque es absurdo e imposible-, así como rescatando y visibilizando lo oculto por la cultura dominante. El trabajo comunitario se centra en la construcción de soluciones colaborativas y de una nueva narrativa que potencie las identidades y el valor único de cada persona y, sobre todo, de cada comunidad en la construcción de su camino, su cultura, su forma, sus saberes y su historia. Así, siguiendo las propuestas de Marco, en el proceso de intervención comunitaria se escuchan las historias de los ciudadanos sin ningún tipo de restricciones ni esquemas preconcebidos; se recopilan las historias en la monografía comunitaria; y se comparten las historias en reuniones comunitarias, donde el arte puede tener un papel importante (eventos culturales y artísticos realizados por la gente para compartir, por ejemplo, sus diferentes culturas y orígenes).

Los principales elementos metodológicos son:

- Equipos comunitarios. Profesionales encargados de potenciar la participación y el tejido asociativo, facilitar el encuentro, el intercambio, la colaboración de todos en procesos y proyectos de interés general, contribuir a un mejor y más compartido conocimiento de la realidad y promover procesos de mejora.
- Espacios relacionales comunitarios. Espacios relacionales técnicos, espacios relacionales ciudadanos, espacios relacionales institucionales y espacios relacionales comunitarios desde una perspectiva integradora, que toman la forma de encuentros comunitarios.
- Los tres círculos de participación social y sus diferentes niveles de implicación. No todo el mundo quiere y puede participar en todo, pero siempre deben existir las condiciones para que quien quiera pueda hacerlo.
- Los tres actores de la participación: ciudadanos, profesionales y responsables institucionales y sociales. Si alguno de estos actores no está presente, no es posible el progreso de la comunidad. Todo ello desde un punto de vista intersectorial, interinstitucional y transdisciplinar.

Al poner en marcha un proceso de trabajo social comunitario, las actividades concretas que se van a llevar a cabo surgen de la voz de la comunidad. Esto significa que la herramienta es totalmente flexible y adaptable al contenido y a los grupos destinatarios y necesidades específicos. Lo importante es tener en cuenta los elementos principales, como los procesos de escucha, la monografía comunitaria y las reuniones comunitarias.

Es totalmente necesario llevar a cabo este proceso "en la calle", las actividades comunitarias deben realizarse en lugares locales reconocibles y populares, como una plaza, un teatro público o un parque. Algunos procesos intermedios podrían realizarse en línea (elaboración de la monografía, algunos talleres en línea) entre medias, hasta que se restablezca la *normalidad*.



## **Público objetivo**

Toda la comunidad, incluidos/as, por supuesto, los/las jóvenes vulnerables. Siguiendo esta metodología, los/las jóvenes tienen la oportunidad de hablar sobre sus narrativas, como individuos, como jóvenes y como miembros de la comunidad. Son parte de la construcción de la democracia y de las soluciones para mejorar sus vidas. Se busca su empoderamiento para que se sientan miembros de la sociedad y de la comunidad, y no meros receptores de servicios o ayudas.

## **Impacto en el grupo objetivo**

Esta metodología pretende facilitar la comunicación, el diálogo, la colaboración y la interacción positiva entre vecinos/as de distintos orígenes para mejorar las relaciones, promover la convivencia intercultural en barrios y municipios y prevenir conflictos. Este tipo de proyectos promueven el establecimiento de vínculos a nivel comunitario y en cierto modo implica que surja un sentimiento y una identidad de reconocimiento de los proyectos como algo que pertenece a todos y no sólo a una persona.

Específicamente para los/las jóvenes vulnerables, estos procesos les permiten reconocerse como miembros iguales de la comunidad, interactuar con otros vecinos, instituciones locales y asociaciones, conocer los recursos existentes y aumentar su participación cívica.

## **Público objetivo recomendado groups**

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+

## **Principales necesidades abordadas**

Apoyo en la salud mental y emocional

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre



## Dance Movement Therapy (DMT) (Terapia de movimiento y danza)

### Fuente y autor/a

Mira, A. M., & Neto, C. (2019). *Dance movement therapy for youth at risk of social exclusion in Portugal: A qualitative study*. *The Arts in Psychotherapy*, 63, 84-92.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.004>

Santos, M. (2022). *Dança movimento terapia e a camada infantojuvenil*. de *Investigação Artística, Criação e Tecnologia*, 74

### Descripción

DMT Es una forma de psicoterapia que utiliza el movimiento y la danza para promover la integración y el bienestar emocional, social, cognitivo y físico. El enfoque se basa en la creencia de que el movimiento y la danza pueden servir como poderosas herramientas de autoexpresión, comunicación y crecimiento personal, y pueden utilizarse para abordar una amplia gama de problemas psicológicos, emocionales y sociales. De este modo, la atención no se centra en la calidad del movimiento o la danza en sí, sino en la experiencia subjetiva del individuo y en el significado que da a sus movimientos y expresiones dancísticas. El objetivo es promover la curación holística y el bienestar mediante la integración de la mente, el cuerpo y el espíritu.

### Grupo objetivo

Jóvenes (12 a 18)

### Impacto en el grupo objetivo

El estudio sugiere que el DMT puede ser una herramienta valiosa para promover la inclusión social y el bienestar entre los/las jóvenes en riesgo de exclusión social en Portugal. Al proporcionar un entorno seguro y de apoyo para el movimiento y la expresión emocional, el programa fue capaz de fomentar el crecimiento personal, la comunicación y la conexión social entre los/las participantes.

### Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

### Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo a la salud física

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

## **Adaptación en caso de situaciones difíciles**

Aunque la falta de presencia física puede dificultar que los terapeutas proporcionen el apoyo adecuado y generen confianza, en caso de bloqueo podemos ajustar la herramienta mediante

- sesiones de grupo en línea, utilizando software de videoconferencia para llevar a cabo sesiones de grupo en las que los participantes puedan realizar actividades de movimiento y danza, expresarse e interactuar con otros en un entorno de apoyo
- práctica de movimiento en solitario, en la que los participantes pueden explorar el movimiento y la danza por su cuenta respetando las restricciones del bloqueo. Puede incluir prácticas de movimiento improvisado, respiración consciente o meditaciones guiadas..



## Dramaterapia

### Fuente y autor/a

Leite, P., & Almeida, A. (2019). *Drama therapy with at-risk children and youth: a qualitative study in Portugal. The Arts in Psychotherapy*, 62, 61-68. [Ver más.](#)

Nunes, D. N. C. S. A. (2015). *Teatro e Recovery (Doctoral thesis)*.

### Descripción

Se trata de una forma de psicoterapia que utiliza técnicas teatrales y dramáticas para fomentar la expresión emocional, la comunicación y el crecimiento personal. Según este estudio, la dramaterapia se basa en la idea de que el uso de técnicas teatrales y dramáticas puede proporcionar un entorno seguro y de apoyo para que los/las participantes exploren y expresen sus emociones y experiencias, y desarrollen habilidades sociales e interpersonales. Puede utilizarse en diversos entornos, como escuelas, centros comunitarios y entornos clínicos, y puede adaptarse a distintos grupos de edad y contextos culturales. La terapia puede incluir una serie de actividades, como la improvisación, la representación de papeles, la narración de historias y los juegos teatrales, y puede aplicarse de forma individual o en grupo.

### Grupo objetivo

Niños/as y jóvenes

### Impacto en el grupo objetivo

Como sugiere el estudio, la dramaterapia puede ser una herramienta eficaz para promover la inclusión social de niños/as y jóvenes en situación de riesgo en Portugal. Al proporcionar oportunidades para la expresión emocional, la comunicación y la interacción social, la dramaterapia puede ayudar a abordar las necesidades sociales, emocionales y psicológicas de jóvenes vulnerables y promover su bienestar general.

### Objetivo potencial entre la juventud vulnerable

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+

### Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo a la salud física

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Apoyo administrativo

## **Adaptación en caso de situaciones difíciles**

Aunque la adaptación de la dramaterapia durante los confinamientos presenta retos como las dificultades técnicas, falta de presencia física, dificultad para generar confianza y espacio limitado, el uso de plataformas en línea y otros enfoques creativos puede ayudar a superar estos retos y seguir fomentando la inclusión social y el bienestar.



## Manual de Teatro Imagen y Teatro Foro

Esta herramienta se creó como publicación de carácter divulgativo en el marco del proyecto [Animatethe Global Change](#) financiado con el apoyo del Programa Erasmus+ de la Unión Europea y ejecutado por Casa do Povo de Camara de Lobos (Portugal), A.R.T. Fusion (Rumanía), Innovaform (Hungría), SNRDIMU (Polonia), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) y TAYCO (Tanzania).

### Image and Forum Theatre manual

Se basa en los años de experiencia de la Asociación A.R.T. Fusion (Rumanía) en el trabajo con los métodos del Teatro del Oprimido, pero se inspira en el primer proyecto de cooperación juvenil África-Europa centrado en el Teatro Fórum: "Actúa por lo que crees" (también se darán más detalles sobre el proyecto).

La realidad es que en el mundo hay un gran número de profesionales en el campo del Teatro de las Oprimidas (como se destacará en el capítulo específico) y puede que incluso un mayor número de instituciones, representantes de organizaciones o activistas individuales que deseen trabajar con los métodos. Lo que falta en esta enorme red invisible es la estandarización y un enfoque metodológico común que pueda compartirse fácilmente y presentarse a los recién llegados al campo. Como por "teléfono inalámbrico", estos métodos se han transferido, reproducido, ajustado y adaptado de múltiples maneras en todo el mundo en los últimos 30 años.

En todos los proyectos de desarrollo de capacidades (centrados en el Foro o en el Teatro de la Imagen) llevados a cabo por A.R.T. Fusion nos hemos encontrado con peticiones (basadas en necesidades reales) de directrices y herramientas más específicas que pudieran ofrecer más apoyo para convertirse en Multiplicadores Independientes.

Basándose en estos aspectos, en este manual el lector conocerá en detalle lo siguiente:

- Descripción de la Metodología del Teatro Fórum y del Teatro de la Imagen tal y como ha sido desarrollada y aplicada en los últimos años por los grupos A.R.T. Fusión (pequeña advertencia a este respecto: puede diferir ciertamente de cómo la utilizan otros/as profesionales).
- Ejemplos concretos de TF y TI (para una comprensión más profunda de cómo es la metodología en la práctica)
- Currículos detallados para trabajar con el Teatro Fórum y el Teatro de la Imagen (con instrucciones específicas para los principiantes en la materia)
- Directrices detalladas para el papel de Joker
- Datos de contacto de multiplicadores experimentados de Europa y África que pueden ofrecer asesoramiento gratuito en el trabajo con estos métodos para principiantes.

Se trata de una iniciativa ambiciosa, no sólo porque es la primera de este tipo que se compartirá libremente con cualquier persona interesada, sino también porque incluye consideraciones relacionadas con las distintas culturas en las que podrían utilizarse los métodos. La inspiración para este producto surgió de un proyecto intercontinental que proporcionó un número razonable de reflexiones relacionadas con lo que puede funcionar o no en entornos culturales muy diferentes.

¿A quién va dirigida esta caja de herramientas?

- Profesionales en el campo del Teatro del Oprimido (para enriquecer su caja de herramientas, diversificar su comprensión de estos métodos, profundizar en sus competencias metodológicas, inspirarse).



- Principiantes en el campo (para tener un manual práctico concreto que pueda guiarles en su trabajo, para llenar las lagunas en su comprensión y enfoque, para afinar sus habilidades de facilitación, para contribuir a su independencia como usuarios)
- Personas interesadas en trabajar con estos métodos (proporcionará una comprensión casi completa de cómo los autores trabajan con los métodos, un plan de estudios detallado diseñado para ayudar a los recién llegados al campo, así como la oportunidad de consulta gratuita)
- Personas curiosas (podría inspirarles a empezar a trabajar con estos métodos, PERO hay que mencionar que no se trata de una novela, sino de un material bastante técnico, que no es precisamente una opción de lectura para antes de la siesta).

Invitamos y animamos a los lectores a que compartan sus puntos de vista, opiniones, reacciones, comentarios, críticas, etc. después de explorar todo lo que incluye esta caja de herramientas, y les agradecemos de antemano que dediquen su tiempo a ello.



## IMPACTO

### Fuente y autor/a

La Piccionaia and IMPACTO partners, in the framework of the [IMPACTO project](#). Read the complete [IMPACTO Guideline](#).

### Descripción

Esta directriz incluye los resultados del proyecto *IMPACT ;Inclusion Matters! using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance* y tiene como objetivo permitir el diseño y la implementación de talleres para la integración social de inmigrantes y ciudadanos locales, utilizando el teatro y las artes escénicas.

El proyecto permitió desarrollar y probar en diferentes contextos locales una metodología innovadora nacida de la contribución de artistas activos en el campo de la inclusión social a través de las artes y procedentes de siete países diferentes: Bosnia y Herzegovina, Dinamarca, Italia, Macedonia del Norte, Montenegro, Serbia y Eslovenia.

El reto del proyecto IMPACT era desarrollar una metodología innovadora y eficaz que respondiera a cuatro necesidades principales:

- reunir a inmigrantes y ciudadanos locales en un contexto de autoexpresión mediado por lenguajes performativos.
- implementar un recorrido significativo a lo largo de muy pocos encuentros, para poder intervenir incluso en contextos de tránsito que a veces constituyen una etapa muy corta dentro del recorrido migratorio, como sucede a menudo en los países balcánicos; poder, incluso después de sólo dos o tres encuentros, presentar una restitución performativa sencilla para que se presente al público, capaz de sensibilizar a un público más amplio de locales y multiplicar así el impacto de la acción.
- ser ajustable a cualquier contexto local, tanto en la región de los Balcanes Occidentales como a nivel europeo.

El proyecto IMPACT fue financiado por el programa Erasmus+ y es ejecutado por VIFIN - Videnscenter for Integration - Dinamarca como colaborador principal, en cooperación con la Coalition of youth organizations SEGA - Macedonia del Norte, la Asociación Europea para la Democracia Local - Francia, La Piccionaia Centro di Produzione Teatrale - Italia, Local Democracy Agency Nikšić - Montenegro, Local Democracy Agency Mostar - Bosnia y Herzegovina, Association for Developing Voluntary Work, Novo Mesto - Eslovenia y Urban Development Center - Serbia.



## Inclusioff. Let's turn it on. Manual para personas moderadoras, inclusión social, exclusión y temas de conexión

### Fuente

A.R.T. Fusion ofrece, en su sitio web, un puñado de [recursos y materiales educativos en línea](#) (para múltiples áreas de interés - Métodos del Teatro del Oprimido, Biblioteca Viviente, Campaña en la Calle, Educación Global, Diversidad y Desarrollo Comunitario).

### Descripción

Este manual es adecuado para cualquier persona trabajadora en el ámbito de la juventud, educadora no formal, etc., porque ofrece sugerencias sobre las técnicas que se podrían utilizar (por ejemplo, métodos TOP: foro, periódico, teatro legislativo), y también proporciona actividades y ejercicios detallados para abordar en grupos temas como la inclusión social o si ya se trabaja con grupos vulnerables. Se imparte a adolescentes (de 14 a 19 años), jóvenes (de 20 a 29 años), adultos (de 30 a 65 años) y personas mayores (de más de 65 años)

### Grupo objetivo

Chicas

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

### Principales necesidades abordadas

Apoyo educativo

10

## Hacer el juego igualitario, diseñar espacios en la escuela que incluyan a todos los niños y niñas

### Fuente

Edith MARUEJOULS, *Faire je(u) égal, penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants*, Double Ponctuation, 2022

### Descripción

Verdaderos espacios públicos, los patios de recreo son el lugar de las primeras desigualdades, sobre todo entre niñas y niños. La ausencia de mezcla se ve a menudo favorecida por su configuración y el tipo de actividades que en ellos se ofrecen. Al analizar estas especies escolares y las relaciones que allí se forman, Edith Maruéjols ayuda a las escuelas a luchar concretamente contra las discriminaciones de género. Aquí nos invita a descubrir estas "geografías escolares de género", su método de trabajo y las soluciones para que la escuela sea más integradora.

Dirigió misiones de inmersión de 4 o 5 meses en escuelas francesas. El método utilizado consiste en realizar un diagnóstico a través de la observación y el análisis (movilidad de niñas y niños y usos sexuales/mixtos de los espacios) para poder formular recomendaciones de ordenación de las especies escolares.

Edith Maruéjols es doctora en Geografía especializada en cuestiones de género y diversidad, experta en reurbanización de espacios públicos. Es directora general de su oficina de investigación, L'ARObE. Apoya a las autoridades locales, las personas profesionales del diseño y la construcción, los equipos educativos y docentes en la definición de espacios escolares (o públicos) igualitarios. Realizado con niñas y niños muy pequeños (de 3 a 5 años) y niños y niñas de 6 a 12 años. Este libro permite reflexionar sobre las relaciones entre chicas y chicos, así como sobre las relaciones de dominación y el lugar de las minorías en los espacios colectivos.

Este trabajo sobre los espacios mixtos puede ir acompañado de un trabajo de creaciones artísticas (teatro, danza, canto, etc.) sobre el mismo tema de las relaciones entre niñas y niños, que termine en la creación de un espectáculo presentado a final de curso en el teatro municipal en presencia de padres y figuras educativas.

11

## Terapia de juego. Intervención psicoterapéutica con niños, niñas y adolescentes

### Fuente

Tatiana Robertson, *Play Therapy. Psychotherapeutic intervention for children and adolescents*

### Descripción

La terapia de juego es un enfoque psicoterapéutico basado en la necesidad natural del niño de jugar. Hace hincapié en la función y el papel que desempeña el juego en la preparación del niño para la vida. El juego es el medio natural de comunicación y expresión a través del cual los niños aprenden a explorar y descubrir su mundo. En la terapia de juego, los niños utilizan el juego a su propio ritmo y según sus propias necesidades para expresar simbólicamente sus preocupaciones, deseos y miedos. Este proceso permite al niño exteriorizar sus sentimientos, aceptarlos y comprenderlos.

En este libro se tratan diversos temas y dificultades de los niños, como el comportamiento agresivo, las experiencias traumáticas, el autoconcepto y la autoestima, la salivación selectiva, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, los malos tratos, el divorcio, y se presenta la forma de abordarlos y tratarlos mediante la terapia de juego.

El libro está dirigido a psicoterapeutas, profesionales de la salud mental, educadores, padres y cualquier persona interesada en desarrollar sus conocimientos sobre temas relacionados con niños y adolescentes.

Volumen 1	Volumen 2	Volumen 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Breve reseña histórica</li> <li>● Modelos de terapia de juego</li> <li>● El proceso terapéutico de la terapia de juego</li> <li>● El tratamiento de la ira y la agresividad del niño</li> <li>● El trauma y su tratamiento</li> <li>● El cultivo de un autoconcepto y una autoestima sanos</li> <li>● La salivación selectiva</li> <li>● Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)</li> <li>● Aplicación de la terapia de juego a los niños maltratados               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ● Cómo afrontar el divorcio</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuento de hadas terapéutico</li> <li>● Arena curativa</li> <li>● Pintura terapéutica</li> <li>● Afrontar el duelo del niño</li> <li>● Trabajar con niños adoptados</li> <li>● Trabajar con el niño solitario</li> <li>● Afrontar los síntomas psicósomáticos</li> <li>● Afrontar las fobias</li> <li>● Trabajar con niños del espectro autista (síndrome de Asperger)               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ● Tratamiento de la depresión infantil</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cómo funciona terapéuticamente el grupo en la terapia de juego</li> <li>● Cómo puede funcionar la terapia de juego en el contexto escolar</li> <li>● La aplicación de la terapia de juego en un contexto hospitalario</li> <li>● La ansiedad infantil</li> <li>● Los trastornos de la alimentación en los niños</li> <li>● Trastorno del espectro autista (TEA)</li> <li>● La introversión infantil</li> <li>● Trastorno bipolar en niños y adolescentes</li> <li>● Trastorno obsesivo-compulsivo en la infancia y la adolescencia</li> <li>● Expresión de conductas no estándar de género</li> </ul>



## Biblioteca de actividades Rainbow School

### Fuente

<https://rainbowschool.gr/library/>  
<https://rainbowschool.gr/educational-material/>

### Descripción

La Rainbow School es una organización voluntaria sin ánimo de lucro formada por personas que sueñan con una escuela inclusiva para niños LGBTQ+ en Grecia. Su objetivo es tener escuelas donde cada persona se sienta libre y segura, expresándose lejos de los estereotipos, la discriminación y la exclusión. Una escuela en la que quepamos todos sin excepciones.

Su misión es contribuir a reforzar la inclusión en materia de género, sexualidad y relaciones en general, centrándose en el contexto educativo griego.

Se centran en eliminar la discriminación en torno a cuestiones de orientación sexual, identidad de género, expresión de género y características de género.

En esta biblioteca puedes encontrar artículos útiles, publicaciones, directrices y talleres sobre educación sexual, afectiva e inclusiva.



## 13

# Juego de rol

## Descripción

Un juego de rol es una simulación, un tipo de dramatización en la que se coloca a los participantes en una situación real, cada uno en un papel específico, con instrucciones claras para las acciones y un resultado.

El juego de rol puede aplicarse como ensayo y revivir una situación (por ejemplo, una situación de incitación al odio; una campaña social; una disputa con el gobierno local, etc.).

Los principales pasos que hay que dar al crear una tarea de este tipo son:

- Definir claramente el objetivo del juego de rol.
  - Definir todos los posibles problemas que puedan surgir u obstáculos externos (ubicación, o el número de participantes)
- Considerar cuidadosamente el momento oportuno
- Definir y describir los diferentes roles
- Asignación entre los participantes
- Una descripción detallada de la situación
  - Instrucciones claras para el resto (observar y dar retroalimentación, y cuando el tiempo y los objetivos lo permitan - reproducción de la situación por los que observan)
- Presentación de la situación
- Discusión de la situación

Para esta estrategia, es bueno tener en cuenta que:

- Los objetivos deben estar muy bien definidos antes del propio juego.
- El resultado final y los detalles en los perfiles de los participantes también son esenciales
- No se dan diálogos prefabricados, sino sólo directrices, perfiles de los participantes y un resultado final
- Los participantes juzgan su propio comportamiento y estrategia
- La reflexión y el debate son obligatorios
- Los participantes que están en el público deben tener una tarea bien definida

## Grupo objetivo

Los juegos de rol desarrollan las habilidades comunicativas de los participantes y pueden estructurarse para cualquier edad.

Impacto en el grupo destinatario (resultados esperados): Los juegos de rol sumergen a los participantes en un entorno real, poniéndolos en la piel de otra persona. Este proceso de juego de roles les da la confianza necesaria para controlar las decisiones del personaje. Las habilidades que se desarrollan son artísticas, creativas, críticas, sociales y comunicativas.

## Ajuste para el grupo objetivo vulnerable

Para empezar, recopile historias de los participantes que hayan vivido y que estén relacionadas con el objetivo de aprendizaje de la actividad. Anime a los participantes a compartir recuerdos que sean personales y significativos para ellos. Tras recopilar las historias, identifique los temas principales que surjan. Esto le

ayudará a estructurar el ejercicio de escenificación y a centrarse en los objetivos de aprendizaje más importantes. Utiliza las historias y los temas principales para desarrollar escenarios para el ejercicio de juego de roles. Estos escenarios deben ser realistas y guardar relación con las experiencias personales de los participantes. Asígneles papeles en función de los escenarios que haya elaborado. Anima a los jóvenes a asumir papeles que se parezcan a sus propias experiencias, ya que esto les ayudará a conectar más profundamente con el ejercicio. Tras la actividad, mantén un debate con el grupo para hablar de sus emociones y de lo que han aprendido. Anímales a pensar en cómo el ejercicio se relaciona con sus propias historias y cómo pueden aplicar lo que han aprendido en el futuro.

### **Adaptación a situaciones complejas**

Dado que las reuniones en persona pueden verse limitadas o impedidas durante una pandemia, puede utilizar herramientas de videoconferencia como Zoom, Google Meet o Microsoft Teams para realizar juegos de rol a distancia. Los participantes pueden seguir asumiendo diferentes papeles e interactuar virtualmente entre ellos.

Dependiendo de la naturaleza del ejercicio de juego de roles, es posible que tenga que cambiar los escenarios para tener en cuenta la situación pandémica. Por ejemplo, si el ejercicio implica un escenario en un lugar público, es posible que tenga que modificarlo para tener en cuenta el distanciamiento social y el uso de una máscara.

## El papel del cuerpo en la educación y la relación terapéutica

### Fuente y autor/a

Carlo Presotto, conference *In presenza. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica* (En presencia. El papel de los cuerpos en la relación educativa y terapéutica), celebrada en Milán (Italia), el 12 de diciembre de 2022, Universidad de Milán.

### Descripción

La experiencia de la pandemia nos ha permitido experimentar a gran escala con percepciones e hipótesis, ya formuladas a lo largo de los años, sobre cómo cambia la dimensión performativa del taller de teatro cuando se traslada a contextos digitales.

Preguntarnos qué aspectos permanecen activos y cuáles se pierden, nos permite profundizar en nuestra comprensión de cómo la experiencia performativa actúa con las identidades de individuos y grupos. Y al mismo tiempo, nos muestra algunas posibles formas de actuar en la realidad contemporánea caracterizada por una creciente hibridación entre lo real y lo virtual de nuestra experiencia del mundo.

La intervención cuestiona tres objetos: el taller de webcam-teatro de Giacomo Verde en 2005, la performance de webcam-teatro Zoom, de Tereza Dobiasova y Davide Venturini en 2020, y la construcción del teatro en casa en 2020 por parte de los alumnos del Departamento de Pedagogía, del Instituto Universitario Salesiano.

En torno al nudo central de la presencia/ausencia de cuerpos, se comparan tres investigaciones empíricas que intentan construir una condición performativa, una experiencia de comunidades, en ausencia de lo que según los marcos interpretativos de las personas implicadas constituye la esencia del hecho teatral: la copresencia de cuerpos en un mismo espacio-tiempo. Parece manifestarse un fantasma de la experiencia performativa, con rasgos especiales. Una fuerte capacidad de activación emocional sobre todo en los jóvenes, un sentimiento de pertenencia, de compartir, que pende fuertemente de la dimensión común del encierro. La reflexión se cierra preguntándose hasta qué punto este tipo de experiencia puede arraigar, de generar transformaciones, de permanecer en la historia de las personas y grupos implicados. Hasta qué punto es capaz de estructurarse en una memoria.

- Conexión remota

Junio de 2001, Museo Pecci de Prato. El videoartista Giacomo Verde lleva uno de los primeros visores Sony y propone breves acciones performativas moviendo pequeños objetos enmarcados por una webcam. En la página web del evento se ve el vídeo, se oye la voz del artista mientras lee los textos, que varios dramaturgos conectados a distancia crean en tiempo real y le envían por chat. Verde pone el cuerpo del artista frente a un pequeño grupo de espectadores en directo y otro grupo de espectadores conectados.

Un evento para unos pocos aficionados a la tecnología y al teatro contemporáneo, que genera un fuerte sentimiento de pertenencia en la pequeña comunidad artística que sigue la obra y el activismo político de Giacomo Verde.

Nos llama la atención la capacidad anticipatoria de su reflexión, pero sobre todo que ya entonces identificara la necesidad artística y política de activar al espectador ante el salto cognitivo producido por las tecnologías digitales.

Verde escribe, y estamos en 2003, tres años antes del nacimiento de Facebook: Hoy en día, con la difusión de las tecnologías de la "interactividad" [...] nos enfrentamos a un salto cognitivo en el que la separación entre productor y consumidor, autor y usuario, se hace cada vez más difusa. [...] el sentimiento de 'interacción' responsable con el mundo se manifiesta a través de una infinidad de opciones individuales que se enfrentan y contrastan con un proceso opuesto de masificación, [...] provocando [...] un arriesgado 'consenso mediático'. En este nuevo contexto, la separación entre actor y espectador debe replantearse. Cada vez es menos posible imaginar obras eficaces que no sean capaces de hacer que el espectador se sienta "necesario" para el acontecimiento.

Hoy hablamos del gradiente de vivacidad de una experiencia virtual, midiendo la posibilidad de que el espectador perciba las entidades virtuales como vivas por las respuestas que dan a nuestra interacción.

Pero la cuestión central sigue siendo la de la intención con la que se persigue la relación.

- Teatro en casa

Taller de teatro de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, Instituto Universitario Salesiano, febrero de 2020, a distancia. Nos adentramos en un territorio nuevo pero no del todo inexplorado. Por un lado la adrenalina de la emergencia, por otro, a medida que pasan los días, la ansiedad de la suspensión.

Pronto uno se da cuenta de la necesidad de cuidar, junto con las emociones, el cuerpo durante la actividad, de reconocer y no eliminar las necesidades que expresa.

Se acuerda mantener las webcams encendidas en la medida de lo posible, para cuidar el entorno visual con el que comunicarse con los demás.

Las cuatro horas de clase se dividen en periodos puntuados de forma ritual por pausas comunes, durante las cuales existe la obligación de levantarse, moverse y apagar la cámara.

De las actividades guiadas de entrenamiento físico, que cada uno realiza en su propia colchoneta y en su propia habitación guiado por la voz del director de orquesta, surge la idea de convertir cada casa en un escenario, de conectarlas todas entre sí y de diseñar una acción física coral.

- Zoom-corazones no preparados

La tercera experiencia surge también de un taller de teatro sobre el tema del cuerpo y sus transformaciones, cómo se manifiestan las emociones y las relaciones en el encuentro con el otro en la adolescencia. En febrero de 2020, el taller se interrumpió, pero los dos artistas Davide Venturini y Tereza Dobiasova decidieron seguir desarrollando el material y crear un espectáculo de danza dirigido siempre a un público de jóvenes en la plataforma zoom. El número de espectadores permite que todos los participantes aparezcan en la parrilla del programa. Sólo se pide a todos que tengan cerca cosméticos para maquillarse la cara, lápices, pintalabios, sombra de ojos.

Dos bailarines se conectan cada uno desde su casa, uno en Italia, otro en la República Checa. La coreografía las acerca a la pantalla, las separa, las pone a dialogar hasta que una perturbación en la conexión interrumpe su sincronía. Interrumpen la representación, se dirigen a los espectadores. Piden ayuda. Llaman por su nombre a un espectador, a una espectadora, proponen un juego de imitación. Frente a la pantalla, como frente a un espejo, se proponen realizar gestos juntos, reflejándose y retándose. El resultado es una danza, cada vez diferente según el grupo, a veces melancólica, a veces llena de energía o de cólera. Empezando por el gesto de maquillarse la cara, bailarines y participantes se dibujan una máscara en el rostro y luego empiezan a mover las manos, el cuerpo, a desplazarse en el espacio frente a la pantalla.

Al final, los bailarines y su director conversan con los espectadores. En las réplicas, a menudo se vuelve a caer en la cuenta de que uno nunca habría realizado ciertos gestos si no se sintiera "protegido" por la distancia.

La tecnología digital ha funcionado como una máscara, permitiendo un nivel de relación diferente al de los roles sociales cotidianos.

Cada uno de los cuatro grupos de estudiantes diseña una escena: cuarto de baño, salón, cocina, dormitorio. Cuatro lugares en los que los espectadores/actores, conectados por streaming y dirigidos por una voz sólo en audio, procedente de los auriculares de sus smartphones, realizan diferentes acciones físicas en sincronía. El debate posterior pone de relieve cómo el escenario proporcionado por la emergencia contribuyó a que la representación resultara emocionalmente atractiva. El trato con los cuerpos a ambos lados de las pantallas fue clave para el éxito del experimento.

Estas tres experiencias nos hablan de cómo en línea podemos transmitir información, podemos despertar emociones, podemos generar un nivel significativo de empatía. Hemos visto que es necesario involucrar tanto el cuerpo como la mente para elevar el grado de interacción, de viveza digital. ¿Qué nos falta entonces?

La experiencia del taller de teatro (como la de la representación) nos permite experimentar un espacio con una gran capacidad terapéutica y transformadora, el espacio social del cómo-sí que nos permite explorar las cimas y los abismos de la vida de una forma más vívida, extra cotidiana, para luego volver. Junto a un "nosotros", aunque sea temporal.

Esta herramienta fue implementada por Cyclisis, dentro del periodo noviembre 2014 - jun 2015, en contexto urbano y rural con adolescentes (14 a 19 años) Jóvenes (20 a 29 años) y adultos (30 a 65 años). Los destinatarios eran jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET"), jóvenes de origen inmigrante y minorías; en concreto, el proyecto contó con la participación de entre 10 y 15 menores no acompañados residentes en Patras, 20 familias de la comunidad romaní de Vrahneika (zona rural) y entre 8 y 11 adultos desempleados (jóvenes y mayores). [Consulta el sitio web del proyecto.](#)

Aunque las actividades se basaron en tutorías y clases de idiomas, durante el proyecto hubo días dedicados a actividades comunes entre el grupo que incluyeron varios medios artísticos y culturales. Estas actividades fueron las siguientes

- participación en obras teatrales con elementos interactivos (teatro de maletas)
- creación de máscaras de tipo antiguo (trabajo con la emoción)
- experiencias de dibujo (parte de los talleres de idiomas y asesoramiento)
- visitas culturales a museos (Patras y Atenas)
- visionado de películas (cine mudo y películas convencionales)
- sesiones de fotografía en la comunidad romaní
- festival de arte llevado a cabo por los artistas jóvenes y mayores desempleados en el que expusieron sus obras y realizaron talleres para los visitantes
- sesión de radio intercultural para compartir música e idioma

### Objetivo de la actividad

El objetivo del proyecto propuesto era aumentar los servicios de asistencia social a los miembros de grupos sociales vulnerables del municipio de Patras. Utilizando técnicas de tutoría, así como de empoderamiento y autoestima, el proyecto pretendía facilitar la socialización. Con actividades alimentarias y de comunicación cultural, creó un núcleo de mentores de coaching vital en la comunidad. Con vistas a estimular el entendimiento intercultural y una convivencia viable, pretendía reforzar la autoestima de 30 jóvenes desempleados (madres jóvenes, gitanos, inmigrantes, etc.), así como hacer que se sintieran miembros de la comunidad.

### Duración de la actividad

8 meses

### Estructura de la actividad

Las actividades principales se programaron dos veces por semana, con una duración de 3h al día. Las sesiones adicionales duraban entre 2h (talleres individuales en el festival) y 15h (visita cultural en Atenas), dependiendo del tipo de actividad. La duración media fue de 4h.

### ¿Cómo funciona la herramienta?

El proyecto "Together Within" estaba centrado en la persona, desde el hecho de que existía una oferta establecida de "servicios" (como sesiones de asesoramiento, sesiones de idiomas, sesiones de TIC, etc.) con la oferta de actividades culturales y no formales que ayudaban a construir este sentimiento de comunidad. Todos los participantes tenían la posibilidad de debatir y sugerir cambios, adiciones, así como más apoyo cuando fuera necesario. En conjunto, fue un proceso muy directo, que implicó a todas las personas implicadas y dejó espacio tanto para la participación como para la no participación, cuando las personas decidieron no

participar por motivos personales o de salud mental.

Siempre es importante, como coordinador, estar presente y comprender cuándo las cosas pueden no estar funcionando, especialmente con la energía del grupo y la programación general, y hacer ajustes cuando sea posible. Por supuesto, también tenemos que tener en cuenta otros aspectos, como las prácticas informadas sobre traumas y la mejora de las competencias de los trabajadores sociales/juveniles, educadores y artistas como educadores, porque cada participante tiene una historia y unas circunstancias vitales únicas que pueden afectar negativamente a su participación y a su proceso de socialización.

## Requisitos

La mayoría de las actividades se desarrollaron en espacios interiores, pero el hecho de que siempre hubiera espacio al aire libre ayudó mucho a mantener la sensación de libertad y a tomarse descansos. La mayoría de las actividades no requerían una infraestructura específica, pero era útil tener acceso a lo básico, como bolígrafo y papel y un lugar para sentarse. En el espacio siempre había papelería disponible, lo que ayudó mucho a la expresión y a la creación de vínculos durante las actividades y los descansos. Para las actividades artísticas más específicas, los responsables se aseguraron de que todo el material necesario estuviera disponible y de que hubiera espacio suficiente para todos los participantes.

## Impacto

Aunque los distintos grupos participaron en diferentes actividades al mismo tiempo (sobre todo por las barreras lingüísticas y los programas más específicos), las horas comunes y el espacio común para el café y la socialización ayudaron mucho a crear la idea de una comunidad y, para los que se quedaron en la ciudad, todavía hoy hay ocasiones en las que se encuentran e intercambian algunas actualizaciones de la vida. En general, fue una experiencia realmente gratificante y todas las personas que compartieron su experiencia mencionaron que fue un momento positivamente memorable en el que piensan a menudo. Especialmente en el caso de los jóvenes menores no acompañados, sus cuidadores/tutores mencionaron que tenían muchas ganas de unirse cada vez y que estaban esperando a que llegaran los días de los talleres para conocer a todas las demás personas.

## Público objetivo recomendado

Cualquiera que necesite estos espacios para aprender y socializar

## Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

## Adaptación a situaciones complejas

En general, sería difícil en caso de cierre, sobre todo para las actividades en línea, ya que el acceso a la infraestructura tecnológica, o incluso a una infraestructura tecnológica que funcione, no está al alcance de todo el mundo, sobre todo de los estratos sociales que tienen dificultades con los recursos. En este caso, nos centraríamos más en reuniones bilaterales para abordar los sentimientos de soledad y la orientación en el autoaprendizaje. Además, los coordinadores podrían intentar conseguir un permiso para operar, respetando todas las normativas posibles, o asegurarse de que todos puedan acceder a la infraestructura necesaria. El contenido de las actividades podría transferirse fácilmente y adaptarse a entornos en línea; sólo habría que garantizar el acceso de todos.





## YOUreSTART!

### Fuente y autor/a

<https://yourestart.arcsculturesolidali.org/>

### Descripción

YOUreSTART! es un proyecto hecho y concebido por jóvenes para apoyar la labor de los trabajadores en el ámbito de la juventud y la cultura en la era covid19 y postcovid19.

Este programa pretende reforzar la interacción entre los trabajadores juveniles en el ámbito de la cultura, el arte y la creatividad. Esto se puede lograr mediante la creación de una plataforma que va a facilitar el intercambio de ideas, metodologías, experiencias personales y diversos eventos culturales. La plataforma también cuenta con la "Caja de herramientas" y el "Repositorio", que son áreas de habilidades y prácticas compartidas para la potenciación de iniciativas emprendedoras en esos mismos campos y proporcionan un uso innovador de las tecnologías digitales.

En total, durante todo el proyecto han trabajado 40 monitores juveniles que trabajan o colaboran con los socios implicados en este proyecto. Esos socios son: Cyclisis de Patras (Grecia), Arcs de Caserta (Italia), Arrabal-Aid de Madrid (España), PFE de Sofía (Bulgaria) y DRPDNM de Novo Mesto (Eslovenia).

# Sección II

## METODOLOGÍA

### (educación no formal)

## I.IV La creación participativa



## Grupo, tema, lenguaje. Tres elementos clave para una obra de creación artística

Para definir el proceso de creación artística participativa, necesitamos definir y trabajar tres ingrediente:

1. Grupo > para construir la identidad del "nosotros performativo".
2. Tema > definir y procesar el tema que queremos tratar, y su necesidad.
3. Tema > definir y procesar el tema que queremos tratar, y su necesidad.

### Grupo

#### ¿Quién soy / quiénes somos?

Actividades de encuentro y creación de equipos temporales

#### ¿Cuál es su estado de necesidad?

Lo primero que tenemos que hacer cuando trabajamos con personas en situación de desventaja social es preguntarnos: "¿Cuál es su estado de necesidad ahora?". Cada persona o familia inmigrante tiene sus propias necesidades específicas, pero también debemos prestar atención al país de acogida, su política de inmigración, su proximidad al país en situación de emergencia: todos estos elementos crean necesidades colectivas que es importante tener en cuenta en nuestros proyectos. La política de inmigración de Dinamarca no es la misma que la de Serbia o Macedonia del Norte. Las necesidades de las personas en estado de emergencia y las de alguien que espera la aprobación de asilo político no son las mismas. Para recordar esta diferenciación en cuanto a necesidades, encontramos una herramienta importante en la pirámide de necesidades de Maslow.



No se trata de una fórmula matemática, pero puede ayudarnos a reflexionar sobre el estado de necesidad del grupo con el que trabajamos.

## Espacio seguro

Un pequeño grupo de personas es un entorno temporal en el que se pueden crear las condiciones para desarrollar un proceso de concienciación y expresión de la persona individual. Para crear esas condiciones, necesitamos construir un entorno de confianza y apoyo mutuo. Debemos establecer un pacto que garantice la escucha y el respeto mutuos.

En la transición **del "yo" al "nosotros"**, cada persona entrega al grupo algunas partes privadas de sí misma: cuentos, gestos que no hacía desde la infancia, emociones...

A través de esta entrega, cada uno contribuye a cimentar el "nosotros" y, al mismo tiempo, se apropia de lo que da, tomando conciencia de ello.

Nuestra identidad personal se define por la interrelación con los demás. El pequeño grupo permite esta negociación en **un espacio protegido y seguro**.

**Para garantizar la promoción de un espacio seguro, hay que prestar atención a diversos factores contextuales:**

- Seguridad física y psicológica
- Estructura clara y consistente y supervisión apropiada
- Relaciones de apoyo
- Oportunidades de pertenencia
- Normas sociales positivas
- Oportunidades para desarrollar habilidades
- Prácticas éticas
- Anonimato
- Procedimientos de gestión del comportamiento

Para garantizar un espacio seguro durante la realización de los talleres, se propone crear un **"contrato de grupo"**. Este "contrato" es un marco de cooperación acordado en común que se construye a partir de la personalidad, las emociones y las necesidades de cada miembro y se utiliza para comprender el compromiso en el grupo. Ayuda al equipo a desarrollar códigos de comunicación eficaces para la toma de decisiones. El contrato es una forma de diálogo entre los miembros del equipo que garantiza que se valoren la representación diversa y las diferentes áreas y niveles de experiencia, el lenguaje inclusivo de género y la representación visual positiva. El objetivo principal es crear una mesa visible en la que se expongan las normas del grupo acordadas mutuamente.

## El guardián del ritual

Al crear el grupo, el **líder** debe prestar la máxima atención a la configuración del taller y a su protección. El espacio y el tiempo son los primeros territorios en los que se negocia el encuentro. Es muy importante ritualizar el espacio-tiempo dedicado al taller. Después, es posible actuar de forma más intensa. Para ello, es necesario marcar los **límites espacio-temporales**, y también es necesario establecer un gesto colectivo de reconstrucción en caso de que sean violados (por ejemplo, por un retraso o por la entrada de un extraño).

## Confianza

La confianza se genera a través de un proceso que implica pensamientos, emociones y cuerpo, con valores diferentes según las distintas culturas. El nivel básico de confianza es cuando estoy seguro de que no se burlarán de mí si presento una parte de mí mismo que no expongo en mi vida cotidiana. Esto me permite "implicarme".

## Pacto constitutivo

Para crear un grupo, es necesario declarar y compartir un "pacto constitutivo" en el que se expliciten los objetivos personales y comunes de las actividades.

El animador no pertenece al grupo. Pertenece al proyecto, a la intervención social, a la organización de

referencia, etc. que engloba al grupo. La relación entre el facilitador y el grupo

se basa en esta asimetría. El facilitador desempeña su papel cuando establece la distancia adecuada: no puede actuar en lugar de los miembros del grupo, que son los protagonistas. Por el contrario, les acompaña y, en muchas situaciones, puede dar un paso atrás para dejar espacio.

El primer objetivo del facilitador es que los participantes se sientan cada vez más capacitados para dar el siguiente paso. Los participantes tienen que ser parte activa del trabajo. El facilitador que trabaja según este enfoque intenta ser cada vez menos necesario para el grupo, hasta que deja de serlo. El facilitador trabaja para que el grupo sea capaz de caminar con sus propias piernas. Por otro lado, el facilitador se esfuerza por completar y cerrar la experiencia, de modo que el eco del trabajo pueda resonar en todos los que han participado.

### Cuatro fases

Las cuatro fases del viaje "del yo al nosotros" a través de la creación artística participativa son:

- 1.El conocimiento (de uno mismo, de los demás, del espacio y del tiempo)
- 2.Socialización (el proceso de apertura de uno mismo y de encuentro con los demás)
- 3.Expresión (la actividad de realizarse y representar pensamientos, emociones, gestos)
- 4.Comunicación (el proceso común de transmitir a los demás los bienes del grupo)

## Tema

### Interés

El interés es la herramienta principal del artista, y ocupa el territorio de la inseguridad personal: "no tienes las respuestas y te provocan las preguntas...". Cuando sentimos curiosidad -en ese bello instante

- vivimos en el entretiempp, viajamos hacia el exterior con la indagación.

El interés es un sentimiento dirigido hacia el exterior, hacia un objeto, una persona, un tema, una obra (Bogart 2001, 131).

Para hacer posible este proceso de indagación, se requiere un nivel de interés compartido. Hablando de la pregunta inicial para una producción, la directora Katharine Noon dice: "Esta es la parte del proceso en la que digo a los miembros de la compañía: Esto es lo que me interesa. ¿Os interesa?". (Bogart 2001).

En sus talleres, la actriz y directora italiana Laura Curino habla de la **correspondencia dramática** como una condición que se cumple cuando el tema elegido "corresponde" al grupo, a su aspecto morfológico, a su condición objetiva (por ejemplo, Romeo y Julieta ambientada en Jerusalén con un chico israelí y una chica palestina, o El huerto de los cerezos de Chejov ambientada en un centro social ocupado antes del desalojo, o La tempestad ambientada en Lampedusa). Cuando existe una correspondencia dramática entre el grupo y el texto, la obra avanza por sí misma.

Crear un nivel de interés compartido es fundamental para mantener el sentido de la intervención teatral.

### Obstáculos para un tema compartido

A pesar de eso, hay obstáculos:

- Estereotipo: la gente suele tener una idea del teatro distorsionada por la televisión o el cine, especialmente en algunas culturas. Es importante compartir con los participantes la posibilidad de variar entre géneros. Esto permite encontrar el género que mejor se adapta a la temática y la realidad del grupo.
- Expectativa cultural del artista director: la persona que emprende una actividad artística con un grupo muchas veces ya tiene un resultado en mente. Al contrario, necesitan tener en mente un proceso del que son garantes, pero que no saben dónde terminará.
- No sólo contar historias: es importante superar la narrativa autobiográfica como refugio y transformarla en una redefinición de la identidad.



## Colección y mezcla

Una vez elegido el tema, se trata de crear las actividades para articularlo.

Necesitamos crear una **colección de materiales** de todo tipo sobre el tema (cuentos, gestos, objetos, música, visiones, etc.)

Necesitamos explorarlos a través del “pensamiento lateral” (De Bono 1990), que consiste en “asociar libremente ideas [para estimular] una imagen colectiva del mundo de la obra y [generar] ideas nuevas y emocionantes sobre lo que podría suceder dentro de ese ámbito. ”.

## Lenguaje

¿Qué lenguajes podemos utilizar con autenticidad?

Dentro del grupo hay recursos: conocimientos que ya existían antes de su constitución y recursos que nacen dentro de la actividad.

Hay gente que sabe tocar un instrumento, gente que sabe cantar, gente que sabe bailar. Y luego está el director, el músico, el artista visual, el director del taller.

El actor no se esconde detrás del tema: desempeña su papel de acompañante con todo su conocimiento y experiencia, responsabilizándose de la calidad formal del resultado. Pero puede asegurarse de que el resultado sea de cada participante.

## Interdependencia

**Autodirección** no significa aproximación o superficialidad. Significa **construcción compartida** de significado, significa **interdependencia**.

Cuando el actor está haciendo algo no auténtico, el director es responsable de decírselo. Incluso si el actor es un refugiado, una persona discapacitada, una minoría.

El director necesita encontrar una manera de proporcionar al actor las herramientas adecuadas, es decir, las herramientas que el actor pueda dominar para expresarse.

Es una cuestión de respeto. Respeto por nosotros mismos, por las personas con las que trabajamos, por el arte.

## Actuar y reflexionar

Tenemos que alternar:

- la actividad de composición, en la que los actores prueban ideas (surgidas de las fases anteriores) mediante la creación y la interpretación de piezas breves.

- la reflexión sobre las composiciones, en la que todo el grupo “reconoce todos los riesgos que se han abordado [y] enumera los obstáculos surgidos y agradece los descubrimientos de qué evitar al montar la producción a mano” (Bogart y Landau 2005, 156-160).

## Trabajo en equipo

Es muy importante crear un grupo de trabajo que revise paso a paso la actividad.

El trabajo en equipo es importante para mantener el proceso creativo enfocado en los objetivos principales del proyecto. El entorno emocional tiene un papel crucial en el trabajo creativo. Por lo tanto, el trabajo en equipo también es importante para comparar diferentes puntos de vista subjetivos y producir una representación más equilibrada de lo que está sucediendo.

Para que el grupo de trabajo sea eficaz es necesario aclarar los mecanismos de toma de decisiones en su seno, estableciendo un pacto claro al que todos se adhieran.

## 2

## Un inventario de los puntos claves

**Prácticas autobiográficas. El riesgo de quedarse estancado en la condición actual, que se come todo lo demás. La persona también necesita ser capaz de mantener abierto su proyecto de vida. Apertura al futuro.** Se vuelve importante proyectar la dimensión autobiográfica hacia una perspectiva de liberación, de futuro deseado, que -como dice Augusto Boal- es a la vez liberación de la opresión externa e interna. Hoy en día, tras la pandemia, al trabajar con jóvenes nos enfrentamos a menudo con miedos, inseguridades y ansiedades que generan en muchas personas un sentimiento constante de inadecuación. Uno de los efectos del trauma colectivo sufrido es haber activado muchos "policías en la cabeza". La práctica creativa impulsa a liberarse del miedo a no lograrlo, del autojuicio, de la prisión de los hábitos, a recomponer los elementos de la propia memoria sensorial y emocional en nuevas formas, dando forma y voz a la dimensión del propio deseo.

**Communitas. Compartir experiencias permite ser partícipes.**

"Así, en el taller, en el pueblo, en la oficina, en la sala de conferencias, en el teatro, en casi cualquier lugar, la gente puede ser subvertida de sus deberes y derechos en una atmósfera de communitas. ¿Qué es entonces la communitas? [...] He descrito esta forma en que las personas se ven, se entienden y actúan unas con otras (en El proceso ritual) como esencialmente "una relación no mediada entre individuos históricos, idiosincrásicos y concretos". [...] Para mí, la communitas preserva la distintividad individual - no es ni regresión a la infancia, ni emocional, ni "fusión" en la fantasía. En las relaciones sociales estructurales de las personas, éstas son, por diversos procesos abstractos, generalizadas y segmentadas en roles, estatus, clases, sexos culturales, divisiones convencionales por edad, afiliaciones étnicas, etc. [...] Pero la plena capacidad humana queda encerrada fuera de estos espacios un tanto estrechos y cargados. [...] En las sociedades tribales y otras formaciones sociales preindustriales, la liminalidad proporciona un escenario propicio para el desarrollo de estas confrontaciones directas, inmediatas y totales de las identidades humanas. En las sociedades industriales, es en el ocio, y a veces ayudado por la proyección del arte, donde esta forma de experimentar a los semejantes puede retratarse, captarse y a veces realizarse. [...] Cuando incluso dos personas creen experimentar la unidad, esas dos personas sienten, aunque sólo sea por un instante, que todas son una".

Turner, V., *From ritual to theatre. The human seriousness of play*, PAJ Publications, 2001, pp. 45-47.

**Diferentes orígenes culturales.** Valorar y respetar las historias y raíces personales son elementos necesarios para establecer relaciones. Aunque éste es un factor clave en el trabajo intercultural, también puede convertirse en un espacio de trabajo entre personas que aparentemente comparten el mismo bagaje cultural. Hoy en día, en la sociedad líquida de la posmodernidad de la que nos habla Bauman, existen en realidad numerosas subculturas que se encuentran, chocan y mezclan entre sí todo el tiempo. Las preferencias musicales, las películas o series de televisión, los videojuegos, generan comunidades que, basadas en el respeto mutuo, pueden dialogar entre sí.

**Nada sobre nosotros sin nosotros es para nosotros.** La importancia de compartir la construcción de la experiencia con todos los participantes. Esta máxima, que procede de la lucha por la igualdad de derechos de las personas con discapacidad en Estados Unidos, se ha extendido a todas las batallas civiles en las que están implicadas minorías, y es muy relevante hoy en día dentro del trabajo educativo con las nuevas generaciones. La colaboración y la cooperación son dimensiones de probada eficacia incluso en el aprendizaje escolar y a lo largo de la vida.

**Malentendidos.** El malentendido no siempre es un factor negativo que obstaculiza la comunicación. Si se gestiona, puede ser un motor de encuentro entre culturas diferentes y, a veces, abrir soluciones novedosas en la actividad de taller o de creación artística. La idea de que las indicaciones del conductor de la actividad también pueden ser reelaboradas por caminos imprevistos por los participantes es sin duda interesante. En la dirección de actividades es importante indicar las limitaciones y reglas creativas, y vigilarlas con precisión y cuidado. Pero también se aplica la regla "todo lo que no está prohibido está permitido".

«La creatividad es un reto. Requiere cuestionar nuestras creencias y superar nuestras limitaciones. Las limitaciones son el terreno en el que uno puede desafiarse y superarse a sí mismo. Son la fuerza que nos impulsa a encontrar soluciones innovadoras y sorprendentes. Cuando trabajamos con limitaciones, tenemos el poder de transformar la tensión creativa en energía productiva. Las limitaciones son el combustible de la creatividad».

Tharp, T., *The creative habit: learn it and use it for life*, Simon & Schuster, 2003.

**Prejuicios y estereotipos. ¿Quién los crea?** Los seres humanos tendemos a crear categorías para comprender la realidad. Cuando estas categorías se vuelven rígidas, se convierten en generalizaciones, o se convierten en síntoma de malestar social, de miedo, activan dinámicas colectivas que pueden desembocar en graves momentos de crisis. Los prejuicios y los estereotipos se propagan a través de narrativas, de las que las fake news, las leyendas urbanas y los chistes son muy a menudo vehículos. Son narrativas sobre las que demasiado a menudo se bromea, pero que si se les deja actuar libremente son capaces de erigir sólidos muros que se convierten en cárceles para las personas que caen víctimas de ellas.

Y a menudo son manipuladas a sabiendas por grupos de interés económicos o políticos. Comprobar los hechos y desenmascarar los rumores es una labor educativa. Más difícil es actuar sobre la comedia, ya que los estereotipos forman parte de sus fundamentos. Todos nos reímos para aliviar la tensión, por vergüenza, por el alivio de no ser el blanco. Pero incluso en este contexto, los esfuerzos educativos para crear un contexto de respeto deben encontrar el equilibrio adecuado. Se puede ser respetuoso sin caer en la obsesión por lo políticamente correcto. Una de las herramientas de los cómicos es el autodesprecio, la sátira, incluso la sátira feroz de uno mismo. No hay una fórmula única; se trata de estar en la relación.

**Compartir dificultades y problemas con el equipo. El operador no debe enfrentarse solo a las dificultades.** Es muy importante trabajar siempre en equipo, al menos de dos personas, y tener la posibilidad de enfrentarse a una persona con experiencia siempre que lo necesitemos. El trabajo educativo es un trabajo social y hacerlo en solitario corre el riesgo de distorsionar su significado. En el trabajo en equipo, es importante potenciar la práctica de la observación/descripción de los fenómenos. Y para ello debemos superar la idea de que sólo existe una realidad y aceptar que lo que vemos siempre se transforma según nuestro punto de observación.

«Y el engaño más peligroso de todos es creer que sólo existe una realidad. Lo que hay, de hecho, son muchas versiones diferentes de la realidad, algunas de las cuales son contradictorias, pero todas ellas son el resultado de la comunicación y no el reflejo de verdades eternas y objetivas».

Watzlawick, P., *How Real is Real? Communication-Disinformation-Confusion*, p. 8, Random House, 1976

Utilizamos un diario en el que el observador responde a dos preguntas por separado:

- ¿Qué pasó? (describir qué gestos relevantes se hicieron, qué palabras se dijeron, qué reacciones se manifestaron, tanto a nivel personal como grupal).
- ¿Cómo me he sentido? (describir las reacciones emocionales y los pensamientos de cada uno en función de lo sucedido).

Esto capacita para mantener el propio punto de observación en relación con los fenómenos detectados, en busca de construir una distancia adecuada.

## I.V Metodologías de aprendizaje

# 1

## Estrategias de autoaprendizaje y compromiso de los demás

Este es un extracto del artículo de Kevin Goddu "Meeting the CHALLENGE: Teaching Strategies for Adult Learners", publicado en la revista "Kappa delta Pi Record - Oct/Dic 2012" (p.169 y siguientes).

El artículo trata de las estrategias de compromiso para el aprendizaje de los adultos y presenta un caso de estudio interesante para nuestro contexto, porque considera el encuentro a partir de dos contestaciones culturales diferentes (el veterano de la guerra de Vietnam y el joven profesor de historia) que pueden cooperar en la construcción de un significado, borrarse mutuamente o volverse fuertemente conflictivas.

El reto al que nos enfrentamos consiste en generar situaciones en las que el conductor fomente la capacidad de autodirección y automotivación de los participantes.

Aquí hay tres modelos diferentes, que convergen en la idea de la conducción como actividad:

- orientado a la figura del facilitador y no al "ensayo en escena" (**aprendizaje autodirigido**)
- permitir que los participantes aporten sus propias experiencias (lengua, cultura, historia, emociones, fisicidad) al trabajo compartido (**aprendizaje experiencial**)
- capaz de devolver a todos los participantes una mayor conciencia de sí mismos (**aprendizaje narrativo**)

### Aprendizaje autodirigido

Brookfield (1985) escribió: "La forma más completa de aprendizaje autodirigido se produce cuando el proceso y la reflexión se unen en la búsqueda de significado por parte del adulto".

La autodirección es una técnica para transferir el control del aprendizaje al alumno adulto (Merriam et al. 2007, 122). Los elementos que intervienen en este proceso son la independencia, la capacidad de tomar decisiones, la capacidad de articular las normas y los límites de la sociedad, y los valores y creencias personales (Candy 1991).

A medida que aumenta el conocimiento de habilidades y recursos por parte del alumno, éste deja de ser un receptor pasivo de información y asume la responsabilidad del aprendizaje y de los resultados (Robotham 1995).

El instructor ya no toma la iniciativa, sino que se convierte en el facilitador del aprendizaje y en "una fuente a la que recurrir, según lo requiera el alumno" (Robotham 1995, par. 7).

Cuando el instructor asume el papel de facilitador en lugar de "sabio en escena", el alumno adulto es libre de aplicar sus experiencias vitales a cualquier lección. Este enfoque didáctico permite al alumno adulto autodirigirse y motivarse internamente en la experiencia de aprendizaje.

Con este enfoque, el alumno adulto se convierte en un activo para el instructor. Contribuir con sus experiencias vitales puede mejorar el proceso de aprendizaje para todos los miembros del grupo. El relato de un "testigo presencial" aporta profundidad tanto a la conferencia como a los materiales secundarios obligatorios del curso. En términos prácticos, el Dr. Steve tiene que animar a Dan a compartir sus experiencias personales de los años sesenta: crecer en esa época, la vida en el instituto, el campo de entrenamiento, Vietnam, volver a casa de la guerra. A partir de esas experiencias personales, el Dr. Steve puede proporcionar un marco para que Dan presente a la clase una historia

oral de la época o escriba un artículo describiendo un acontecimiento concreto que recuerde. Así, tanto el alumno adulto como el instructor comparten la experiencia de aprendizaje, es decir, el alumno adulto comparte sus experiencias personales de la época con la clase en alguna presentación formal o informal, y el instructor asume el papel tanto de facilitador en la tarea como de alumno cuando se presenta la información.



## Aprendizaje situacional o experimental

La mayoría de los profesores de enseñanza superior se sienten cómodos con el formato de clase magistral. Por desgracia, este formato dominado por el profesor no permite al alumno adulto aportar experiencias vitales a la lección. Sin embargo, el aprendizaje situacional o experimental proporciona un "contexto que refleja la forma en que se utilizarán los conocimientos en la vida real" (Herrington y Oliver 1995, 4). Mediante juegos de rol o problemas simulados, por ejemplo, un alumno adulto hace un uso práctico de los conocimientos y los aplica adecuadamente para resolver la situación crítica.

Otro ejemplo de aprendizaje situacional es el método de anclaje. Mediante este método, el instructor crea situaciones en las que los alumnos interpretan y analizan fuentes primarias de forma muy parecida a como lo hacen los historiadores en su práctica.

Los profesores de Historia pueden utilizar diversos dispositivos y actividades que permitan a los alumnos adultos participar en la investigación histórica y aprender sus principales métodos. Por ejemplo, el Dr. Steve podría encargar a Dan la creación de una exposición en un museo sobre su experiencia en combate como homenaje a sus camaradas. La construcción de la exposición implica muchas habilidades que son las mismas que intervienen en la redacción de un ensayo bien construido. Dan tendría que construir el caso, seleccionar documentos representativos de fuentes primarias y explicar los documentos que cuentan la historia.

Holyoke y Larson (2009, 18) explicaron que "la motivación interna puede incluir la mejora de la autoestima de un individuo, ayudar a un individuo a ganar confianza en sí mismo o un sentido de logro, obtener reconocimiento, o muy posiblemente conducir a una mejor calidad de vida". Lieb (1991) señaló que los adultos que se matriculan en programas educativos ya tienen una idea de sus objetivos, y necesitan un profesor que les ayude a organizar y extraer la información relevante que les llevará a alcanzarlos. Como la motivación es interna para Dan, el Dr. Steve tiene que avivar la llama de la indagación en el curso y seguir avivando el fuego mediante tareas y debates significativos.

## Aprendizaje narrativo

En la enseñanza de la historia, el uso de un aprendizaje narrativo -contar historias (Merriam et al. 2007)- es habitual en los planes de estudio. Este enfoque ayuda al alumno adulto a dar sentido a las culturas y civilizaciones del pasado (Merriam et al. 2007), así como a reflexionar sobre sus propias experiencias vitales.

Las personas han utilizado las autobiografías para contar lo que han aprendido o para dejar su legado. Como señalaron Merriam et al. (2007, 210), "Las historias en forma de casos son una buena técnica educativa para enseñar a resolver problemas". La historia depende de las narraciones, que son retrospectivas, procesadas y desplegadas, y que reflejan los sesgos y significados de las experiencias (Merriam et al. 2007). Las narrativas también se ven influidas por contextos sociales como la raza, el género y el estatus socioeconómico (Merriam et al. 2007). Cuando un adulto reflexiona sobre la historia de su vida, o autobiografía, estos contextos moldean el relato, le dan marcos de referencia, influyen en el punto de vista de la persona e influyen en el aprendizaje.

El aprendizaje narrativo permite comprender el significado de una vida pasada y, a menudo, plantea nuevas interpretaciones del pasado. Karpiak (2000, 34) resumió lo que se considera importante para estudiar los relatos autobiográficos: "[Podemos identificar] patrones y significados de nuestra vida, quizás incluso construir una teoría de nuestra vida, o de la vida en general".

Las personas han utilizado las autobiografías para contar lo que han aprendido o para dejar su legado.

Como señalaron Merriam et al. (2007, 210), "Las historias en forma de casos son una buena técnica educativa para enseñar a resolver problemas". La historia depende de las narraciones, que son retrospectivas, procesadas y desplegadas, y que reflejan los sesgos y significados de las experiencias (Merriam et al. 2007). Las narrativas también se ven influidas por contextos sociales como la raza, el género y el estatus socioeconómico (Merriam et al. 2007). Cuando un adulto reflexiona sobre la historia de su vida, o autobiografía, estos contextos moldean el relato, le dan marcos de referencia, influyen en el punto de vista de la persona e

influyen en el aprendizaje.

El aprendizaje narrativo permite comprender el significado de una vida pasada y, a menudo, plantea nuevas interpretaciones del pasado. Karpiak (2000, 34) resumió lo que se considera importante para estudiar los relatos autobiográficos: "[Podemos identificar] patrones y significados de nuestra vida, quizás incluso construir una teoría de nuestra vida, o de la vida en general".

Mirar biografías de ciudadanos famosos y particulares de la época es una opción. Otra opción es que estudiantes adultos compartan sus propias historias. La presentación de Dan y su exposición en el museo muestran su autobiografía a su educador y a sus compañeros. Mientras construye una representación física de su experiencia, revive y relata esa parte de su vida, tanto positiva como negativamente. Los proyectos alternativos que el Dr. Steve podría asignar para sacar a la luz las experiencias personales de Dan son escribir anotaciones en un diario y autobiografías de sus días en el instituto, de su música y de sus experiencias en el ejército. Estas tareas permiten a Dan reflexionar sobre el significado de sus experiencias durante los años sesenta.

Recursos: <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-greep/>

## 2

## Sobre las diferencias

### **Cada persona es diferente, cada persona es única**

Todo el mundo es diferente, todo el mundo es único.

Esto no es problemático en absoluto; no es negativo ni positivo. Es simplemente un hecho.

Hay diferencias en características como aspectos, necesidades, disposiciones, gustos, hábitos, actividades, etc.

*Ejemplos:*

*Una persona es alta, otra baja. Una es mujer, otra hombre. Uno es viejo, otro joven.*

*Hay personas blancas y negras.*

*A unos les gusta la música tranquila, otros prefieren escuchar música rítmica dura. Unos necesitan dormir más que otros. No a todos les gusta leer. Unos necesitan moverse mucho, otros menos. A unos les gusta lo dulce, a otros lo salado. A unos les gusta que todo esté siempre limpio, a otros no les parece importante.*

Todas estas diferencias pueden aplicarse entre adultos, pero también, por un lado, para un adulto y, por otro, para un niño o un adolescente.

Y no todos los niños mostrarán necesariamente los mismos rasgos, ni todos los adultos compartirán los otros.

*Ejemplos:*

*Cuando hay un niño y un adulto, no siempre ocurre que el niño prefiera escuchar música rítmica dura y el adulto música tranquila; o que sea el niño el desordenado y al adulto le guste el orden; o que el niño necesite dormir más que el adulto... Puede que sea al revés.*

*Como resultado de estas diferencias en las características, las opiniones y puntos de vista de las personas también suelen ser diferentes.*

*Ejemplos:*

*Stefano es más alto que Carla. ¿En qué lugar de la estantería quieren colocar un paquete? Pueden tener puntos de vista diferentes: Stefano quiere ponerlo en la parte superior de la estantería, Carla en la parte inferior.*

*Giovanni y Daria quieren escuchar música juntos. Giovanni prefiere la música rítmica y Daria la tranquila. Así que él quiere escuchar a los Rolling Stones, mientras que ella quiere escuchar ópera clásica.*

### **Modelo mayor-menor (o modelo M-m)**

Una situación en la que hay personas diferentes no es problemática en sí misma: es sólo una situación humana normal, que no es problemática en absoluto. Pero se convierte en un problema cuando las personas abordan las diferencias utilizando el modelo Mayor-menor (o modelo M-m).

Esto es cuando las personas ponen sus propias características o puntos de vista por encima de la característica o punto de vista del otro.

Se (intentan) poner a sí mismos en la Posición Mayor (o Posición M), lo que significa que tienen razón, son buenos, mejores, superiores, mandan, ganan, y a los demás en la Posición m (o Posición m), lo que significa que están equivocados, son malos, peores, inferiores, pierden).

*En algunos casos, las personas se sienten puestas en una posición m por un tercero. O se ponen en una posición m por sí mismos porque ya se han puesto muchas veces en una posición m antes. Esto no siempre ocurre de forma consciente e intencionada.*

*Ejemplos:*

*Stefano afirma que es mejor poner el paquete en el estante de arriba, porque es más lógico y fácil ponerlo ahí. Por el contrario, Carla dice que es mejor ponerlo en el estante inferior, porque es más cómodo y mejor. Daria califica la música elegida por Giovanni de tonta e inmadura y dice que su música es mucho más bonita y es música de verdad. Giovanni dice que su música hace que la gente se duerma y que eso no es bueno.*

Sentirse en/tomar una Posición Mayor o una posición menor puede suceder a través de muchos medios diferentes:

- Medios invisibles o emocionales:

- no verbales (mirada, expresión facial, sonrisa sarcástica, gestos, actitud, dar la espalda, etc.)
- palabras (crítica negativa, juicio, etiquetado, insulto, orden, condescendencia, menosprecio, etc.)

- Medios visibles o físicos:

- contacto corporal (pegar, empujar, recibir un golpe, morder, ofensa sexual, etc.)
- Objeto (tanto objetos comunes como un libro o una botella, como objetos producidos a propósito para poner a otros en una posición m, es decir armas).

Sin embargo, a nadie le gusta estar en una posición m-. Por eso, cuando el ser humano se siente en una posición m-, desarrolla energía para salir de ella. Esta energía la genera nuestro instinto de autoconservación. Este instinto es inherente a la naturaleza humana. Nos empuja a defendernos y protegernos. Es nuestro instinto de supervivencia: sobrevivir física y psicológicamente. Por lo tanto, esta reacción para salir de la posición m es sana y norm.

### 3

## Recuperarse (del) trauma social

*Este material se basa en la introducción del libro "Stelle. Mappe dei desideri di bambini e ragazzi dopo il Covid-19" (Estrellas. Mapas de los deseos de niños y jóvenes después de Covid-19) editado por Carlo Presotto, que propone los resultados de una investigación universitaria realizada en Italia entre 2020 y 2022.*

Desde el punto de vista de la salud física, los niños y jóvenes han sido uno de los grupos de edad menos afectados directamente por Covid-19. Pero si bien es cierto que han sido menos infectados por el virus, y cuando ha ocurrido ha sido mayoritariamente de formas leves, no lo han sido otros aspectos importantes relacionados con esta emergencia. Especialmente, en la adolescencia, una edad caracterizada por la búsqueda de nuevas experiencias y la exploración del mundo exterior en un intento de construir relaciones significativas fuera de su familia de origen [...] los jóvenes privados de sus espacios -educativos y escolares, así como recreativos y deportivos- han sufrido una interrupción en su trayectoria de crecimiento desde el punto de vista físico, emocional y relacional<sup>1</sup>.

Frente a una hipotética resiliencia de los niños y jóvenes, una narrativa generalizada de "todo irá bien", el efecto de las fases de encierro y el impacto del clima de incertidumbre y miedo generado por la propagación y persistencia de la pandemia, una especie de fragilidad generalizada se manifiesta a través de diversos síntomas, con los que quienes trabajan en el ámbito educativo no pueden evitar relacionarse. Los niños pequeños no pueden concentrarse y estar tranquilos en su interior ni siquiera durante unos minutos. Incluso el simple hecho de sentarse en el suelo en círculo resulta a veces una actividad increíblemente compleja: muchos niños no pueden mantener la misma postura durante más de unos minutos, cada uno de sus movimientos está relacionado con el habla y, sobre todo, les cuesta prestar atención a lo que ocurre cuando no son los protagonistas de la acción. No se trata sólo de un problema de inquietud o desgana: las consecuencias de la incapacidad de guardar silencio y observar invierten toda la existencia de cada uno, porque implican la imposibilidad de un contacto positivo con todos los demás seres vivos, empezando por los semejantes<sup>2</sup>.

Algunos datos iniciales nos muestran cómo ha cambiado significativamente la calidad del aprendizaje en la escuela, una dimensión importante de la vida para la mayoría de las chicas y chicos. Según una investigación italiana, en 2021 casi uno de cada 10 estudiantes terminó la secundaria (14/18 años) con competencias básicas inadecuadas: 2,5 puntos más que en 2019. Y un sentimiento generalizado entre profesores y educadores es que la pandemia ha afectado significativamente a las desigualdades dentro de las aulas escolares, abriendo aún más la brecha entre los niños con entornos familiares propicios para el estudio y los niños en situación de pobreza educativa<sup>3</sup>.

Los niños y chavales que atravesaron los dos años de pandemia pudiendo contar con un contexto familiar más estimulante tuvieron más oportunidades. Uno de los elementos críticos del DAD, la educación a distancia, por ejemplo, ha sido la disponibilidad de una conexión estable, un ordenador o portátil, una habitación aislada desde la que seguir las clases. Pero incluso en situaciones de bienestar económico y disponibilidad de herramientas de comunicación, la falta de apoyo y disponibilidad de los adultos convivientes generaba fenómenos de abandono escolar.

Otro aspecto en el que aflora esta fragilidad generalizada es el de la salud mental: el estado psicológico de los más jóvenes se ha visto afectado por la emergencia tanto y más que el de los adultos. Una condición que emerge, por ejemplo, de los indicadores del índice de salud mental desarrollado por el Instituto Italiano de Estadística ISTAT dentro de los indicadores sobre Bienestar Equitativo y Sostenible (en italiano: Benessere Equo e Sostenibile - BES).

<sup>1</sup> S. Vicari, M. Pontillo, *Gli adolescenti e il Covid-19: l'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi*, LSWR, Milano 2022.

<sup>2</sup> R.T. Bruno, *Educare al pensiero ecologico*, Topipittori, Milano 2020, p. 39.

<sup>3</sup> Fuente: Openopolis - Con i Bambini on ISTAT (Italian National Institute of Statistics) data (BES, Equitable and Sustainable Well-being), last update June 14th, 2022.

Se trata de una forma de medir el malestar psicológico que se obtiene analizando las respuestas de un cuestionario estándar propuesto a la población mayor de 14 años. Las preguntas se refieren a cuatro dimensiones principales de la salud mental: ansiedad, depresión, pérdida de control conductual o emocional y bienestar psicológico. El índice procesado a partir de las respuestas devuelve un número de 0 a 100: cuanto más alto es, mejor es el estado de bienestar psicológico. Entre 2020 y 2021, el descenso del índice de salud mental fue muy acusado entre los adolescentes, al pasar de 73,9 a 70,3 en un solo año. Aunque sigue siendo el grupo de edad con los valores más altos, este descenso no debe subestimarse. Además, el deterioro del bienestar mental se manifestó de forma diferente en función del sexo. En el caso de las adolescentes, el descenso del índice fue mucho más acusado, pasando de 71,2 a 66,6 en un solo año. También hubo un empeoramiento para los varones, aunque menor: de 76,5 a 74,1.

Resulta entonces interesante, comparar las respuestas a nuestra investigación con el indicador relacionado con la satisfacción personal, un aspecto en el que la narración del paisaje imaginario del deseo permite nombrar la propia idea de un futuro deseable, hacia el que esforzarse.

Mientras que la situación de la media del conjunto de la población de diferentes edades ha mejorado entre 2020 y 2021 (el 46% de las personas declaran estar muy satisfechas con su vida en 2021, cifra que aumenta respecto al primer año de la pandemia), no ocurre lo mismo con los más jóvenes, grupo en el que se produce un descenso de más de 3 puntos. E incluso aquí, en 2021, el 11,4% de las chicas de 14 a 17 años dicen estar poco o nada satisfechas con su vida. Entre los chicos de la misma edad, el porcentaje desciende al 7,5 por ciento. Con la presencia de una amplia zona gris de chicos desilusionados con sus posibilidades de realizar sus sueños, luchando por recuperar su destino como proyecto de vida e idea de futuro.

Un contexto en el que, como veremos, la expresión de los propios pequeños y grandes deseos permite a menudo reabrir el discurso sobre el futuro, incluso cuando se trata de objetos: "a nivel humano, por tanto, los simples objetos nunca se venden y nunca se consumen, sino que son siempre y únicamente productos, y estos últimos no son más que significantes de un sujeto que es y sigue siendo el deseo"<sup>4</sup>.

Nuestros niños y adolescentes han pasado por una "tormenta perfecta" que se ha sumado a:

- la experiencia del aislamiento doméstico, en estrecho contacto con miembros de la familia de los que, en la adolescencia, uno quisiera en cambio emanciparse. Una experiencia de proximidad forzada que a menudo encontraba su salida en la dimensión de la infoesfera.
- La fatiga de las figuras educativas, que en ausencia de proximidad física han sido capaces de transmitir información, de activar de algún modo una dimensión empática, pero que han luchado por expresar esa ejemplaridad, esa capacidad de "encender icónicamente la esfera afectiva e iniciar un proceso de desviación del sentimiento común de modo que la singularidad pueda emerger del fondo indistinto de la uniformidad acrítica"<sup>5</sup>.
- El desplazamiento acelerado del centro de gravedad de la propia experiencia emocional del mundo físico a la infosfera, donde se teje el tejido simbólico (y de valores) de la propia vida con una acción transmediática que no es fácil de descifrar para adultos y educadores<sup>5</sup>.

Si a estos elementos característicos de las medidas de contención del contagio añadimos otros factores concomitantes, ya existentes o imprevisibles, como:

- la extendida narrativa catastrofista del cambio climático y la crisis ecológica, que genera y amplifica fenómenos de frustración ideal y ecoansiedad. La estrategia más común en niños, adolescentes y adultos jóvenes para enfrentarse a esta narrativa es la del distanciamiento emocional: "uno se deshace de los sentimientos negativos producidos por el problema quitándole importancia al peligro, negándolo, distanciándose de él a través de la distracción y la evitación, buscando apoyo social o hiperactivando las emociones".
- la narración de la guerra en Ucrania como una guerra que nos implica directamente, tanto en términos concretos (el coste del gas, los conocidos ucranianos que viven en nuestro país) como simbólicos a través de las redes sociales: "Todo es espectáculo y todo el mundo quiere formar parte de este



espectáculo, lo que a su vez les permite poner en escena no tanto sus propias ideas como sus propias emociones: indignación, miedo, odio, solidaridad”<sup>8</sup>.

En algunas investigaciones sobre el impacto de la pandemia en la generación más joven en Italia (editadas por Unicef9 y el Instituto Toniolo<sup>10</sup>), se plantea la hipótesis de que la ocasión creada por este trauma colectivo ha abierto espacios para lo que se denomina crecimiento postraumático.

Se trata de una experiencia de cambios psicológicos positivos tras el suceso, y del inicio de un proceso de reconstrucción del significado que puede conducir a cambios en torno a cinco ámbitos diferentes: aprecio por la vida, relaciones con los demás, nuevas posibilidades y replanteamiento de prioridades, fortaleza personal y espiritualidad<sup>11</sup>.

El contexto en el que los niños y los jóvenes se encuentran creciendo se vuelve muy importante para permitir que estas instancias emerjan, encuentren espacio y sean escuchadas y nutridas. Y por otro lado, un contexto que aparta o aleja la experiencia vivida, no la asume, o incluso intenta volver a un supuesto equilibrio anterior al trauma colectivo, corre el riesgo de alimentar una condición de malestar y soledad destinada a pesar sobre el bienestar personal y social.

Frente a todo esto se abre la necesidad de reconsiderar la práctica del cuidado en la educación con la conciencia de que necesitaremos reconocer una capacidad de habitar colectivamente una condición de fragilidad que ya no es fácilmente delimitable<sup>12</sup>.

Una condición que es probable que surja, incluso inesperadamente, durante actividades que en el pasado considerábamos dentro de una zona de confort compartida por la gran mayoría de niños, jóvenes o adultos jóvenes<sup>13</sup>. Y que, por lo tanto, requiere una actitud de escucha y cuidado, un asomarse desde el yo hacia el otro que devuelva a la educación su sentido más profundo.

El cuidado supone la capacidad de ver la realidad del otro como un conjunto de posibilidades que esperan ser realizadas y la consideración de esa realización también como nuestra responsabilidad; es cuando nos encontramos en este tipo de relación con el otro, es decir, cuando su realidad se convierte en una posibilidad real también para mí, cuando nos situamos en una relación de cuidado<sup>14</sup>.

Una actitud que debe formarse en la práctica e iluminarse a través de una reflexión que sea a la vez antropológica, pedagógica y ética, con ese esfuerzo transdisciplinar que hace posible ser capaz de captar el nacimiento de nuevas narrativas, de construir el futuro en el presente.

---

<sup>7</sup> T. Léger-Goodes, C. Malboeuf-Hurtubise, T. Mastine, M. Généreux, P.-O. Paradis, C. Camden, *Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change*, in *Frontiers in Psychology*, 13, 2022. Traducido por Francesca Nicola. En *La Ricerca*, 05/23, n. 24, Loescher, Bologna 2022.

<sup>8</sup> C. Moroni, *Lo “spettacolo” della guerra: il conflitto pop nelle società emotive*, en *Rivista di Politica*, n. 2 Abril-Junio 2022, Rubattino, Perugia 2022, p. 70-74.

<sup>9</sup> F. Viola, M.R. Centrone, G. Rees, *Vite a Colori. Esperienze, percezioni e opinioni di bambini e ragazze sulla pandemia di Covid-19 in Italia*, Innocenti Research Report, Oficina de Investigación de UNICEF - Innocenti, Firenze 2021. <sup>10</sup> VV.AA., *Giovani ai tempi del coronavirus, Quaderni Rapporto Giovani n.8, Vita e Pensiero*, Milano 2020.

<sup>11</sup> R. G. Tedeschi, J. Shakespeare-Finch, K. Taku, L.G. Calhoun, *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*, Routledge, Nueva York 2018.

<sup>12</sup> VV.AA., *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi. Documento di studio e di proposta, Autorità garante per l’infanzia e l’adolescenza*, Roma 2022.

<sup>13</sup> VV.AA., *Bambini, adolescenti e Covid-19: l’impatto della pandemia dal punto di vista emotivo, psicologico e scolastico*, editado por S. Vicari y S. Di Vara, Erickson, Trento 2021.

<sup>14</sup> L. Mortari. *Educazione ecologica*, Laterza, Bari 2020, p. 147.

En este contexto, la práctica del arte, la danza, la música, las artes visuales, el teatro, los lugares donde nos reconectamos con el tiempo presente y con los demás a través de la actuación, los espacios de juego, el ritual y la celebración de la *communitas*, se convierten en dimensiones importantes en las que la relación de cuidado puede tomar forma en términos inclusivos.

Otro elemento sumamente importante es la implicación de los jóvenes y de los jóvenes como sujetos de las

actividades. Una implicación que les devuelva el protagonismo que con demasiada frecuencia se les niega.

Un esquema de trabajo que se puede utilizar puede ser el de la creación participativa, en el que la experiencia del artista profesional se pone a disposición de un grupo, le acompaña a identificar un tema expresivo partiendo de su propia necesidad, y le ayuda a apropiarse de los lenguajes necesarios para comunicarlo externamente.

Es un camino de empoderamiento en el que el animador/facilitador es un profesional que trabaja para superar su papel, que crea las condiciones para que el grupo vaya ganando cada vez más autonomía.

In this context, the practice of art, dance, music, visual art, theatre, places where we reconnect with the

## **7 palabras clave para desarrollar la calidad del trabajo artístico y creativo como ámbito para reconstruir espacios inclusivos tras la pandemia**

<b>Unión</b> <b>seguridad</b> <b>sensibilización</b> <b>diversidad</b> <b>imaginación</b> <b>enriquecimiento</b> <b>sin barreras</b>
---

# Sección III

## ACTIVIDADES ADICIONALES

## III.I Actividades paralelas a las herramientas



## Actividades para romper el hielo, ejercicios de creación de equipos, actividades de animación

Se trata de un inventario de actividades para romper el hielo, actividades para fomentar el espíritu de equipo y actividades de animación. Son actividades divertidas que se utilizan como calentamiento del equipo al principio de cada sesión con los jóvenes. Están diseñadas para involucrar a los participantes, vigorizar a los grupos, elevar los niveles de energía y mejorar la concentración.

Del "yo" al "nosotros"; de "ellos" al nosotros.

### 1. Todos como

Los miembros del grupo se colocan en círculo. Uno da un paso adelante, dice su nombre y da un paso atrás. Cuando vuelve a su asiento, todos los demás dan un paso adelante y repiten su nombre, intentando copiar el tono y la actitud. Es divertido verse en el espejo, imagina ver un círculo de espejos... El monitor de juventud es el primero en intentarlo, entonces empieza la vuelta.

### 2. Me gusta / No me gusta

Cada participante se turna en círculo para decir algo que le gusta o que no le gusta. Está permitido repetir algo ya dicho por otro. Si dice "Me gusta...", el recorrido continúa en la misma dirección, pero si dice "No me gusta...", el recorrido cambia de dirección.

### 3. Cambiar de lugar con la mirada

El grupo se dispone en círculo. Busca una posición abierta, relajada pero no desconectada. Mantén la mirada abierta. Estar presente significa estar en el tiempo presente. La presencia es un regalo. Un regalo. Una persona va al centro, se toma el tiempo de mirarse. Elige a otra persona, se acerca a ella y se coloca en su lugar sin apartar la mirada. Cuando han intercambiado sus lugares, la persona del centro hace una pequeña reverencia de agradecimiento y va a elegir a otra.

Nota: la mirada es un campo sensible de encuentro entre personas de diferentes culturas. Hay culturas en las que mirar a los ojos de otra persona tiene connotaciones agresivas o implicaciones directas de seducción. Es importante negociar los límites de la mirada común. Es el primer paso en la construcción de un lenguaje corporal, una especie de dialecto que permite la comunicación en el grupo.

### 4. El ritmo común: nombre, color, animal, fenómeno natural

Una forma de romper el hielo en cuanto a la emisión de sonidos dentro de un grupo de actores es empezar por presentarse. En círculo, el animador pide a cada uno que diga su nombre. La primera ronda es tímida: todo el mundo habla a media voz, como si estuviera detrás de su propia pared o máscara. A continuación, el monitor pide a los participantes que se coloquen en posición neutra y repitan su nombre, colocándolo en el centro del grupo. A continuación, el monitor juvenil les pide que digan su nombre poniéndose delante de uno de los demás participantes y mirándole a los ojos. A continuación, el monitor pide a los participantes, por turnos, que den un paso adelante y digan su nombre para sorprender al grupo, acompañándolo de un gesto, una actitud, dándole un sonido imprevisto. A continuación, el monitor juvenil pide a todos que digan qué creen que ha cambiado, con cuál de los tres modos se han sentido más cómodos y cuál de estos modos de presentarse puede utilizarse en una representación. Evidentemente, no hay una respuesta única: cada participante y cada grupo tienen una singularidad irrepetible. Hacer muestras e inventario es la única herramienta que nos permite elegir con fundamento, sin excluir a priori una posibilidad nueva, inesperada. Ahora marcamos un ritmo aplaudiendo juntos. En cada pausa, por turnos, cada uno canta su nombre. Al final de la primera ronda, el animador pide a los participantes que asocien libremente un color a su nombre. Al

final de la siguiente ronda, un animal. Al final de la última ronda, un elemento natural entre aire, agua, tierra y fuego.

## 5. Me gustan mis vecinos

El grupo está sentado en un círculo de sillas. Un participante se sitúa en el centro. Elige a una de las personas sentadas y le pregunta: - *¿Te gustan tus vecinos?*

La persona interrogada puede responder "sí" o "no".

Si la respuesta es "sí", las dos personas sentadas al lado cambian de sitio y las del centro deben intentar sentarse en la silla de una de ellas. Si la respuesta es "no", la persona que está en el centro hace una segunda pregunta: - *Entonces, ¿quién te gusta?*

La persona interrogada: - *Todos los que tienen el pelo rubio, o - Todos los chicos, o - Todos los nigerianos.*

Las personas que responden a la descripción cambian de sitio y las que están en el centro intentan sentarse en la silla de una de ellas.

## 6. Círculo de espejos

Todo el grupo en círculo. Un participante da un paso adelante, dice su nombre y da un paso atrás. Todos los demás dan un paso adelante y repiten su nombre, intentando captar el tono y la forma en que lo pronuncia, su postura, su tensión. El juego continúa por turnos, completando la ronda.

## 7. Uno a la vez

Los participantes se colocan en círculo mirando al centro, bastante juntos. Sin acuerdo previo, uno de los participantes dice "número uno" sentado en el suelo. Otro dirá el número "dos", y así sucesivamente hasta completar todo el círculo. Si dos participantes se ponen en marcha al mismo tiempo, el grupo debe volver a empezar desde el número "uno". Cuando el grupo ha alcanzado un estado de concentración y escucha suficiente, es posible pasar a fases más complejas de la misma tarea:

- En lugar del número, diga su nombre.
- decir una frase de un texto conocido
- improvisar una frase que conecte con la anterior, creando una historia, desarrollando un tema (en este caso, un árbitro puede reiniciar desde el principio si pasan más de tres segundos entre un participante y el siguiente)
- Los participantes comienzan el ejercicio mirando hacia el centro del círculo, pero en lugar de sentarse se giran hacia fuera. Cuando todos están girados hacia el exterior, la serie continúa y entonces vuelven de nuevo al centro.

Puede parecer muy difícil, pero en realidad tiene éxito muchas veces, incluso con niños y jóvenes, cuando se consigue un buen nivel de escucha y sentimiento común en un grupo.

## 8. Pasar la pasta

El juego requiere dos tipos de pasta: espaguetis y macarrones. Se forman equipos, el número de personas para cada equipo varía según el tiempo que se quiera que dure el juego. Los participantes deben alinearse con un espagueti en la boca por un extremo. El primer componente de la cadena coge un macarrón, lo mete en el espagueti que tiene en la boca y luego debe deslizarlo en el espagueti del compañero que está cerca de él y así sucesivamente, hasta el final de la cadena, sin utilizar las manos y sin dejar caer el macarrón.

## 9. Mi nombre significa

Pedir a todos que respondan:

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Sabes lo que significa tu nombre?



- ¿Quién te lo dio? ¿Tu madre, padre, otros? ¿Y porqué?
- ¿Te gusta? Si no, ¿cuál te gustaría tener?
- ¿Tienes un apodo? ¿Cuál?
- ¿Recuerdas un acontecimiento relacionado con tu nombre?
- ¿Dónde te gustaría que se escribiera o grabara tu nombre?

## 10. Pasar el movimiento

El grupo en círculo.

1. Una persona realiza un movimiento repetitivo, la persona de su derecha la imita. 2. Cuando la persona que generó el movimiento cree que lo imita adecuadamente, se detiene. La siguiente persona del círculo comienza a imitar a la que está realizando el movimiento. Se procede por turnos.
2. El guía del juego inicia un movimiento repetitivo, todos lo copian. Cuando el guía lo decide, el movimiento cambia y todos se adaptan.
3. El guía del juego inicia un movimiento repetitivo, y todos lo copian. Los que quieran pueden proponer un nuevo movimiento, y los demás son libres de imitarlo.
4. Inserta la música en una de las variantes anteriores.
5. Rompemos el círculo y experimentamos con otras formas, o nos movemos libremente por el espacio.

## 11. La carrera de las cuerdas

El grupo se divide en grupos más pequeños de unas 10 personas. Cada grupo tiene una cuerda y todos deben sujetarla firmemente con una mano (la misma para todos). Todos tienen los ojos cerrados. Los grupos deben competir moviéndose alrededor de una o varias personas que indican su posición sólo con la voz. Gana quien llegue primero a la meta.

## 12. Noche en la oscuridad

Se forman parejas. Cada compañero comunica una llamada al otro para encontrarse por la noche. No es verbal. Luego los miembros del grupo se mezclan, cierran los ojos y cada uno busca a su compañero.

## 13. Presentación mutua

Por parejas, 3 minutos cada uno para presentarse al otro. Después, por turnos, cada uno presenta al compañero a todo el grupo que está detrás de él sentado.

## 14. Algo sobre

Cada participante escribe algo sobre sí mismo en una tarjeta, pero no su nombre. El monitor baraja las tarjetas y pasa el mazo. Todos leen la primera tarjeta y luego intentan asignarla.

## 15. La carrera de la silla

Divide al grupo en grupos más pequeños de 4 personas cada uno. Cada miembro del grupo sujeta la pata de una silla. Los grupos deben completar un recorrido en el menor tiempo posible.

## 16. Quien gana y quien pierde

Formen dos filas frente a frente. Cada uno toca las manos de su compañero con la palma. Ambos ejercen una suave presión y luego empiezan a empujar. El objetivo del juego es crear un diálogo sin palabras, que permita a la pareja avanzar y retroceder. A una señal del monitor, cada uno cambia de pareja.

## 17. Hipnosis colombiana

Por parejas, uno de los dos cierra los ojos. El otro pone la mano abierta a unos centímetros de la cara del compañero y, manteniéndolo a esa distancia, intenta guiarlo moviéndose por el espacio de trabajo.

## 18. Dibuja una cigüeña en una hoja de papel con los ojos cerrados

El monitor juvenil cuenta algo sobre una cigüeña: puede ser una historia, una descripción, un recuerdo suyo. Lo importante es no utilizar ninguna imagen. El monitor juvenil entrega a cada participante una hoja de papel y un instrumento de dibujo de colores (rotuladores de punta grande, ceras de colores). Durante el tiempo que dura la música, los participantes, con los ojos cerrados, deben primero imaginar una cigüeña y luego dibujarla en la hoja. Al final se comparan los trabajos, intentando ver qué cuentan más allá de la forma. El ejercicio obliga a renunciar al control cognitivo, en favor de un abandono a la escucha de la propia imaginación y del juego corporal. Evidentemente, la reproducción de la forma de la cigüeña no es importante, pero cada dibujo dice algo sobre el estado de ánimo de la persona que lo ha dibujado. El animador juvenil ayuda a los participantes a leer los dibujos según este punto de vista, sacando a la luz emociones y pensamientos ocultos.

## 19. Dibujar con dos manos

Dos personas frente a frente. Ambas sostienen el mismo rotulador con la mano derecha. Tienen una hoja delante. No pueden quitar las manos del rotulador hasta el final del juego. Reciben el reparto para dibujar dos cosas diferentes (por ejemplo, una casa y un árbol).

## 20. Equilibrios

Dos personas mantienen un palo en equilibrio entre ellas, sin ayudarse con las manos, y se mueven en el espacio. Con la palma de la mano, la frente, el plexo solar, los hombros, con las caderas.

## 21. Garabatos y palabras

Se trata de una actividad verbal para empezar a estimular la imaginación vinculada a un tema. Se identifica una serie de preguntas adecuadas al número de participantes (una pregunta cada 5 ó 6 personas). Se elige a una persona para cada pregunta. Esta persona asumirá el papel de narrador. Recibirá una hoja de papel grande y elegirá un lugar para colocarse. Cada narrador escribe la pregunta en el centro de la hoja. Se distribuyen tantos marcadores como participantes haya a partes iguales entre los narradores. A la señal del animador juvenil, los participantes deberán elegir una pregunta y coger un marcador del cuentacuentos. Sólo las personas que hayan recibido el marcador podrán participar en cada grupo/pregunta. Cuando se hayan distribuido todos los marcadores, cada persona escribe una palabra en el papel o hace un dibujo de la pregunta. Cuando todos hayan escrito, el narrador dirige un recorrido en el que cada uno explica lo que ha escrito y por qué. Durante los relatos, la gente puede escribir otras palabras o hacer otros dibujos, y el narrador facilita la conversación intentando que todos hablen. A la señal del animador juvenil (unos 10 minutos después) cada uno devuelve los marcadores a su narrador y cambia la pregunta. El juego continúa por etapas hasta que todos hayan participado en todas las preguntas. En ese momento, cada narrador cuenta a todo el grupo lo que ha oído, dando una visión general de cómo han participado en la conversación las personas de las distintas rondas, ilustrando la tarjeta con garabatos y palabras.

## 22. La máscara que desenmascara

En el suelo hay una máscara neutra y un palo. El grupo se dispone en semicírculo. En el centro hay una silla. La máscara y el palo están delante de la silla. Por turnos, cada participante coge la máscara, se gira hacia el grupo y se la pone. A partir de ese momento, debe mantener siempre la mirada en el grupo y no puede darse la vuelta hasta el final. Sin dejar de mirar a todos los miembros del grupo (para ello tendrá que mover la cabeza, ya que los agujeros para los ojos de la máscara no son muy grandes) tendrá que:

1. coger el bastón
2. ir a la silla y sentarse
3. cuando quiera, levantarse de la silla y retroceder hasta tocar la pared

#### 4. girarse hacia la pared y quitarse la máscara

De vuelta a su sitio, cada uno de los miembros del grupo puede decir una palabra o un adjetivo que defina lo que se imaginaba mientras veía la acción (por ejemplo, triste, enfadado, solo, una madre, un soldado, un hombre que no sabe adónde ir...). Si escribes una palabra para cada participante que se ponga la máscara, al final las palabras que hayas escrito dirán algo sobre ti (pero el conductor deberá revelar este secreto sólo al final).

La máscara tiene una función particular: pone de relieve el lenguaje no verbal del cuerpo, congelando la imagen del rostro y despersonalizándolo. El cuerpo tiende a expresarse sin demasiadas pantallas: nuestros deseos, nuestros impulsos, nuestros miedos, de algunos de los cuales quizá no somos conscientes. Y, sobre todo, un juego de este tipo permite a las personas que lo ven reflejar su mundo interior en lo que están viendo. Por lo tanto, puede ser una forma de reconocerse a uno mismo, de sentir emociones, de cuestionarse, de reflexionar sobre uno mismo. Según los antiguos griegos, la función de este tipo de teatro es purificar el alma y para esa función utilizaban una palabra particular: *catarsis*.

### 23. El mar de las emociones

Esta actividad consiste en reflexionar y descubrir las emociones. El monitor juvenil reúne diversas emociones escritas en trozos de papel. Los trozos se pegan en una superficie plana (por ejemplo, una pared) que esté a la vista de todos y forman "el mar de emociones". Cada participante debe hacer un barco de papel al estilo origami

([Cómo hacer un barco de papel](#)) y escribir su nombre en él. Éste será su barco personal que acompañará su "viaje".

Esta actividad de team building se compone de dos partes: una previa al cuerpo principal de actividades elegidas para que el equipo las ponga en práctica; la otra, al final, como proceso de reflexión. Al principio, cada participante debe colocar y pegar su barco de papel cerca de la emoción que más se acerque a su sentimiento, nada más entrar en el espacio y sin saber lo que vendrá después. Al final de las principales actividades previstas, el equipo vuelve al "mar de emociones". Ahora los participantes pueden cambiar la posición de su barco en función de su experiencia a lo largo de las actividades. Es importante animarles a reflexionar sobre sus sentimientos para que sean conscientes de si han experimentado movimientos emocionales. Esta actividad puede contribuir a la evaluación y valoración general de cualquier programa (ver [Apartado III – ACTIVIDADES ADICIONALES > III.I Actividades paralelas a las herramientas > 3. Actividades de evaluación, p. 147](#)).

### 24. El espejo

Los participantes forman parejas y se colocan uno frente al otro. Uno es el "espejo" y el otro es el reflejado. El reflejado debe empezar a hacer movimientos y expresiones faciales y el "espejo" debe intentar replicar estos movimientos de la mejor manera posible. Las parejas deben tener en mente mantener el contacto visual, intentar comunicarse de forma no verbal y realizar el ejercicio en silencio. Al cabo de un rato, las parejas cambian de posición y de rol. Al final de la actividad se debate sobre la experiencia concreta.

### 25. Danza automática

El monitor pone música de baile de su preferencia. Los participantes empiezan a bailar solos al ritmo de la música. Pueden cerrar los ojos o no. En este baile, los participantes no deben hacer movimientos conocidos que formen parte de un tipo de danza. En su lugar, deben dejar que su cuerpo baile como quiera sin preocuparse por el resultado estético ni por el baile de los demás. Cada 2-3 minutos, el monitor para la música y grita "STOP". Todos deben permanecer quietos durante un minuto, manteniendo su posición y observando su cuerpo y su respiración.

### 26. El león

En el escenario hay sillas, en número superior al de participantes en el ejercicio. Uno de los participantes es el León y su objetivo es encontrar un sitio para sentarse: si lo consigue, gana el juego. El objetivo de los demás participantes es organizar y proteger todos los asientos vacíos cambiando varias veces de sitio de

forma rápida y ágil, para que el León no se apodere de los asientos vacíos.

## 27. Dibujar a ciegas

Los participantes se sientan en círculo y se les entrega una hoja de papel en blanco. En esta hoja deben dibujar características de los miembros del grupo. Al principio, cada participante coloca sólo su nombre en la hoja en blanco, luego la hoja avanza cinco posiciones en la rueda y, cuando la hoja se mueve, empiezan a dibujar las características, siendo la primera, por ejemplo, dibujar la cara de la persona indicada en la hoja que recibieron. Tras este primer dibujo, la hoja vuelve a avanzar y se pide que se dibujen más características, y así sucesivamente. El objetivo final es que todos los participantes tengan una caricatura de las características que ven los demás miembros del grupo.

## 28. El jefe

Los participantes se colocan en círculo y se elige a uno para que sea el primero en empezar el juego. Es el jefe y propone una forma de caminar: saltando, gateando, cojeando, etc. Todos en el círculo le imitan, reproduciendo el movimiento propuesto. Todos en el círculo le imitan, reproduciendo el movimiento propuesto, y a una señal preestablecida del monitor juvenil (por ejemplo, un silbato), el siguiente participante en el círculo se convierte en el jefe, y propone una nueva forma de caminar. El juego sólo termina cuando todos los participantes han pasado por el papel de jefe.

## 29. 3 verdades y una mentira

Los participantes se sientan en círculo. Cada uno de ellos debe exponer 3 verdades y 1 mentira sobre sí mismo. La mentira debe ser lo más realista posible. El resto de los participantes debe adivinar cuál es la mentira en medio de las declaraciones y conocer un poco más a los miembros presentes.

## 30. Danza de la confianza

Esta actividad desarrolla la confianza entre los miembros del grupo, ayuda a los participantes a ampliar sus límites personales y a relajarse en el grupo. Es bueno que haya música, pero también se puede trabajar en silencio.

Explica al grupo que en este ejercicio pueden poner a prueba sus límites, pero en un entorno seguro, y anima a todos a cuidarse mutuamente durante esta actividad. Tienen papeles -con los ojos cerrados o abiertos- y, cuando tienen los ojos abiertos, tienen que actuar de forma responsable con el grupo. Divide al grupo en parejas, diferentes de las de la actividad anterior. En cada pareja, una persona abre la palma de la mano y mantiene abierto sólo el dedo índice. Esta persona cierra los ojos: es la persona A. Si tiene los ojos vendados será aún mejor. La otra persona (persona B) pone su propio dedo índice sobre la otra persona (éste es el único contacto entre la pareja). No pueden hablar durante el ejercicio. Si tienes música, ponla (debe ser un tipo de música más tranquila). La persona B debe guiar a la otra persona por el espacio: puede bailar con ella o simplemente pasear. En un momento dado, el animador para la música y pide a los A que mantengan los ojos cerrados y a los B que se dirijan a otro A.

A. Deben permanecer en silencio para que los A no sepan quiénes son sus nuevas parejas. La actividad continúa y a las nuevas parejas se les asigna un tiempo para su baile/marcha. Se hace otro cambio para que al final cada persona A haya tenido 3 personas B como parejas (si quieres puedes hacerlo 4 veces). Después de la última ronda puedes permitir que las personas A abran los ojos y vean quién era su pareja. Entonces los papeles cambian y ahora los B-s se convierten en A-s y los A-s en B-s, y la actividad continúa de la misma manera. Puedes cambiar la canción para la segunda ronda. Después de esta actividad específica, es importante hacer un análisis/procesamiento (porque es muy personal y algunas personas pueden haber desafiado sus límites). Preguntas sugeridas:

- ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio como persona A?
- ¿Cuál fue el aspecto más desafiante?
- ¿Qué te hizo sentir seguro?
- ¿Cómo influyó el cambio de pareja en cómo te sentiste en el ejercicio? Si fue así?
- ¿Cómo te sentiste como persona B?
- ¿Con qué de la vida real puedes asociar la experiencia que tuviste en esta actividad?
- ¿Cómo puede ayudar este ejercicio a tu trabajo/dinámica de grupo?

### 31. Danza de espalda

Esta actividad desarrolla la cohesión del grupo, la sincronización y el ritmo; facilita un estrecho contacto físico entre los participantes; desafía los límites personales de los participantes.

El grupo se coloca en círculo. Se pide a los participantes que miren al centro del círculo y el monitor cuenta hasta 3. Después deben mirar a alguien del grupo (sólo a una persona). Si la persona devuelve la mirada, ambos participantes se convierten en pareja en el siguiente ejercicio (y salen del círculo). El juego continúa hasta que todos formen pareja. "Bailar de espaldas" también se puede hacer de 3 en 3 (así que si tienes un número impar de personas, un grupo puede ser de 3). Tendrán que permanecer espalda con espalda y estarán bailando. Habrá diferentes estilos anunciados por el animador. No habrá música: cada pareja tendrá que encontrar su propia manera de bailar. De vez en cuando, puedes pedirles que busquen otra pareja con la que bailar. En función de lo bien que se lo estén pasando y de lo relajado que esté el grupo, puedes ajustar el tiempo de cada baile. Estilos de baile sugeridos: salsa, vals, hip-hop, estilo libre, contemporáneo, danza étnica (si es relevante para tu grupo), danza de Bollywood, hard rock, etc.

### 32. Cuadrado ciego

Esta actividad estimula al grupo a reflexionar y reconocer cuáles son sus formas instintivas/naturales de comunicación en el grupo y cuáles son los aspectos necesarios para mejorarlas. El grupo se coloca en círculo. El monitor juvenil entrega al grupo una cuerda que sujetará cada miembro del grupo (la cuerda tiene la forma de un círculo dentro del círculo de personas, por lo que el monitor juvenil atará los extremos de la cuerda). El monitor juvenil no participa en el ejercicio. Se explica al grupo que deben realizar una tarea con los ojos cerrados, pero se les permite hablar entre ellos. Durante la tarea, todos deben estar en contacto con la cuerda. Se les pide que cierren los ojos. A continuación se les da la tarea: "colocar la cuerda en forma de cuadrado perfecto". El monitor juvenil debe asegurarse de que tienen los ojos cerrados todo el tiempo (si se pueden vendar los ojos de todos, sería aún mejor). No hay límite de tiempo, pero si tardan demasiado, puedes introducir un límite de tiempo en algún momento. Recuerda a los participantes que primero tienen que estar seguros de que tienen un cuadrado perfecto antes de poder abrir los ojos, así que puedes preguntarles si están seguros de que lo tienen o no. No es necesaria ninguna otra intervención o aportación por parte del animador. Cuando estén preparados, pueden abrir los ojos y ver el resultado. En esta fase es importante hacer un debriefing/procesamiento de esta parte de la actividad. Sugerencias de preguntas:

- ¿Cómo te sentiste en la actividad?
- ¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo llegaste a este resultado?
- ¿Cuáles fueron los aspectos clave que te ayudaron en el proceso?
- ¿Cuáles fueron las principales dificultades que encontraste en esta tarea?
- ¿Cómo te decidiste por una estrategia concreta?
- ¿Cómo te aseguraste de que todo el mundo estaba incluido en la decisión?
- ¿Qué se podría haber hecho de otra manera?

### 33. Dar la mano

Esta actividad estimula a los participantes a entrar en contacto directo con los demás. Cada participante tiene la tarea de dar la mano a todos los miembros del grupo. Al hacerlo, tienen que decir su nombre (y una cosa más entre las siguientes: de dónde vienen, si es un grupo internacional o nacional/ su profesión/ qué estudian/ por qué están aquí/ etc.). El truco está en que una vez que han conocido a una persona y le dan la mano, no pueden retirar la mano hasta que no conecten con la otra mano en otro apretón con otra persona - sólo entonces pueden liberar a la primera persona del apretón. Continúan hasta que hayan conocido a todas las personas del grupo.

### 34. La princesa y el oso

Esta actividad prepara al grupo para meterse en diferentes papeles (con diferentes emociones); calienta el cuerpo y la voz; relaja a los miembros del grupo en cuanto a actuar y hacer el tonto; también desarrolla la



atención y la concentración. Dependiendo del país en el que realices este ejercicio, puedes cambiar los papeles de forma más adecuada, especialmente en lo que respecta al trasfondo de los cuentos de hadas de tu cultura o de la cultura de las personas con las que vayas a trabajar.

Este ejercicio debe explicarse con mucho cuidado al principio, para que pueda tener una puesta en marcha adecuada (es difícil aclararlo después de empezar). El grupo se divide en parejas que se cogen del brazo. Si hay alguien en el grupo que conozca el ejercicio, puede ofrecerse voluntario para ayudar al monitor juvenil a explicarlo; si no, el monitor del sur puede pedir un voluntario del grupo. Si el grupo es par y el monitor juvenil quiere jugar también, una pareja puede ser un trío y la persona del medio se sujeta por cada brazo.

Explicación: Las parejas están en un bosque mágico (ese es el escenario) y se sitúan aleatoriamente en ese espacio. Una pareja (la voluntaria para empezar) no estará de pie. La siguiente parte debe ser demostrada por el monitor juvenil y el voluntario, para que el grupo pueda comprenderla adecuadamente. Sería bueno hacer la demostración a cámara lenta y parar en algunos momentos para explicar por qué es así. Una persona es el oso (que tiene que hacer sonidos y gestos de oso temible). La otra persona es una princesa inocente (que también tiene que hacer sonidos y gestos de acuerdo con su papel). El oso persigue a la princesa por el bosque y la princesa intenta escapar del oso.

Hay 2 opciones de lo que puede ocurrir a continuación:

- El oso atrapa a la princesa (la toca). Si esto ocurre, como estamos en un bosque mágico la princesa se convierte de repente en oso y el oso en princesa (e intenta escapar del oso): intercambian los papeles, y el juego continúa así.
- La princesa escapa enganchándose a una de las parejas que están de pie en el círculo (tiene que agarrarse al brazo de una persona). Ahora está a salvo, pero la otra persona de la pareja se convierte en un oso enfadado y el oso anterior se convierte de repente en una princesa que tiene que escapar de este nuevo oso (y la carrera continúa).

Siempre habrá un oso corriendo detrás de una princesa (siguiendo las "reglas" explicadas anteriormente). Normalmente los participantes se confunden, por lo que el monitor juvenil debe hacer hincapié en estos aspectos: en el cambio de papeles cuando el oso toca a la princesa y en la división de papeles cuando la princesa se une a una pareja. Es importante que las parejas se sitúen en el bosque, no en círculo, sino lo más aleatoriamente posible y que no haya ningún otro objeto u obstáculo en el camino; como puedes ver, se trata de una actividad de correr. Si el grupo disfruta mucho de la actividad, el monitor juvenil puede concederle más tiempo. Para un grupo avanzado (o en etapas posteriores del proceso), el monitor juvenil puede dar diferentes emociones o estados de ánimo para el oso o la princesa (y cambiarlos durante el ejercicio): borracho, llorando, desesperado, loco, diplomático, educado, simpático, robot, oso/princesa extraterrestre, etc.

### **35. Las posiciones**

El coordinador del juego ejemplifica algunas posiciones en pareja que los participantes deben ejecutar, como "gallina en el gallinero", "puente", "perro en la cabaña", etc... Luego, después de la demostración de las posiciones, los participantes deben caminar dispersos por el espacio, y cuando el coordinador dice el nombre de una de las posiciones debe ser ejecutada por los participantes con la persona que está más cerca de ellos en el espacio.

### **36. Iré en tren, iré en autobús, ¡Yo también!**

Los participantes se sientan en sillas formando un círculo, cerca unos de otros. Un voluntario se situará en el centro del círculo y se pondrá de pie. Así que ahora tenemos una silla vacía en el círculo. El objetivo de la persona que está en el centro es sentarse en una de las sillas. El juego comienza así: una persona que está sentada junto a la silla vacía pasará a esa silla y dirá "Iré en tren". Entonces llega el vecino que dirá "Iré en autobús" y ocupará el asiento que ha quedado vacío (después de que la primera persona haya cambiado de asiento). Llega el segundo vecino, ocupa el asiento vacío y dice: "¡Yo también!". La cuarta persona debe prestar atención y, en cuanto el segundo vecino haya abandonado el asiento inicial, ese participante debe colocar inmediatamente la mano en el asiento vacío y llamar a otro participante por su nombre, que debe acudir y ocupar el asiento donde se le ha llamado. Si, por ejemplo, se ha llamado a María y ésta ha dejado su sitio, ahora ese sitio está vacío. Para que la persona del medio no ocupe ese lugar, todos los participantes



deben prestar mucha atención y volver a empezar el juego, rápidamente, desde donde está el asiento vacío. Así que, de nuevo, tres personas van una detrás de otra, ocupando los asientos vacíos de al lado y diciendo "Yo iré en tren", "Yo iré en autobús", "¡Yo también!". A continuación, la cuarta persona llama a otro participante y así sucesivamente. Si en algún momento los participantes no son lo suficientemente rápidos o si se equivocan, la persona del medio puede, por supuesto, venir y ocupar el asiento vacío. Entonces, el participante que se equivocó y no fue lo suficientemente rápido (olvidó la línea o el nombre de un compañero) debe pasar al centro del círculo. Entonces comienza el juego con la nueva persona en el centro, y así hasta que el facilitador cierra la actividad. Hay que mencionar que el movimiento debe ser siempre hacia la izquierda (la silla vacía tiene que estar a la izquierda del participante que inicia el movimiento). Esta actividad pretende ser un energizante, no debe durar más de 10 minutos aproximadamente y también es un buen juego para recordar el nombre de los demás participantes.

## 2

## Debriefing, enfriamiento, y ejercicios de relajación

Este es un inventario de ejercicios de recapitulación, enfriamiento y relajación. Se trata de actividades menores utilizadas al final de la sesión de trabajo con los jóvenes, o durante la sesión de trabajo, entre una actividad principal y otra. Tienen por objeto sedimentar lo que se ha vivido durante la sesión o la actividad principal, reforzar la empatía y recuperar un estado de calma y relajación del cuerpo y la mente.

### 1. El muro invisible

Correr con los ojos cerrados hacia una tela que sostienen los compañeros.

### 2. Ida y vuelta y despedida

Los participantes se reúnen por parejas. El ejercicio comienza con un abrazo, se separan y se alejan. Lentamente, vuelven a juntarse, pero se alejan de nuevo. Se miran, corren, vuelven a abrazarse y se alejan. Al final del ejercicio, sólo se miran de lejos y no vuelven a acercarse. En este ejercicio, las parejas se alternan.

### 3. Fila ciega

Divide al grupo en dos filas. Una fila está formada por algunos miembros del grupo con los ojos cerrados. Esta fila intenta palpar, con las manos, la cara y las manos de las personas de la otra fila (que permanecen con los ojos abiertos). Al final, las dos filas se separan y los "ciegos" deben intentar averiguar quién estaba delante de ellos, fomentando así el trabajo en grupo y el reconocimiento del grupo.

### 4. Un aplauso

En círculo, cada participante mantiene las manos frente a sí a unos 40 centímetros. Se trata de aplaudir todos juntos al unísono. En los primeros intentos, el animador inicia el aplauso. Cuando el mecanismo está claro y todos escuchan, deja de dar la señal. Los participantes que lo deseen pueden intentar iniciar los aplausos. Sin palabras ni gestos de comprensión.

### 5. La bomba

El juego consiste en pasar un objeto por el círculo. Uno de los participantes está fuera y da la espalda al grupo. Cuando el que está fuera grita "boom", el que tiene el objeto en la mano debe salir para ocupar su lugar.

### 6. Concéntrate en tu respiración

Los participantes se tumban boca arriba con el dorso de la palma de la mano apoyada en la tierra cerca del cuerpo y las piernas relajadas. Se concentran en su respiración:

- inhalan y exhalan
- hacen una pausa de unos segundos con el cuerpo en espera
- de nuevo, lo mismo

Al inhalar, el aire entra por la nariz y desciende hacia el pecho y el abdomen. Al exhalar, el aire sale por la boca.

## **7. Escucha a tu corazón**

En posición supina relajada, los participantes se concentran en los latidos de su corazón. Colocan la mano derecha en el lugar del corazón e intentan "oírlo" tocándolo.

## **8. Masaje en pareja**

El grupo se divide en parejas. Una persona (A) se sienta con las piernas flexionadas y relajadas en posición sentada y la otra (B) se arrodilla detrás de ellos y, empezando por el cuello, les masajea la espalda, la cintura y los brazos. Luego cambian de posición.

## **9. El mensaje**

El grupo se coloca en círculo con las manos juntas. El animador pide al grupo que cierre los ojos. A continuación, anuncia que va a enviar un mensaje que debe "atravesar" todo el grupo y volver al punto de partida. El mensaje consiste en un ligero apretón de la palma de la mano de la persona que está a su lado. Este apretón debe pasar de uno a otro hasta llegar de nuevo al principio. Es la transferencia de la energía del grupo.

## **10. El silencio**

El animador coloca una vela encendida en el centro del círculo y apaga las luces. Pone música tranquila a un volumen bajo e invita al grupo a sentarse y permanecer en silencio durante unos minutos mirando la llama de la vela.

## 3

# Actividades de evaluación

Se trata de un inventario de actividades que pueden utilizarse al final de la sesión de trabajo con los jóvenes o -en el caso de itinerarios compuestos por varias sesiones- al final del itinerario. Su objetivo es reflexionar, también de forma vivencial, sobre la actividad realizada. En cierto sentido, nos situamos fuera de la actividad realizada y la observamos, para generar más contenido. En este sentido, estas actividades pretenden facilitar la puesta en común en el grupo de emociones y reflexiones relacionadas con la actividad realizada, con vistas al enriquecimiento mutuo, así como a la elaboración compartida, de la que pueden surgir conclusiones significativas, consideraciones finales, o una valiosa destilación de lo aprendido.

### 1. ¿Qué me llevo?

"Pongámonos todos en círculo cogidos de la mano. Cerrad suavemente los ojos y respirad hondo. Revive en tu imaginación todo lo que hemos vivido en el grupo. Escoged algo que haya sido importante para vosotros, algo que hayáis aprendido sobre vosotros mismos, algo que os gustaría llevaros con vosotros cuando os vayáis. Cuando estés preparado, puedes abrir los ojos".

A continuación, cada uno puede compartir lo que ha elegido.

### 2. Mi trayectoria en el equipo

"Te propongo que dibujes un camino que simbolice tu recorrido en el grupo desde el principio hasta el día de hoy. Añade dibujos, símbolos o palabras sobre los momentos importantes que has vivido en él. Imagina también a dónde te llevará este camino ahora que el grupo está terminando y dibújalo".

### 3. La película

"Sentémonos en círculo cogidos de la mano. Cerrad los ojos y recordad cómo estabais y cuáles eran vuestros sentimientos cuando llegasteis aquí. En vuestra imaginación, revivid el viaje de nuestro equipo como si fuera una película, de principio a fin. Cuando estés preparado, abre los ojos. Este es el momento de compartir vuestros pensamientos y sentimientos sobre vuestras experiencias".

### 4. Los regalos

Proporciona al equipo materiales de dibujo y manualidades y hojas de papel.

"Propongo que entre todos dibujemos un regalo para cada uno y escribamos una dedicatoria. Podemos utilizar los materiales que queramos. Disponemos de una hora. Cuando hayamos terminado, intercambiaremos los regalos junto con nuestros pensamientos y sentimientos sobre el grupo y luego nos despediremos. Estos regalos son simbólicos y reflejan el aprecio mutuo que sentimos por los miembros de nuestro equipo."

### 5. La primera palabra

El animador pide a los participantes que se pongan de pie formando un círculo. Una vez que da la señal, por ejemplo, la palabra "GO" o un aplauso, cada persona por turno tiene que decir una palabra que describa la experiencia que ha tenido en el grupo. Es importante mantener un ritmo rápido y no dejar mucho espacio para la reflexión y el análisis.

## 6. El método de las 7 palabras



Se trata de una actividad que se intenta realizar en varias ocasiones para trabajar un tema en términos participativos, llegando a una síntesis final a través de las aportaciones de todos.

- Preparación - Se parte de un tema común, elegido previamente en común o propuesto por el facilitador. Es muy importante formular una pregunta precisa que todos puedan entender. Puede ser útil dedicar un tiempo introductorio a exponer esta pregunta, las razones que la han suscitado y lo que se pretende hacer después con la respuesta que dé el grupo.

Ejemplo: empezamos con la pregunta "¿Cuáles son las características importantes, en una propuesta de actividad artística dirigida a los jóvenes, para la recuperación de la inclusión tras la pandemia?". La pregunta surgió de una reflexión común al final de la Formación de Formadores de ReCAP (ver [Apartado III – ACTIVIDADES ADICIONALES](#))

> [III.I Actividades paralelas a las herramientas](#) > [4. Formación de formadores, p. 150](#)). El objetivo era hacer una síntesis de las competencias pertinentes para la realización y facilitación de actividades con jóvenes vulnerables.

- Actividad:
  - Paso 1: cada participante escribe en una hoja de papel una lista de 7 palabras, para responder a la pregunta común. Se acuerda utilizar palabras sueltas, no frases. Se pueden utilizar libremente verbos, adjetivos y sustantivos. Se aceptan palabras compuestas.
  - Paso 2: Cada participante se reúne con otra persona del grupo. Cada pareja dispone de un tiempo definido (5 minutos) para compartir sus dos listas, discutirlos y acordar 7 palabras comunes que generarán una nueva lista. Por lo tanto, habrá una nueva lista de 7 palabras para cada pareja. En este paso y en los siguientes, además de las palabras de las listas originales, también se pueden elegir palabras nuevas.
  - Paso 3: cada pareja se reúne con otra pareja. Como en el paso anterior, en un tiempo definido (5 minutos) se comparan y discuten las listas, para acordar un resultado común: una lista de 7 palabras para cada cuarteto.
  - Paso 4: cada cuarteto se reúne con otro cuarteto y repiten el proceso. El tiempo aumenta ahora a 10 minutos.
  - Paso 5: los grupos de 8 personas comparan sus listas y discuten para llegar a un resultado común.

- Paso 6 y siguientes: se procede por agregaciones sucesivas, hasta llegar a 2 listas para comparar entre sí. En nuestra experiencia, esto ha permitido trabajar con un grupo de más de 30 personas.
  - Último paso: el grupo, reunido en sesión plenaria, escribe las 2 listas en una cartulina. Se eligen dos portavoces para que presenten los significados de las palabras elegidas. A continuación, se coloca en el centro del círculo un objeto blando (un peluche, una bufanda, una pelota, etc.), que será el bastón de mando. La persona que desea hablar coge el bastón y lo mantiene mientras dura su discurso, luego lo pasa a la siguiente persona. El animador vigila la regla, ayudando, si es necesario, a pasar el testigo.
- Tiempo necesario. Es importante para el éxito de la actividad que el facilitador vigile el límite de tiempo de cada paso del proceso, deteniendo la actividad cuando expire el tiempo establecido. La limitación que representa el tiempo es un estímulo creativo para la búsqueda cooperativa de una solución a una tarea común. Dependiendo de las necesidades del grupo, la restricción puede ser más o menos rígida. En cualquier caso, una vez llegado al final del tiempo establecido, el animador detiene la actividad. Si un grupo necesita tiempo adicional, debe solicitarlo e indicar cuántos minutos necesita. El animador mantiene las necesidades de los grupos "más lentos" junto con las de los grupos "más rápidos". En las primeras fases, normalmente de 5 minutos, puede haber ampliaciones de 2 o 3 minutos más. En cambio, en la etapa final, cuando el grupo está reunido, el facilitador juega a negociar con el grupo el tiempo necesario. En nuestro ejemplo, el grupo pidió 20 minutos. Después, pidió una prórroga de 10 minutos más y, por último, otros 10 minutos más.
  - Verificación. Al final de la actividad, es importante disponer de un tiempo de verificación, que permita reconstruir lo que sucedió, cómo se sintieron los distintos participantes y, a partir de estos elementos, identificar en qué direcciones de desarrollo puede avanzar el grupo. Dependiendo de los contextos, uno puede estar más interesado en reflexionar sobre el resultado (las 7 palabras elegidas por el grupo) o sobre el proceso (cómo se desarrolló la discusión, si tuvo éxito o no a la hora de funcionar en términos cooperativos). Si el interés se centra en el resultado, es importante relacionar qué palabras se indicaron en las distintas fases del proceso de síntesis. En algunos contextos, por ejemplo, los facilitadores dibujan una nube de palabras (una nube de palabras, en la que el tamaño de letra de cada palabra es proporcional al número de apariciones: las palabras elegidas por más personas aparecen más grandes que otras) para cada etapa del proceso. Comparando las nubes de palabras, se puede reconstruir la ruta de procesamiento colectivo del tema. Por otra parte, cuando el interés se centra en el proceso, puede ser útil hacer una ronda sobre la percepción de cada participante de la dimensión cooperativa: en concreto, si uno siempre se sentía escuchado y libre de expresar su opinión a medida que el grupo de responsables de la toma de decisiones aumentaba en número. Puede ser interesante intentar reconstruir en función de qué criterios se decidió elegir o suprimir determinadas palabras, si la discusión fue interesante o agotadora, si surgieron nudos en las relaciones.



## 4

## Formación de formadores/as

Esta caja de herramientas está pensada no sólo para apoyar el trabajo de los monitores juveniles de las organizaciones socias del proyecto ReCAP, sino también para ser difundida **por toda Europa y más allá**, para apoyar el trabajo de todos los monitores juveniles que quieran aprender herramientas innovadoras para promover la inclusión social de los jóvenes vulnerables después de la pandemia. Esta necesidad, de hecho, se extiende por toda Europa y más allá, y por lo tanto el poder de replicación de estas herramientas es muy alto. Para multiplicar su difusión, proporcionamos aquí algunas indicaciones que ayudarán a **los trabajadores en el ámbito de la juventud a formar a colegas y socios** sobre el contenido de la Caja de herramientas.

Para ello, **proponemos como modelo, para ser utilizado y adaptado a las necesidades específicas de cada contexto, la actividad de Formación de Formadores llevada a cabo en el marco del proyecto ReCAP**. Esta actividad se diseñó específicamente para formar a los monitores juveniles de las organizaciones asociadas en el uso de la Caja de herramientas. Fue una parte esencial del proyecto, ya que permitió a los monitores juveniles poner a prueba las herramientas en grupo y perfeccionarlas antes de incluirlas en la caja de herramientas. Las herramientas que encontrarás descritas en las páginas anteriores son, por tanto, el resultado de este trabajo de experimentación práctica.

### La formación de formadores ReCAP

La Formación de Formadores se celebró **del 25 de junio al 2 de julio de 2023, en Vicenza (Italia)**, bajo la coordinación de **La Piccionaia S.c.s.: 8 días** durante los cuales **20 monitores juveniles** de las 10 organizaciones socias de ReCAP, procedentes de Francia, España, Portugal, Grecia, Italia, Bulgaria y Rumanía, se reunieron para formarse mutuamente sobre las herramientas mencionadas y ponerlas a prueba. El enfoque de aprendizaje utilizado fue **de igual a igual**: los monitores juveniles presentaron sus herramientas a los demás participantes, poniéndolas en práctica en grupo y probando así su eficacia y perfeccionando su funcionamiento.

Para los monitores juveniles de ReCAP, ésta fue también la ocasión de iniciar la planificación de los itinerarios locales en sus propias comunidades, que se pondrán en práctica en la última fase del proyecto. Por lo tanto, durante la Formación de Formadores, los monitores juveniles participantes tuvieron la oportunidad de revisar y adaptar las herramientas de la Caja de Herramientas, abordando las necesidades específicas de su territorio y co-diseñando un itinerario específico que implique a los jóvenes destinatarios con menos oportunidades a nivel local (lo que lleva a [PR3 > Hoja de ruta para la inclusión social](#)).

### Programación

Horario diario > de 9.30 a 12.30 h y de 13.30 a 17 h Pausa para comer > de 12.30 a 13.30 h

Pausa café > 15 minutos por la mañana, 15 minutos por la tarde

**Día 1** se dedicó a conocerse mediante diversas actividades para romper el hielo y crear equipo (véase [Apartado III – ACTIVIDADES ADICIONALES > III.I Actividades paralelas a las herramientas > 1. Actividades para romper el hielo, ejercicios de creación de equipos, actividades de animación, p. 136](#)), intercaladas con momentos de diálogo para hacer hincapié en algunos elementos clave del trabajo con jóvenes. La jornada corrió a cargo del Sr. Carlo Presotto (La Piccionaia s.c.s., director, dramaturgo y actor de teatro, así como formador y profesor universitario en el campo de la pedagogía a través del teatro).

**Día 2** abrió las presentaciones (y pruebas) entre pares de las diferentes herramientas por parte de los monitores juveniles, que continuaron durante los **días 3, 4, 5 y 6**.

De dos a tres horas fue el espacio/tiempo reservado para que los animadores de cada socio presentaran su(s) herramienta(s) y dirigieran su puesta en práctica con el grupo, tal y como se las proponían a un grupo de jóvenes, para comprobar su funcionamiento y eficacia.

Tras la presentación de la herramienta, se garantizaron unos 30 minutos de puesta en común verbal, para permitir a los animadores y a los participantes expresar sus comentarios sobre la actividad que acababan de realizar o proponer cualquier mejora de la propia herramienta. Además, cada presentación y aplicación de la herramienta iba precedida de una o dos actividades de animación, rompehielos o de creación de equipos, y seguida de al menos un ejercicio de recapitulación, relajación y vuelta a la calma.

**Día 7** se dedicó a la evaluación de la actividad de Formación de Formadores por parte del grupo. La jornada estuvo dirigida de nuevo por Carlo Presotto, que utilizó el método de las 7 palabras (véase [Apartado III – ACTIVIDADES ADICIONALES > III.I Actividades paralelas a las herramientas > 3. Actividades de evaluación, p. 147](#)). La pregunta compartida que guió esta actividad fue: "¿Cuáles son las características importantes, en una actividad artística propuesta centrada en los jóvenes, para reconstruir la inclusión tras la pandemia?". Las 7 palabras finales que surgieron de la actividad de evaluación (es decir, las palabras clave para desarrollar la calidad del trabajo artístico y creativo como ámbito para reconstruir espacios de inclusión tras la pandemia) fueron: unión, seguridad, concienciación, diversidad, imaginación, enriquecimiento, ruptura-libertad.

Por último, el **día 8** se dedicó a iniciar el diseño de los itinerarios locales, en el que cada pareja de monitores juveniles diseñó un borrador del programa que se aplicaría en los meses siguientes a escala local (grupo destinatario, herramientas seleccionadas, duración aproximada, etc.) y lo compartió con sus colegas.



2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Rezultatul proiectului 2

# Arta si Cultura

SET DE INSTRUMENTE  
pentru lucrătorii de tineret

**Dezvoltat de La Piccionaia S.c.s.**

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate sunt doar ale autorilor și nu reflectă neapărat opinia Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

<b>Numărul proiectului</b>	2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250
<b>Titlul proiectului</b>	Recuperarea incluziunii după pandemie prin creativitate
<b>Acronimul proiectului</b>	ReCAP
<b>Începutul proiectului</b>	01/03/2022
<b>Finalul proiectului</b>	29/02/2024
<b>Titlul rezultatului proiectului (RP)</b>	RP2: Arta și cultura. Set de instrumente pentru lucrătorii de tineret
<b>Data livrării</b>	10/09/2023
<b>Nivelul diseminării</b>	Public
<b>Responsabilul pentru rezultatul proiectului și contribuabili</b>	Responsabil: LA PICCIONAIA Contribuabili: ALDA, RIGHTCHALLENGE, CESIE, SSF, CSCD, ART FUSION, ALIFS, CYCLISIS, CPE
<b>Rezumatul RP</b>	<p>Cel de-al doilea rezultat al proiectului ReCAP constă în Arta și cultura. Set de instrumente pentru lucrătorii de tineret, care este un toolbox care urmează să fie utilizat pentru incluziune socială și împuternicirea tinerilor dezavantajați în contextul post-pandemic. Acesta este nou și specific pentru rezultatele din contextul social post-pandemie pentru munca de tineret.</p> <p>În acest sens, Toolbox-ul se bazează pe primul rezultat al proiectului (Analiza nevoilor și contextului local) prin care s-a realizat o analiză a situației post-pandemie la nivel local, prin chestionare administrate în comunitățile de referință ale fiecărui partener și la nivel național printr-o analiză de birou care se referă la fiecare dintre țările în care își au sediul partenerii din proiect, alături de identificarea nevoilor urgente ale tinerilor vulnerabili în contextul post-pandemic. În plus, RP1 a confirmat că majoritatea lucrătorilor de tineret consideră instrumentele artistice și culturale utile și motivante pentru tineri.</p> <p>Setul de instrumente a fost astfel conceput, cu contribuția fiecărui partener al consorțiului ReCAP (10 organizații din 7 țări europene, care sunt toate ONG-uri care lucrează direct sau indirect cu tinerii, în domeniile culturale sau artistice), pentru a interveni în mod specific în contextul post-pandemic și pentru a răspunde nevoilor specifice ale tinerilor care au reieșit din PR1.</p> <p>La Piccionaia, responsabil pentru rezultatul proiectului, a coordonat procesul de creare a setului de instrumente prin două etape:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Colectarea de la fiecare partener, prin lucrătorii lor de tineret, a unei serii de instrumente culturale, artistice, creative și teatrale existente, utilizate sau utilizabile cu tinerii vulnerabili. Criteriile de selecție a instrumentelor de colectare au fost agreeate anterior de toți partenerii. Mai mult, partenerilor li sa cerut să ofere diferite tipuri de contribuții (experiența directă a lucrătorilor de tineret, cunoștințele lucrătorilor de tineret, teorii relevante și literatură în domeniul specific)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptarea instrumentelor colectate la nevoile specifice ale tinerilor vulnerabili în contextul post-pandemic, reieșite din PR1, împreună cu individuarea unor posibile soluții pentru implementarea acestora în cazul situațiilor provocatoare (de exemplu, izolarea din timpul pandemiei).</li> </ul> <p>Setul de instrumente reprezintă, prin urmare, o inovație în domeniul activității pentru tineret, în general, și chiar pentru organizațiile de tineret, precum partenerii din proiect, care folosesc deja arta și cultura ca metode de promovare a incluziunii sociale, deoarece aplică aceste instrumente pentru nevoile specifice ale contextul post-pandemic, care este un lucru complet nou pentru toată lumea.</p> <p>Crearea Toolbox-ului pe baza analizei preliminare solide a PR1 ne permite să ne asigurăm că acest instrument va avea un impact eficient și pozitiv asupra calității activității de tineret a partenerilor. Aceștia vor fi instruiți cu privire la utilizarea setului de instrumente printr-o activitate specifică Training of Trainers, astfel încât să poată concepe o anumită foaie de parcurs pentru incluziunea socială (PR3), pentru ca fiecare dintre ei să intervină în comunitățile locale specifice și să devină multiplicatori ai Toolbox-ului, dincolo de consorțiu</p>
<b>Istoricul reviziilor</b>	
<b>Versiune</b>	V.1
<b>Data</b>	10/06/2023
<b>Versiune</b>	V.2
<b>Data</b>	11/09/2023
<b>Versiune</b>	V.3
<b>Data</b>	29/11/2023

Introducere ..... p. 6

## Capitolul I – INSTRUMENTE

I.I	Prezentare generală .....	p. 10
I.II	Inventarul instrumentelor .....	p. 14
	1. Crează o imagine cu corpul tău .....	p. 15
	2. CYT (Covid-19 Teatru Tânăr) .....	p. 17
	3. Bagaj cultural.....	p. 19
	4. Dans și expresia corpului.....	p. 21
	5. Actiitatea Dixit .....	p. 23
	6. Fă-mi portretul.....	p. 25
	7. Arta etno .....	p. 27
	8. Teatru Forum .....	p. 30
	9. Orientare în carieră și incluziune socială.....	p. 33
	10. Mulajul mâinilor .....	p. 36
	11. Literatură și scriere creativă.....	p. 38
	12. Pune-ți o dorință cu corpul.....	p. 42
	13. Migrație, cetățenie și video.....	p. 44
	14. Dezbateri emoționante .....	p. 46
	15. Teatru Ziar.....	p. 49
	16. Exerciții de teatru pentru comunicarea non-verbală .....	p. 52
	17. Photovoice .....	p. 55
	18. Ursul din Poitiers .....	p. 58
	19. QuedaT.com .....	p. 60
	20. #respect .....	p. 62
	21. Salută oglinda.....	p. 65
	22. Cusând mandala vieții .....	p. 70
	23. Campanii stradale.....	p. 73
	24. Fă un pas în față .....	p. 75
	25. Educație prin teatru .....	p. 79
	26. Măști teatrale .....	p. 81
	27. Efectele etichetărilor .....	p. 85
	28. Vântul bate și ia.....	p. 87
	29. Vezba/ Broderie.....	p. 89
	30. Vezi și fă .....	p. 91



<b>I.III</b>	<b>Literatură relevantă, studii și manuale.....</b>	<b>p. 93</b>
1.	Animați schimbarea globală. Manualul pentru campanii stradale .....	p. 94
2.	Practici și metodologii educaționale bazate pe artă pentru o societate incluzivă. Un ghid pentru lucrători de tineret .....	p. 95
3.	Dorințele copiilor și tinerilor după pandemie .....	p. 96
4.	Asistența socială comunitară/ Acțiune socială comunitară.....	p. 97
5.	Terapia prin mișcare și dans (TMD) .....	p. 99
6.	Terapia Dramatică .....	p. 101
7.	Manual de teatru cu imagini și teatru forum .....	p. 103
8.	Ghidul IMPACT .....	p. 105
9.	Inclusioff. Să-i dăm drumul .....	p. 106
10.	Faceți jocurile să fie egale pentru toți, gândiți spații incluzive la școală pentru toți copiii .....	p. 107
11.	Terapia prin joc. Intervenția psihoterapeutică pentru copii și adolescenți .....	p. 108
12.	Biblioteca de activități a școlii Rainbow .....	p. 109
13.	Jocul de rol .....	p. 110
14.	Rolul corpului în relația educativă și terapeutică .....	p. 112
15.	Împreună în interior.....	p. 114
16.	YOUreSTART! .....	p. 116

## Capitolul II – METODOLOGIE (educație non-formală)

<b>II.I</b>	<b>Creații participative.....</b>	<b>p. 118</b>
1.	Grup, temă, limbaj. Trei elemente-cheie pentru creația artistică participativă .....	p. 119
2.	Un inventar al punctelor-cheie .....	p. 123
<b>II.II</b>	<b>Metodologii de învățare.....</b>	<b>p. 126</b>
1.	Învățare auto-dirijată și alte strategii de implicare .....	p. 127
2.	Despre diferențe.....	p. 130
3.	Recuperarea din trauma socială.....	p. 132

## Capitolul III – Activități adiționale

<b>III.I</b>	<b>Activități adiționale instrumentelor .....</b>	<b>p. 137</b>
1.	Activități de ice-breaking, exerciții de team-building și energizare.....	p. 138
2.	Debriefing, timp de reactivare și exerciții de relaxare .....	p. 146
3.	Activități de evaluare .....	p. 148
4.	Formarea formatorilor .....	p. 151

## Introducere

### Setul de instrumente de artă și cultura pentru lucrătorii de tineret

*Setul de instrumente pentru artă și cultură pentru lucrătorii de tineret* este al doilea rezultat al proiectului (PR2) al proiectului ReCAP. Este un set inovator de instrumente, care urmează să fie utilizat de lucrătorii de tineret pentru incluziunea socială și împuternicirea tinerilor dezavantajați în contextul post-pandemie: un rezultat nou și specific pentru contextul social post-pandemie pentru munca de tineret. Setul de instrumente a fost co-proiectat cu contribuția fiecărui partener al consorțiului ReCAP: 10 organizații din 7 țări europene, care sunt toate ONG-uri care lucrează direct sau indirect cu tinerii, în domeniile culturale sau artistice.

Setul de instrumente se bazează pe [RP1 Analiza nevoilor și a contextului local](#) prin care consorțiul ReCAP (printr-o cercetare documentată la nivel național și un chestionar la nivel local realizat de fiecare partener) a investigat problemele sociale pe care pandemia le-a cauzat sau agravat tinerilor, alături de identificarea nevoilor cele mai urgente ale tinerilor vulnerabili în contextul post-pandemic.

Setul de instrumente este disponibil în bulgară, engleză, franceză, greacă, italiană, portugheză, română, spaniolă.

### Scopul implementării

Setul de instrumente este o unealtă dezvoltată pentru a interveni asupra efectelor negative ale pandemiei de COVID-19 asupra sănătății psihologice și bunăstării emoționale a tinerilor. În special, efectele negative asupra:

- Socializării
- Vieții culturale
- Relații (cu sistemul educațional, cu ei înșiși și comunitatea)
- Educație, studii și training
- Perspectiva asupra viitorului

După cum a confirmat RP1, majoritatea lucrătorilor de tineret consideră instrumentele artistice și culturale utile și motivante pentru tinerii. Acesta este motivul pentru care setul de instrumente se bazează pe utilizarea instrumentelor artistice, creative și culturale, re-proiectate special pentru a satisface nevoile contextului post-pandemie și, prin urmare, să împuternicească tinerii vulnerabili, promovând incluziunea socială.

### Design-ul setului de instrumente

Design-ul setului a fost coordonat de La Piccionaia, în virtutea expertizei sale specifice. La Piccionaia este o Cooperativă Socială, a cărei activitate este axată pe educația culturală, socială și relațională a tinerilor generații prin teatru și artele spectacolului, cu perspectiva „teatrului aplicat”, care utilizează o serie de limbaje teatrale, performative și artistice diferite, combinat cu tehnicile științelor sociale și pedagogia, ca instrument de incluziune socială.

Toți ceilalți parteneri, care folosesc instrumente creative pentru a promova incluziunea socială, au contribuit la proces din perspectiva lor și cu diferite niveluri de expertiză și s-au implicat în producerea acestui rezultat.

Etapele principale ale procesului de proiectare:

1. Colectarea de la fiecare partener, prin lucrătorx lor de tineret, a unei serii de instrumente culturale, artistice, creative și teatrale existente, utilizate sau utilizabile cu tinerx vulnerabilx.  
Criteriile de selectare a instrumentelor de colectat, agreate anterior de toți partenerii, au fost:

- Replicabilitate
- Adaptabilitate la diferite contexte și nevoi
- Combinație de elemente de creativitate și diferite forme de artă
- Luarea în considerare a elementelor sensibile sociale și psihologice și a răspunsurilor emoționale pe care aceste tehnici le pot genera asupra beneficiarxlor săi
- Posibilitatea de a ajusta aceste tehnici în cazul unor situații dificile ulterioare
- Accesibilitate și rentabilitate

Printr-un șablon comun dezvoltat de La Piccionaia, partenerii au fost rugați să ofere diferite tipuri de contribuții, în funcție de experiența și competențele lor:

- Instrumente deja folosite de lucrătorx lor de tineret (experiența directă a lucrătorxlor de tineret)
- Instrumente cunoscute de lucrătorx de tineret, dar neutilizate direct (experiență indirectă a lucrătorxlor de tineret)
- Teorii și literatură relevante în domeniul specific, la nivel național și internațional (cunoștințele lucrătorxlor de tineret)

Prin urmare, fiecare partener a furnizat un set de instrumente cu instrucțiuni, exemple și studii de caz despre instrumentele care urmează să fie incluse în setul de instrumente.

2. Adaptarea setului de instrumente colectate la nevoile specifice ale tinerxlor vulnerabilx în contextul post-pandemic reieșite din RP1, împreună cu individualizarea unor posibile soluții pentru implementarea acestora în cazul noilor valuri de COVID sau a altor situații provocatoare.

3. Elaborarea unei secțiuni privind cadrul conceptual al metodologiei și abordările învățării non-formale

4. Dezvoltarea unei secțiuni dedicate activităților suplimentare:

- exerciții de spargere a gheții, activități de team-building, energizare
- exerciții de relaxare, debriefing și relaxare
- activități de evaluare
- training of trainers

Acestea au scopul de a sprijini utilizarea, replicarea și multiplicarea conținutului setului de instrumente, pe două niveluri:

- sprijinirea lucrătorxlor de tineret în proiectarea unui ciclu complet de lucru cu tinerx
- sprijinirea formării altor formatorx, dincolo de lucrătorx de tineret ai partenerilor ReCAP

Acești pași vor permite Toolbox-ului să includă instrumentele pentru propria replicabilitate și multiplicarea impactului său, dincolo de consorțiu și lucrătorx de tineret direct implicați în proiect.

Bună treabă, lucrătorx de tineret!



*Lucrătorx de tineret din cadrul ReCap la Training of Trainers în Vicenza (Italia).*

### **Consortiumul ReCap**

Coordonator

*ALDA European Association for Local Democracy (Strasbourg, Franța)*

Parteneri

*Rightchallenge Associação (Porto, Portugalia)*

*CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo (Palermo, Italia)*

*La Piccionaia s.c.s. Centro di Produzione Teatrale (Vicenza, Italia)*

*SSF Solidaridad sin Fronteras (Madrid, Spania)*

*CSCD Center for Sustainable Communities Development (Sofia, Bulgaria)*

*Asociația A.R.T. Fusion (București, România)*

*CPE Fundația Centrul Parteneriat pentru Egalitate (București, România)*

*ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social (Bordeaux, Franța)*

*Cyclisis - astiki mi kerdoskopiki etaireia (Patras, Grecia)*

# Capitolul I

## Instrumente

## I.1 Prezentare generală



## Tipuri de instrumente

Prin procesul descris în Introducerea acestui document (vezi [Introducere, p. 6](#)), a fost elaborat un Inventar de instrumente (vezi [Secțiunea I – INSTRUMENTE > I.II Inventar de instrumente](#), p. 16) cu contribuțiile tuturor organizațiilor partenere ale proiectului ReCAP, pe baza diferitelor competențe și experiențe. În total, inventarul constă în 43 de instrumente din 2 categorii:

- **30 de instrumente** constând în exerciții, activități, ateliere sau trasee replicabile. Acestea au fost dezvoltate fie din activități anterioare implementate direct de lucrătorii de tineret ai organizațiilor partenere, fie din alte experiențe la nivel local sau național, implementate de o organizație diferită, raportate de organizația parteneră ca fiind semnificative în contextul acestui proiect. În ambele cazuri, instrumentele au fost dezvoltate pornind de la acele activități relevante existente pentru a răspunde nevoilor specifice ale tinerilor vulnerabili în contextul post-pandemie.
- **16 instrumente** constând din literatură și studii relevante legate de domeniul specific al proiectului ReCAP, din care lucrătorii de tineret se pot inspira pentru a-și aprofunda cunoștințele și pentru a dezvolta noi căi personale.

## Nevoi adresate

Instrumentele adresează toate nevoile identificate [RP1 Analiza contextului și nevoi locale](#), în mod specific:

- Orientare pentru angajare
- Susținere pentru sănătatea fizică
- Susținere pentru sănătatea psihică și emoțională
- Sfaturi de relații
- Sprijin educațional
- Activități culturale și de timp liber
- Sprijin administrativ
- Susținere financiară

## Grupurile țintă

Instrumentele sunt îndreptate către un posibil grup larg de tineri vulnerabili (14-29 ani), inclusiv:

- Fete / femei
- Tineri șomeri, fără studii sau formare ("NEET")
- Tineri cu un context de migrație
- Minorități
- Comunitatea LGBTIAQ+
- Refugiați
- Tineri afectați de război
- Tineri din familii cu resurse și oportunități limitate sau cu o educație foarte mică
- Tineri care locuiesc în zone rurale marginale
- Tineri cu dificultăți de adaptare socială sau cu viața socială
- Pre-adolescenți și adolescenți (10-19 ani)

## Tematici

În plus, instrumentele acoperă o paletă largă de teme, inclusiv:

- auto-exprimare și împuternicire

- autobiografie, experiență personală (dragoste, familie, muncă, prieteni, sănătate fizică și psihică)
- conștiința de sine, conștiința corpului, echilibrul minții, legătura corp-minte
- dorințe, plăceri/neplăceri, scopuri în viață
- relație, comunicare interpersonală
- incluziunea socială
- respect
- intercultura
- migrații
- opresiune, putere, abuz de putere
- schimbările climatice, protecția mediului
- problematici de gen și stereotipuri, identitate de gen
- privilegii, drepturile omului, înțelegerea dezavantajelor
- bunurile și preocupările comunității
- team building
- literatură
- limbi străine
- educație
- orientare spre angajare, alegeri profesionale
- implicarea și participarea tinerilor
- prevenirea riscurilor
- creșterea gradului de conștientizare

## Forme de artă și tehnici

Instrumentele folosesc și o paletă largă de forme de artă și tehnici, precum:

- do it yourself (cusut, broderie, modelare)
- artă vizuală (desen, pictură, imagini abstracte)
- fotografie, photovoice
- filme și videoclipuri, cinematografie
- teatru (inclusiv măști, comunicare non-verbală, concentrare pe respirație, performance, scris și dramaturgie, pantomimă, joc de rol, lectură teatrală, teatru fizic, improvizație)
- dans (coregrafie, improvizație)
- jonglerie
- scris
- spoken poetry
- citirea, interpretarea și discutarea creațiilor literare
- dezbateri
- muzică
- explorarea spațiului cu ajutorul simțurilor
- vizite la muzee, vizite culturale
- activități sportive
- asistență socială comunitară / acțiune socială comunitară
- joc silențios
- panouri interactive
- terapie prin joc
- radio

## Paginile de instrumente

În paginile următoare, fiecare instrument este descris printr-o filă dedicată, care include un set precis de informații relevante pentru utilizarea și replicarea lor:

- **Forma artistică** - descrie care este principala(ele) formă(e) artistică(e), limbajul(rile) creator(are) sau tehnica(ile) utilizate în instrument.
- **Scopul activității** - descrie care este/sunt obiectivul(ele) instrumentului și care este/sunt dimensiunea(ile) personală/socială/culturală la care lucrează.
- **Durata activității** - descrie intervalul general de timp pentru implementarea instrumentului. În unele cazuri, acestea sunt mici, ca în cazul instrumentelor a căror implementare are nevoie de 30 de minute; în altele, sunt căi lungi, care durează până la câteva luni.
- **Structura activității** - în cazul instrumentelor formate dintr-o singură sesiune, descrie organizarea internă a sesiunii în sine, de exemplu, definirea în 2 sau 3 faze; în cazul traseelor formate din mai multe sesiuni, descrie organizarea internă a traseului, de exemplu, durata fiecărei sesiuni și frecvența (săptămânală, lunară etc.) a întâlnirilor.
- **Cum funcționează instrumentul?** - conține toate instrucțiunile necesare pentru ca lucrătorx de tineret să desfășoare activitatea în care constă instrumentul. Descrie în detaliu conținutul activității, diferitele etape ale acesteia, pașii care trebuie parcurși, observații importante pentru eficacitatea și succesul acesteia (atât din punct de vedere al aranjamentelor practice, cât și atenția la implicațiile emoționale și psihologice), precum și variante posibile, dacă există.
- **Cerințe** - descrie condițiile materiale necesare desfășurării activității, în special: caracteristicile spațiului (ex. interior/exterior, dimensiuni), echipamente tehnice (ex. sonorizare, calculator), consumabile (ex. coli de hârtie, markere, post-it-uri, afișe, vopsele etc.) și obiecte specifice (de exemplu, cartonașe cu anumite cuvinte sau expresii, legături la ochi, fotografii, țesături, pensule etc.). Acestea sunt întotdeauna cerințe accesibile, deoarece unul dintre criteriile de selectare a instrumentelor care urmează să fie incluse în Toolbox a fost tocmai accesibilitatea și rentabilitatea acestora.
- **Impact** - descrie impactul așteptat asupra grupului (grupurilor țintă), în special ce fel de îmbunătățire/împunătorie este experimentat de tinerx vulnerabilx după activitate.
- **Grupul țintă recomandat** - listează grupul (grupurile) de tinerx vulnerabilx pentru care instrumentul, în virtutea caracteristicilor sale, este evaluat ca fiind deosebit de adecvat și eficient.
- **Principalele nevoi abordate** - enumeră nevoile tinerxlor vulnerabilx în contextul post-pandemie la care instrumentul răspunde în mod prioritar. În fiecare caz, acestea sunt nevoi care au apărut în urma analizei de context și nevoi locale RP1.
- **Adaptarea la o situație dificilă** - descrie modul în care activitatea poate fi adaptată și implementată, fără a-i afecta eficacitatea, în cazul situațiilor cu limitări (de exemplu, izolare, distanțare socială).

Un ultim paragraf scurt este destinat să ajute la contextualizarea originii instrumentului, precum și să ofere cititorului elemente pentru un posibil studiu ulterior. De fapt, indică:

- de la care partener ReCap a fost preluat instrumentul
- dacă instrumentul provine dintr-o activitate implementată direct de lucrătorx de tineret ai organizației partener sau, mai degrabă dintr-o experiență la nivel local sau național, implementată de o altă organizație, care a fost raportată de organizația parteneră ca fiind semnificativă în contextul acestui proiect.
- acolo unde este posibil, descrie momentul și locul implementării acelei activități specifice, dacă a fost desfășurată într-un cadru urban sau rural, ce grup țintă a implicat și, dacă este cazul, în cadrul cărui proiect mai mare a fost implementat.

## I.II Inventarul Instrumentelor

# 1

## Creează o imagine cu corpul tău



### Formă artistică

Teatru fizic

### Scopul activității

Activitatea țintește către crearea unui mediu de grup sănătos.

### Durata

20-30 minute

### Structura activității

Instrumentul poate fi folosit într-o activitate mai largă, drept un exercițiu care poate fi repetat înainte de fiecare sesiune.

### Cum funcționează?

Lucrătorx de tineret le arată participantxlor o imagine pe care trebuie să o recreeze folosind corpul lor. Imaginile pot fi fără legătură cu experiența participantxlor sau, invers, pot reprezenta situații provocatoare pe care grupul le-ar fi putut experimenta în viața de zi cu zi. Participantx au aproximativ 4-5 minute pentru a decide diferitele roluri pe care fiecare dintre ei trebuie să le execute pentru a recrea imaginea. Atunci, lucrătorx de tineret face o fotografie a creației și o arată participantxlor, pentru a compara originalul cu creația. Activitatea se repetă de 4 ori.

### Cerințe

Un spațiu interior sau exterior, poze tiparite sau digitale, dispozitiv tehnologic pentru a face poze.

## **Impact**

Acest instrument stimulează participanții să interacționeze între ei pentru a decide rolurile. Ei învață să lucreze în echipă, să atingă un scop împreună.

## **Grup țintă recomandat**

Fete  
Tineri șomeri, fără studii sau formare ("NEET")  
Tineri cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tineri din comunitatea LGBTIAQ+

## **Principalele nevoi adresate**

Suținerea sănătății mintale și emoționale  
Sfaturi de relații  
Suținere educațională  
Activități culturale și de timp liber

## **Adaptarea la o situație dificilă**

Poate fi transformat într-un instrument social și o aplicație de gaming.

Acest instrument a fost dezvoltat de La Piccionaia s.c.s. dintr-o activitate direct implementată pe tot parcursul anului, în spații interioare și exterioare, cu grupuri de 10 copii (6-12 ani) inclusiv fete, minorități și copii din comunitatea LGBTQIA+.





## CTT (Covid-19 Teatru Tânăr)

### Formă artistică

În principal teatru, cu aspecte de dans, scris, pictură și spoken poetry.

### Scopul activității

Scopul activității este de a forma un grup de 6 tinerx – care să nu se cunoască între ei, în mod ideal – și de a-i face să-și împărtășească experiențele, să dezbată asupra lor și să le transforme într-o piesă de teatru cu metode la alegere. Această activitate a fost desfășurată cu participarea directă a tinerxlor actori. Pe baza subiectului pentru care au fost chematx să-l abordeze, dezvoltă ideea despre care vor să vorbească, decid împreună metoda de teatru pe care doresc să o folosească și, în funcție de abilitățile și interesele lor, distribuie rolurile.

### Durata

10 luni

### Structura activității

Fazele activității sunt următoarele:

- crearea și definitivarea scenariului
- crearea rolurilor și a scenografiei
- finalizarea performance-ului

În mod ideal, grupul se întâlnește de două ori pe săptămână și dedică o zi planificării și discuțiilor (2 ore), iar în cealaltă repetă și revizuieste structura (3 până la 5 ore). În această perioadă pot exista luni sau săptămâni în care echipa nu se întâlnește deloc, sau, de asemenea, săptămâni în care s-ar întâlni mai des, mai ales aproape de repetiția finală.

### Cum funcționează?

Dinamica este foarte simplă: procesul urmează o temă generală specifică, iar grupul trebuie să coopereze pentru a-și prezenta spectacolul, care este scopul lor final. Echipa poate deține controlul complet asupra întregului proces și poate coopera în mod consecvent și transparent sau poate apela la ajutorul coordonatorx/facilitatorx/lucrătorx de tineret, mai ales atunci când participantx nu se cunosc deja. Desigur, în al doilea caz, coordonatorul/facilitatorul/lucrător de tineret trebuie să împiedice grupul să intre în conflict, să abandoneze școala etc. Acest lucru se poate realiza prin interviuri în etapa inițială sau întâlniri pregătitoare pentru a învăța cum să coopereze unul cu celălalt, înainte de angajamentul pentru spectacol.

În cazul tinerxlor care au forme de dizabilități și/sau traume psihologice, este important să se urmeze practici care să nu le consolideze traumele și care să nu conducă vreuna dintre persoane să simtă că nu se încadrează bine în grup. În mod similar, în cazul lucrului cu migrantx, este important ca facilitatorx să găsească o modalitate de a asigura un nivel bun de comunicare, inclusiv un interpretx (sau numirea unuia dintre ei ca interpretx).

## Cerințe

Este important ca participanții să aibă acces cel puțin la instrumente de scriere/înregistrare pentru a-i ajuta să înregistreze discuțiile și deciziile cheie. De asemenea, ele trebuie să aibă acces la un spațiu suficient de mare pentru a găzdui toate persoanele în același timp și să permită un spațiu personal adecvat pentru fiecare persoană pentru a face spectacolul. Pentru a ne asigura că spațiul este primitor și sigur pentru implicarea și interacțiunea tuturor, sunt necesare alte aranjamente precum accesul la lumină adecvată, băuturi răcoritoare, spațiu pentru a se așeza, zone curate, accesibilitate generală și spațiu pentru o pauză.

## Impact

Activitatea dezvoltă în participanții un sentiment de bunăstare și satisfacție care rezultă din lucrul împreună și din integrarea experiențelor personale și a esteticii într-un spectacol de teatru decis la comun.

## Grup țintă recomandat

Orice grup vulnerabil, cu suport și ghidare adecvate.

## Principalele nevoi adresate

Susținerea sănătății mintale și emoționale  
Sfaturi de relații  
Activități culturale și de timp liber

## Adaptarea la o situație dificilă

Adaptarea activității la un context de izolare fizică este o provocare, dar nu imposibil. Principala cerință este asigurarea accesului la tehnologiile de comunicare la distanță sau, în cazurile în care este posibil să ne întâlnim în spații fizice, asigurarea faptului că măsurile de sănătate adecvate sunt luate în considerare și practicate în mod consecvent.

În ceea ce privește spectacolul, ar putea fi util să fie adaptat la spațiul pe care îl are la dispoziție participanții (locul în care locuiește, de exemplu), sau participanții ar putea să-și înregistreze propriile piese cu ajutorul cărora grupul poate crea apoi o compoziție a tuturor spectacolelor, într-un videoclip final. Din nou, spectacolul se poate transforma într-o poveste scrisă, spoken poetry sau altceva, în funcție de dorințele grupului.

În general, obiectivul de bază este să te simți liber să te exprimi, printr-un grup comun care împărtășește experiențe similare și/sau complementare și pe baza acestora folosești o formă artistică pentru a crea o poveste completă și pentru a o împărtăși lumii. Important este că procesul să fie responsabil și emancipant pentru ca participanții să se simtă confortabil cu imaginea lor publică.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, dintr-o activitate implementată direct în cadrul „Covid Youth Theatre”, un proiect finanțat în cadrul Programului UE Erasmus+. Activitatea s-a desfășurat din mai 2021 până în ianuarie 2022, în context urban, cu tineri între 20 și 29 de ani. Starea de vulnerabilitate nu a fost luată în considerare la formarea grupului, dar premisa a fost includerea tinerilor care au experimentat blocajele într-un mod care să-i facă să simtă nevoia să-și împărtășească experiența. Participanți: 5 tineri pe grupă de teatru. [Aflați mai multe despre proiectul „Covid Teatru Tânăr”.](#)

## 3 Bagaj cultural

### Formă artistică

Teatru bazat pe basme.

### Scopul activității

Scopul instrumentului este de a folosi basmele ca instrument de creștere a înțelegerii și acceptării reciproce între refugiați și populația locală. Basmul este o scurtă poveste populară. Printr-o analiză mai profundă se poate observa că basmele cuprind, într-o formă concentrată, toate elementele care constituie percepția culturală a unei întregi națiuni.

### Cum funcționează?

Proiectul a adunat peste 60 de basme din țările de origine ale refugiaților și le-a comparat cu basme din țările gazdă descoperind multe elemente și motive comune. Poveștile au fost culese în principal de către refugiați prin organizarea de ateliere și interviuri personale. Pornind de la poveștile culese, proiectul a creat spectacole de teatru dezvoltate prin cooperarea dintre refugiați și artiști locali în care basmele care prezintă caracteristici comune între țara de origine și țările gazdă ale refugiaților sunt prezentate atât refugiaților, cât și populației locale. Refugiați care ar putea participa la un spectacol de teatru au fost identificați și instruiți în cadrul proiectului pentru a putea juca pe scenă. Peste 40 de spectacole au fost organizate în țările partenere.

Dacă grupul include doar adulți, materialul poate fi ales în consecință (de exemplu, nu se folosesc basme, ci mai degrabă piese de teatru care le plac participanților).

### Cerințe

Au fost organizate spectacole în teatru, dar și în tabere de refugiați, în adăposturi, în ONG-uri, în școli multiculturale și în alte locuri cu un număr mare de refugiați. Totodată, au fost organizate și alte tipuri de ateliere (jocuri de teatru, construcția măștilor etc.).

### Impact

Peste 1.000 de refugiați au fost implicați în activitățile proiectului drept creatori sau ca public. Pentru mulți dintre ei a fost primul lor contact cu teatrul. Spectacolele au fost organizate atât în limba refugiaților, cât și în limbile europene, pentru a permite participarea ambelor grupuri fără nicio barieră lingvistică. În acest fel, proiectul a încercat să dezvolte un sentiment de apartenență comună între refugiați și populația locală care, pe de o parte, a redus sentimentul de izolare pe care îl au mulți refugiați și, pe de altă parte, a crescut acceptarea refugiaților de către localnicii comunităților. De asemenea, puteți verifica efectul imediat pe care l-a avut în unele spectacole video încărcate pe site-ul oficial [CREATIVE EUROPE – proiecte complete](#).

### Grup țintă recomandat

Tineri șomeri, fără studii sau formare ("NEET")  
Tineri cu un istoric de migrant  
Tineri din comunitatea LGBTIAQ+

## Principalele nevoi adresate

Activități culturale și de timp liber

## Adaptarea la o situație dificilă

Pentru că presupune realizarea întregului spectacol, poate că unele repetiții și lecturi pot fi făcute prin videoconferință. Dacă încercăm să facem măștile de teatru, putem folosi și videoconferința. Putem ruga participanții să-și cumpere propriile materiale etc., dar le putem trimite la adresele lor ceea ce au nevoie.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, dintr-o activitate raportată implementată în cadrul „Bagaj cultural”, un proiect co-finanțat în cadrul Programului UE Europa Creativă. Proiectul a început în noiembrie 2017 și s-a încheiat în octombrie 2019. Activitatea s-a desfășurat într-un context urban cu un grup mixt, inclusiv minorități. Au avut loc peste 40 de spectacole, cu un număr estimat de 10 beneficiari direcți pe spectacol. [Citește mai mult despre proiectul „Bagaj cultural”](#).

## 4

## Dans și expresia corpului



### Formă artistică

Dans în multe tipuri (contemporan, jazz modern, pop), crearea unei coregrafii care include o parte de improvizație sau a unui gest și brainstorming de mișcare.

### Scopul activității

Scopul este de a oferi revigorare fizică, inspirație și motivație mentală. Această activitate începe cu o temă, scopul ei este de a exprima tema fără cuvinte. Pentru studentx, dar și adultx care locuiesc în suburbii, dansul îi va ajuta să relaționeze între ei de pe poziții de egalitate, care au aceleași șanse. De asemenea, îmbunătățește sănătatea fizică și mentală și bunăstarea, ceea ce crește productivitatea personală și a echipei, învățând în același timp noi abilități corporale și un nou mod de exprimare. Deoarece acest instrument este foarte potrivit pentru imigrantx nou-veniți, dansul îi va ajuta să-și exprime ideile și sentimentele și eliberează stresul de a se muta într-o nouă cultură și țară.

### Durata activității

Patru luni.

### Structura activității

Fiecare sesiune durează între o oră și o oră jumătate, pentru un total de 12 sau 15 sesiuni.

### Cum funcționează?

Toate sesiunile încep cu încălzirea corpului și se termină cu un timp de relaxare, pentru a ajuta participantx să se simtă mai liberi cu corpul lor, facem câteva jocuri de dans.

În timpul sesiunilor participantx încep să învețe despre tema și să încerce să o exprime prin mișcări, cu ajutorul coregrafului (lucratorx de tineret).

Mai târziu, participantx vor fi rugați să ajute să găsească o modalitate de a exprima un anumit gând prin mișcări, până când întreaga coregrafie este construită.

Aici puteți viziona videoul cu [testarea instrumentului în timpul Trainingului ReCAP](#)

## Cerințe

Practic, această activitate are nevoie doar de o cameră mare goală. Unele lucruri ar face experiența mai bună: oglinzi, ring de dans și sistem de sunet sau un difuzor.

## Impact

Primul și cel mai important impact al dansului asupra participantxlor este că învață că sunt egalx și capabilx și este firesc să ai aceeași putere sau blândețe, indiferent dacă ești băiat/bărbat sau fată/o femeie sau o persoană non-binară, o persoană gender fluid, de unde vii și unde locuiești.

În mod normal, o mare parte a participantxlor încheie atelierul simțindu-se mai liberx și mai confortabilx cu corpul lor și surprinsx că au reușit să facă anumite mișcări.

Este important să ceri grupului să participe la procesul de coregrafie, să îi ajutăm pe toți participantx să știe că opinia lor contează și ar trebui să o spună mereu. De asemenea, îi ajută să se simtă responsabilx cu privire la proiect și o parte a acestuia.

La sfârșitul atelierului și al coregrafiei, majoritatea grupului a învățat cum dansul este o modalitate de a exprima emoția, o eliberare fizică. Ajută la reducerea stresului în viață și, prin urmare, la îmbunătățirea sănătății mintale.

## Grup țintă recomandat

Fete  
Tinerx cu un trecut de migrație  
Minorități

## Principalele nevoi adresate

Sprijinirea sănătății fizice  
Susținerea sănătății mintale și emoționale  
Activități culturale și de timp liber

## Adaptarea la o situație dificilă

Dansul poate ajuta, cu siguranță, la reducerea problemelor de sănătate mintală. Exercițiile fizice sunt dovedite a fi benefice pentru sănătatea mintală în cazul situațiilor de izolare și oferă mult mai mult decât un simplu exercițiu fizic. Este o mare ameliorare a stresului. Dansul este o activitate de interior și are nevoie doar de un loc mic pentru a fi practicat singur.

Acest instrument a fost dezvoltat de ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, dintr-o activitate implementată direct din 2019 în contexte urbane, cu grupuri de persoane tinere (6 până la 12 ani) și adulțx (30 până la 65 de ani) cu trecuturi migrante și persoane tinere care locuiesc în suburbii și nu pot participa la activități în afara școlii:

- 2 clase dintr-o școală primară pe an (20 până la 25 de participanți pe clasă)
- 2 clase dintr-o școală medie pe an (20 până la 25 de participanți pe clasă)
- Un grup de adulți (nou-veniți) într-un centru social (12 până la 16 participanți per grup)

Vedeți un exemplu de coregrafie cu adulți [pe canalul de YouTube al ALIFS](#).



## 5 Activitatea Dixit

### Formă artistică

Imagini abstracte.

### Scopul activității

Scopul activității este de a evalua și de a prospecta asupra sentimentelor și opiniilor noastre cu privire la diverse probleme. De exemplu, instrumentul Dixit poate fi folosit la sfârșitul unei zile de activități cu tineri pentru a-l evalua și procesa.

### Durata activității

Aproximativ 30 de minute.

### Structura activității

Activitatea este structurată într-o singură sesiune. Moderatorul alege în prealabil un set de cărți (de tip Dixit, cele care înfățișează imagini abstracte/suprerealiste) pe care să le propună participanților, cu privire la temele sau întrebările activităților. Apoi el/ea/ei explică obiectivele și regulile activității participanților și le pune întrebările. După aceea, grupului i se acordă 5 până la 10 minute pentru a alege cartea (sau două) care reprezintă cel mai bine răspunsul personal la întrebări. Fiecare participant este, de asemenea, încurajat să explice de ce a ales acea carte(i), precum și să reacționeze la explicația altei persoane. La final, moderatorul închide activitatea întrebând participantul cum s-au simțit în legătură cu aceasta.

### Cum funcționează?

Cărțile de *Dixit* sunt concepute pentru a evoca emoții, datorită imaginilor suprerealiste și imaginative. Atunci când sunt implicate într-o activitate de evaluare sau într-o dezbateră, printr-o discuție de grup focalizată de facilitator, aceste cărți pot ușura și stimula o discuție. Problemele care pot fi abordate prin intermediul acestui instrument sunt mai multe, de exemplu preocupările comunității, capitalul comunității, experiența grupului cu privire la ceva ce le-a plăcut sau nu le-a plăcut, barierele și sprijinul pentru sănătate, rezultatele bune sau rele ale unui proiect, eveniment sau facilitare publică.

### Cerințe

Activitatea poate fi implementată în interior sau în aer liber. Cărțile de Dixit (sau un set similar de imagini) sunt singurele elemente necesare; este de preferat să oferiți pix și hârtie pentru persoanele care doresc să-și noteze gândurile.

### Impact

Activitatea permite participanților să-și exprime sentimentele prin imagini, să explice gândurile abstracte în cuvinte concrete, să poată înțelege și folosi metaforele și simbolismul ca o nouă formă de auto-exprimare.

### Grup țintă recomandat

Fete  
Tinerx șomerx, fără studii sau formare ("NEET")  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

### **Principalele nevoi adresate**

Suport educațional

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Acest instrument nu este prea greu de adaptat la un cadru care implică izolarea fizică între oameni. Participanții se pot reuni printr-o platformă de comunicare (de exemplu, Zoom Meeting) și pot primi imaginile alese:

- direct de facilitator, care le poate expune pe rând în timpul întâlnirii online
- prin posta privată, primirea fotografiilor cărților/ imaginilor

Singurul dezavantaj al unei versiuni online a acestui instrument este că nu există posibilitatea ca participanții să atingă cărțile și să le vadă de aproape, ceea ce s-a dovedit a fi util pentru a face o alegere.

Acest instrument a fost dezvoltat de Asociația Europeană pentru Democrație Locală ALDA, dintr-o activitate raportată implementată în contextul urban al orașului Marsilia, cu tineri (20-29 de ani) și adulți (30-65 de ani), pentru grupuri compuse din 5 până la 6 participanți per facilitator.



## Fă-mi portretul!

### Formă artistică

Desenat

### Scopul activității

Activitatea își propune să îmbunătățească colaborarea în cadrul grupului și să permită participantilor să reflecteze asupra lor înșiși din punctul de vedere al celorlalți

### Durata activității

În jur de 10 minute

### Structura activității

Activitatea este împărțită în două runde. În prima rundă, jumătate dintre participantii desenează portretele celorlalte jumătăți, în timp ce în a doua rundă rolurile sunt inversate (sertarele sunt acum desenate și apoi invers).

### Cum funcționează?

La începutul activității, participantii sunt împărțiți în două grupuri, ambele grupuri compuse din același număr de persoane, și se așează la o masă lungă.

Un grup se așează pe o parte a mesei, iar celălalt grup se așează pe cealaltă parte a mesei: fiecare persoană din primul grup are o persoană din celălalt grup așezată în față.

Fiecare participant din prima grupă începe să deseneze portretul persoanei din față sa, pe o hârtie goală. După 15/20 de secunde, facilitatorul cere primului grup să se miște, iar fiecare persoană ia locul celui din dreapta. Acum fiecare dintre ei continuă portretul persoanei anterioare. Acest model se repetă până la sfârșitul timpului prevăzut (aproximativ 3 minute).

A doua rundă are exact aceeași structură a primei, dar rolurile sunt inversate, iar oamenii care desenează sunt acum subiectele portretelor.

La sfârșitul ambelor runde, participantii își pot observa portretele și pot împărtăși comentariile lor cu grupul asupra aspectelor pe care le consideră interesante.

### Cerințe

Materialele necesare pentru activitate sunt foi albe (cel puțin una pentru fiecare participant), markere sau creioane colorate, cronometru (pentru facilitator), masă și scaune.

### Impact

Acest instrument îi ajută pe participantii să se simtă confortabil unii cu ceilalți și să înțeleagă ideea că diferite perspective se îmbină într-una singură. Este, de asemenea, o activitate distractivă care poate declanșa conversația între participantii. Ajută la buna desfășurare a activităților care vor urma.

### Grup țintă recomandat

Fete  
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

### **Principalele nevoi adresate**

Sprrijinirea sănătății mintale și emoționale  
Sfaturi de relații  
Activități culturale și de timp liber

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Participantx pot fi așezați la mai multă distanță unu de celălalt și fiecare dintre ei poate folosi stiloul de aceeași culoare pentru a evita împărtășirea acelorași obiecte cu persoane diferite.

Acest instrument a fost dezvoltat de Asociația Europeană pentru Democrație Locală ALDA, dintr-o activitate implementată direct în noiembrie 2022 la Strasbourg. Activitatea s-a adresat tinerilor din diferite țări, participând la evenimentul proiectului „Gătește-mi ideea”.

7

## Artă etno



### Formă artistică

Pictură

### Scopul activității

Aceasta este o activitate de timp liber. Acest instrument își propune să scoată în evidență artistx din fiecare dintre noi și să stimuleze expresia artistică. Scopul este de a picta un tablou care exprimă punctul de vedere diferit al fiecărui participantx, în special în ceea ce privește experiența recentă a pandemiei: silueta omului care observă prin fereastră vorbește despre starea de spirit prin care am trecut mulți dintre noi, exprimând imposibilitatea de a ne trăi viața la maxim din cauza așa-numitei „capcane” în care am căzut. Fiecare dintre participantx are dreptul de a alege câte culori dorește, ținând cont de faptul că fiecare culoare poartă simbolismul ei individual și își poate exprima starea mentală și emoțională, într-adevăr, de obicei gama de culori este determinată în funcție de emoția tinerxlor.

### Durata activității

2 ședințe pe lună, 3 ore fiecare

### Structura activității

Activitatea se desfășoară prin următorii pași, după cum urmează:

- Lucrătorx de tineret prezintă tabloul și tema acestuia
- Culorile și schemele sunt distribuite
- Grupul începe pictura. Este posibil să bei limonadă, sucuri sau sirop și să ascuți muzică pentru a te relaxa
- Lucrătorx de tineret oferă îndrumare și monitorizează procesul, în timp ce pictează pas cu pas participând la activitate
- Grupul termină picturile și adaugă semnătura artistx

- Întregul grup face o fotografie cu tablourile

La începutul activității, toate materialele necesare demarării procesului sunt pregătite în prealabil, astfel încât la final să se obțină un design finit.

### Cum funcționează?

Activitatea se desfășoară într-un cadru relaxat de grup. Contactul dintre oameni ajută la crearea unei bune interacțiuni și a unei munci în echipă productive în timpul procesului. Dinamica este controlată de lucrătorx de tineret, pe baza și adaptată la tempo-ul general de desen al întregului grup. În acest fel, se obține o încheiere cu succes a ideii generale a evenimentului.

Țineți cont de faptul că fiecare organizație poate schimba concepția instrumentului. Participantx pot picta după bunul plac. Ei pot alege să deseneze ceva propriu pe o bucată de hârtie separată sau pe întreaga pânză, individual.

### Cerințe

Activitatea se poate desfășura în spații exterioare sau interioare dacă acestea sunt dotate cu sistem de sonorizare pentru muzica de fundal. Necesită pânză 30x40, trepied antrenor, trepied de masă pentru participantx, șorțuri, palete, câni, apă, vopsele acrilice, pensule în 3 dimensiuni diferite, spatule, creioane, șervețele, pictură gata făcută. Trei tipuri de sucuri sau siropuri, pahare de băut.

### Impact

Fiecare persoană implicată în eveniment trece prin sentimente diferite. Inițial, există o mare emoție pe măsură ce grupul experimentează ceva nou și diferit, pânza albă provoacă curiozitatea tuturor. Apoi, se pune întrebarea principală despre ce se va întâmpla în cele din urmă și cum va arăta pictura deja terminată. Rolul principal al facilitatorx este să se asigure că grupul țintă este confortabil și relaxat, să răspundă la întrebări și să le susțină munca în fiecare moment. Practica a arătat că la jumătatea sesiunii se simte un sentiment mai mare de încredere în aplicarea tehnicilor de pictură învățate până acum. La finalul evenimentului, pânzele albe se transformă în capodopere terminate. Momentul este surprins într-o fotografie de grup, iar timpul petrecut este o amintire pentru toată viața. Pictura rămâne o amintire pentru totx cei care au participat la activitate. Impactul activității asupra grupurilor țintă este pozitiv, iar dovada o vor fi zâmbetele și dorința de a participa din nou la un eveniment. Prin artă, o persoană poate să se exprime, să învețe lucruri noi și să se reinventeze.

### Grup țintă recomandat

Fete  
Tinerx șomerx, fără studii sau formare ("NEET")  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

### Principalele nevoi adresate

Sprrijinirea sănătății mintale și emoționale  
Activități culturale și de timp liber

### Adaptarea la o situație dificilă





În cazul unei situații dificile care implică distanțare socială, lecțiile video de pictat pot fi filmate de lucrătorul de tineret și împărtășite cu grupul.

Acest instrument a fost dezvoltat de Centrul CSCD pentru Dezvoltarea Durabilă a Comunităților, dintr-o activitate implementată direct în iunie 2021, în orașele Radomir, Pernik și Breznik, cu grupuri mixte de persoane (20 de participantx per grup).

## 8 Teatru Forum



### Formă artistică

Teatru

### Scopul activității

Teatrul Forum folosește teatrul pentru a atinge scopuri sociale. Este o formă de teatru care încurajează interacțiunea cu publicul și explorează diferite opțiuni pentru a face față unei probleme sau mai multor probleme. Teatrul Forum este adesea folosit de grupurile excluse social și lipsite de putere.

### Durata activității

1-2 ore

### Structura activității

Piesa în sine + discuția cu publicul durează maxim 2 ore. Procesul de pregătire este compus din 4 ședințe în 4 zile consecutive, câte 4 ore fiecare.

### Cum funcționează instrumentul?

Într-un spectacol de la Teatrul Forum, vedem adesea un caz din viața reală (care reflectă o situație concretă de opresiune), în care publicul este invitat să participe activ, venind pe scenă pentru a propune soluții la exemplele de opresiune prezentate (tipul de oprimare trebuie să fie familiar membrilor publicului). Pe baza propunerilor, ideilor și intervențiilor publicului, are loc o discuție (forum) cu publicul. Este creat un performance, scenariul său fiind bazat pe o poveste din viața reală (care conține un tip de opresiune) care a avut un rezultat foarte negativ.

Personaje: o persoană asupritoare, o persoană asuprită, un număr, de preferință egal, de aliați de fiecare parte (de exemplu, doi aliați ai asupritorilor și doi aliați ai oprimaților) și oameni neutri.

După ce spectacolul este jucat o singură dată, oamenii din public pot veni și schimba alegerile personajelor pentru a schimba rezultatul piesei și a-l transforma într-unul pozitiv. Toate personajele pot fi schimbate, cu excepția opresorului.

Activitatea este facilitată de un Joker - o persoană neutră care devine o punte între piesă și public. Când lucrați cu tinerx, procesul de dezvoltare a unei piese de teatru forum are următorii pași:

1. dezvoltarea echipei: introducere, cunoaștere și exerciții de team building
2. introducere în Metoda Teatrului Forum și exerciții pregătitoare
3. 2 exerciții pregătitoare (exerciții de actorie)
4. conceptul de putere și opresiune
5. exerciții de opresiune – opresiune în comunitatea noastră
6. transferarea problemei sociale în format de Teatru Forum
7. exerciții de improvizație și alte exerciții pregătitoare
8. exerciții de intrare în personaj și de dezvoltare a piesei
9. repetiții
10. pregătirea echipei pentru performance

Pașii detaliați pot fi găsiți în [Manual de Teatru Forum și Imagine](#).

### **Cerințe**

Orice spațiu, de preferință neconvențional (nu o scenă profesională). Se poate face cu sau fără recuzită, depinde de joc și de resurse.

### **Impact**

Împuternicirea grupurilor excluse social și lipsite de putere și crearea de aliați care să le poată sprijini. Oamenii din public pot explora scenarii și pot găsi soluții pentru situațiile de abuz/discriminare pe care le întâlnesc în comunitățile lor sau pe care le-au experimentat.

### **Grup țintă recomandat**

Fete  
Tinerx șomeri, fără studii sau formare ("NEET")  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

### **Principalele nevoi adresate**

Sprijinirea sănătății mintale și emoționale  
Sfaturi de relație  
Suport educațional  
Activități culturale și de timp liber

### **Adaptarea la o situație dificilă**

O piesă de Teatru Forum poate fi creată și în sesiuni online și poate fi prezentată online, de exemplu pe Zoom Meeting.



Acest instrument a fost dezvoltat de A.R.T. Fusion, pornind de la o activitate direct implementata din 2004 în diverse contexte, pe diferite teme si cu diferite grupuri țintă. Pentru un ghid mai cuprinzător despre modul de organizare a evenimentelor Teatrului Forum, vă rugăm să consultați [Manual de Teatru Forum și Imagine](#).

## 9

## Orientarea în carieră și incluziunea socială



### Formă artistică

Practici inspirate din teatru precum pantomima și jocul de rol combinate.

### Scopul activității

Activitatea este orientată către legătura dintre viața socială și cea profesională. Scopul principal este de a evidenția aspectul socializant al muncii prin prezentarea locului de muncă ca nucleu al socializării adulților. De asemenea, pe parcursul activității este de așteptat să fie evidențiat faptul că profesiile nu sunt supuse ierarhiei în cadrul structurii sociale. Dimpotrivă, ceea ce contează cu adevărat este mai degrabă voința și satisfacția personală decât opinia publică. Combinația de practici inspirate de teatru motivează participanții, ajută la exprimarea de sine, încurajează implicarea și facilitează comunicarea eficientă în activitate, făcând-o o experiență utilă și utilă.

### Durata activității

Activitatea se implementează în 2 ore, dar poate dura mai mult în funcție de dinamica grupului.

### Structura activității

Activitatea constă din 2 activități, urmate de discuții și reflecție.

### Cum funcționează instrumentul?

Întreaga activitate începe prin întâlnirea participanților și a lucrătorilor de tineret și construirea unui mediu sigur de exprimare ([vezi Secțiunea II - METODOLOGIE \(educație non-formală\) > II.1 Crearea participativă > Spațiu sigur, p. 118](#)). Pentru a realiza această interacțiune, este necesar să se concentreze pe construirea unei relații de încredere între participanți și între participanți și lucrătorii de tineret. Cu utilizarea de jocuri relaxante, activități minore de încredere și activități de team-building, ([vezi](#)

[Secțiunea III – ACTIVITĂȚI SUPLIMENTARE > III.I Activități secundare la instrumente > 1. Activități de spargere a gheții, exerciții de team building, energizante, p. 145](#)) cum ar fi formarea unui cerc și schimbul de experiențe și emoții, grupul va fi pregătit pentru partea principală a activității.

Activitatea constă din două părți majore:

1. Prima parte include o sesiune de jocuri de rol pe mai multe profesii diferite. Participantx sunt invitați să aleagă dintr-un „rezervor” o bucată de hârtie pe care este scrisă o profesie. Ulterior, aceștia trebuie să-și folosească corpul și expresiile pentru a reconstitui cu succes profesia aleasă fără a folosi cuvinte ([vezi Secțiunea I – INSTRUMENTE > I.III – Literatură relevantă, studii și manuale > 2. Joc de rol, p. 107](#)). Ceilalți participantx trebuie să ghicească profesia care este interpretată. Dacă participantx ghicesc prea repede profesia, lucrătorx de tineret poate da un semnal, numai după aceea participantx pot începe să ghicească cu voce tare profesia. Oamenii tind să tragă concluzii și să își bazeze opiniile pe profesii pe caracteristicile lor externe – adesea stereotipuri. Pornind de la această ipoteză, activitatea se dorește să ofere posibilitatea de reflecție asupra portretizării profesiilor și asupra definiției lor sociale prin relația lor cu rolurile și normele sociale. Este important ca facilitatorx să rețineți că în timpul reconstituirii profesiilor anumite întrebări care vor da contextul discuției ulterioare:

- Credeți că avem tendința să ne bazăm pe reprezentări stereotipe ale profesiilor, de exemplu, măcelarul echivalează cu caracteristicile macho și „masculin”?
- Ne afectează aceste caracteristici percepția asupra semnificației profesiilor?
- Ce părere aveți despre această clasificare externă?

2. A doua parte este orientată în mare parte către caracteristicile sociale ale ocupației. Fiecărui participantx i se va atribui o anumită profesie fără să știe ce este aceasta. Toate profesiile sunt scrise pe bucăți de hârtie și sunt fixate în spatele participantxlor. Grupul începe să se plimbe în spațiu și să interacționeze unul cu celălalt pe baza statutului social stereotip asociat fiecărei profesii. Grupul trebuie să se simtă liber să se plimbe prin spațiul ales pentru implementare. Pur și simplu dă-le o instrucțiune scurtă și simplă: „Plimbați-vă prin cameră și salutați-vă unul pe celălalt în funcție de statutul și importanța profesiei cu care fiecare este repartizat”. După interacțiune, facilitatorx i se recomandă să adreseze grupului următoarele întrebări:

- Cum te-ai simțit când ai salutat pe cineva sau ai fost salutat?
- Ați înțeles statutul social al profesiei atribuite pe baza modului în care ați fost întâmpinat în această etapă a activității?

După scurta discuție de mai sus, participantx sunt invitați să formeze o scară umană/ierarhie a profesiilor atribuite, conform experienței și interacțiunii sociale anterioare. Scara trebuie să fie de la cea mai mică la cea mai importantă profesie: participantx care s-au simțit importantx în timpul interacțiunii anterioare merg la începutul scalei, în timp ce cei care s-au simțit neimportantx merg la sfârșitul scalei). Apoi, lucrătorx de tineret cere grupului să formeze un cerc (o poziție în care punctul de plecare și sfârșitul nu sunt clare), evidențind din nou profesia cea mai importantă și cea mai puțin importantă. În acest caz, nu este posibilă formarea unei ierarhii sociale, iar fiecare dintre participantx își găsește o poziție unică și necesară în structura socială.

Activitatea se încheie cu o discuție despre importanța alegerilor de carieră și semnificația acestora. Profesia aleasă face parte dintr-un proces de socializare care duce în cele din urmă la incluziunea socială. Facilitatorx i se recomandă să țină cont de următoarele puncte:

- Cum ați decis să formați această ierarhie?
- Crezi în ierarhia socială a profesiilor?



- Este posibil să se detecteze profesia cea mai și cea mai puțin importantă în cadrul structurii sociale?
- Ce se schimbă când formăm cercul?

Se recomandă să luați în considerare și să includeți aspectul cultural care însoțește alegerea și orientarea profesională. În acest fel, activitatea devine mai incluzivă față de persoanele tinere care se confruntă cu excluderea socială din cauza originii lor migrante.

### **Cerințe**

Activitatea poate fi implementată atât în interior, cât și exterior cu o preferință pentru spațiul interior. În ceea ce privește echipamentul, coordonatorul are nevoie de o listă de profesii scrise în bucăți mici de hârtie pentru „rezervor” (prima parte majoră a activității) și de o listă de profesii scrise în bucăți mai mari de hârtie care să fie fixate pe spatele participanților (a doua parte majoră a activității).

### **Impact**

La sfârșitul acestei activități, adolescenții își dau seama că alegerea profesiei nu trebuie să fie însoțită de un statut social strict. Preferința lor este mult mai importantă pentru a-i satisface, mai degrabă decât opinia publică. În acest fel, va funcționa ca un vehicul în timpul socializării lor. Scopul principal este ca participanții să se întâlnească într-un mod diferit cu potențiala viață profesională și să-și exprime sentimentele și preocupările care sunt atașate acestui punct de cotitură specific al vieții lor. Prin prezentarea de ansamblu a profesiilor care se desfășoară în timpul activităților adolescenții au șansa de a reflecta asupra viitorului lor și de a găsi motivație pentru alegeri mai bune și mai funcționale.

### **Grup țintă recomandat**

Tineri șomeri, fără studii sau formare (“NEET”)

### **Principalele nevoi adresate**

Orientarea în carieră

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Pentru ca această activitate să aibă succes este necesară prezența fizică și contactul uman. Ținând cont de faptul că grupul de tineri vulnerabili are nevoie de existența unui mediu social primitor, ar fi dificil să ne abținem de la acesta. O posibilă alternativă ar fi organizarea activității cu mai puțini participanți pentru a evita orice contact fizic.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, dintr-o activitate implementată direct în context urban, cu adolescenți (14 - 19 ani) cu dificultăți în viața socială și de adaptare socială.



## Mulajul mâinilor

### Formă artistică

Sculptură

### Scopul activității

Mulajul mâinilor este o tehnică în care participanții la o sesiune de terapie de grup creează o reprezentare fizică a emoțiilor lor prin modelarea mâinilor într-o anumită formă sau poziție. Impactul emoțional al turnării manuale asupra unui grup poate varia în funcție de context și de participanți specifici.

În general, mulajul mâinilor poate fi un instrument puternic de terapie de grup, deoarece le permite participanților să-și reprezinte emoțiile într-un mod specific și tangibil. Acest lucru îi poate ajuta să înțeleagă și să-și transmită mai bine sentimentele, precum și să se conecteze cu alte persoane din grup care ar putea experimenta emoții similare.

### Durata activității

Mulajul mâinilor poate dura câteva ore, ceea ce include etapele de pregătire și finisare.

### Structura activității

Poate fi 1 sesiune de 4 ore sau 2 sesiuni de 2 ore - prima sesiune este crearea mulajului mâinilor și lustruirea mulajului, a doua este colorarea și luciul.

### Cum funcționează instrumentul?

Prima parte a activității urmează acești pași:

1. Activitate/Activități de ice-breaking.
2. Pregătirea zonei prin acoperirea suprafeței de lucru cu folie sau ziar, pentru a preveni scurgerea tencuielii.
3. Participanții aplică niște vaselină sau un alt agent de eliberare în mâini, pentru a preveni lipirea tencuielii de piele.
4. Tencuiala se amestecă conform instrucțiunilor producătorilor, folosind un vas mare sau o găleată.
5. Tencuiala se adaugă în apă încet, amestecând continuu pentru a vă asigura că nu există cocloașe.
6. Odată ce tencuiala este bine amestecată, se toarnă într-un recipient separat care este suficient de mare pentru a se potrivi confortabil în mână.

A doua parte a activității urmează acești pași:

1. Participanții aleg o formă/semn făcută cu mâna lor, care simbolizează emoția (emoțiile) lor.
2. Apoi, pun mâna în amestecul de ipsos, asigurându-se că mâinile și încheieturile lor sunt complet acoperite, ținând poziția câteva minute până când tencuiala se întărește.

3. Odată ce ghipsul a fost fixat, participantx își scot cu grijă brațele din matriță. Este important să nu spargeți matrița de ipsos. Notă: lăsați matrița de ipsos să se usuce complet. Acest lucru poate dura 30 de minute, câteva ore sau peste noapte, în funcție de tencuială.
4. Odată ce matrița de ipsos este complet uscată, participantx îndepărtează orice exces de tencuială sau marginile aspre folosind șmirghel sau o pila
5. Pasul final este colorarea sau decorarea și glazura modelului manual - și culorile au simbolismul lor și pot ajuta persoanele implicate să-și exprime sentimentele, fie ele pozitive sau negative.

La final, este făcută o fotografie de grup ca amintire.

### **Cerințe**

Această activitate se poate desfășura într-un spațiu exterior sau interior. Este nevoie de materiale de turnare a ipsosului, apă, un vas mare de amestecat sau o găleată, silicon, o găleată în care să bagi mâna, un instrument de amestecare (de exemplu, lingură de lemn sau spatulă de plastic), vaselină sau alt agent de eliberare, unele șervețele sau cârpe, un găleată, sau un lighean pentru spălarea mâinilor, șmirghel, pila, vopsele, pensule, luciu. Sfat: cumpărați o trusă de turnare manuală dintr-un magazin fizic sau online, deoarece include aproximativ 80% din cerințe.

### **Impact**

Crearea unei imagini fizice a mâinii cuiva poate fi o activitate meditativă și calmantă, permițând minții și corpului să se concentreze asupra sarcinii atribuite. În plus, turnarea finală a mâinii poate avea o semnificație emoțională ca o amintire tangibilă a unui anumit moment sau amintire.

### **Grup țintă recomandat**

Fete  
Tinerx șomerx, fără studii sau formare („NEET”)  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

### **Principalele nevoi adresate**

Suținere pentru sănătatea mintală și emoțională  
Suport educațional  
Activități culturale și de timp liber

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Atelierele online ar putea fi organizate prin trimiterea în avans a unui kit de lucru fiecărei persoane tinere. În timpul sesiunii, un facilitatorx le-ar demonstra participantxlor pașii de lucru în mod vizual, la cameră. O a doua opțiune este lecțiile video care vor fi filmate de facilitatorx și împărtășite cu grupul.

Acest instrument a fost dezvoltat de Centrul CSCD pentru Dezvoltarea Durabilă a Comunităților, dintr-o activitate raportată implementată în august 2022, cu 15 tinerx șomerx, fără educație sau formare („NEET”) cu vârsta cuprinsă între 15 și 29 de ani.

## 11 Literatură și scriere creativă



### Formă artistică

Explorarea spațiului folosind diferite simțuri, cititul, interpretarea și discutarea creațiilor literare dintr-o perspectivă psihologică, profundă, scrierea creativă a textelor, participarea la mici concursuri literare.

### Scopul activității

Scopul principal este de a oferi fetelor și tinerilor în general educație culturală care să le susțină creșterea și dezvoltarea psihologică ca public pentru cultura scrisă, dezvoltarea lor personală, precum și deschiderea lor către diversitate. Instrumentul combină în mod creativ literatura și scrierea creativă, oferind contexte pentru învățare, auto-explorare și auto-descoperire, prin instrumente și metode interactive și prietenoase. Acestea au ca scop sprijinirea adolescentelor să se cunoască mai bine, să pună în valoare creațiile literare ale femeilor, ale scriitorilor care fac parte din minorități, ale scriitorilor cu dizabilități etc. din trecut și din prezent și să aibă acces, în acest fel, la modele valoroase.

Este ideal să modelezi programul după stabilirea principalelor nevoi de abordat. De exemplu, vă rugăm să găsiți mai jos o serie de nevoi care ar putea fi identificate și cărora le-ar putea răspunde ca parte a unui program care are ca scop educarea fetelor despre femeile scriitoare:

- nevoia de a construi sau de a consolida legăturile dintre adolescenți și literatură într-un mod informal, flexibil și prietenos, care să-i perceapă și să-i trateze ca potențialii creatori de literatură și nu ca destinatari pasivi de informații
- nevoia de a promova modele feminine reale, tot cu obiectivul de a contracara stereotipurile și mesajele stereotipe despre fete și femei care continuă să le plaseze și să le portretizeze în roluri tradiționale și să le limiteze aspirațiile și potențialul
- nevoia de a aborda literatura și creațiile literare într-o manieră relevantă pentru viața și dezvoltarea adolescentelor, cu impact real în susținerea sănătății emoționale și psihologice, întrucât atât cititul, cât și scrisul au potențialul de a sprijini elaborarea și prelucrarea conflicte interne și a experiențelor semnificative de viață

- nevoia de a aborda în mod creativ și de a demonta stereotipurile și prejudecățile existente la nivel social și de a promova diversitatea.

### **Durata activității**

Timpul dedicat activităților este flexibil. Activitățile pot fi implementate într-un atelier de 2 ore sau într-un atelier de 2 zile, în funcție de obiectivele stabilite. De asemenea, pot avea loc într-o școală sau într-un context informal. Ele pot fi adaptate pentru a se potrivi în orice perioadă de timp.

### **Structura activității**

Implementarea instrumentului poate fi structurată în funcție de contextul specific. Ca exemplu de structură potențială, vă rugăm să găsiți mai jos modul în care instrumentul a fost structurat în cadrul unui proiect mai complex construit în jurul literaturii și scrierii creative:

- 2 zile întregi (16 ore) de instruire în citirea și scrierea creativă, în care fetele participante explorează poezia și proza scurtă de diferite tipuri și de diferite autoare (inclusiv autoare romă, autorx cu dizabilități, autorx de origine africană etc.). )
- perioada de 2 săptămâni pentru a-și pregăti propriile creații, care vor fi citite și selectate de un juriu format din scriitoare contemporane
- 1 zi întregă (8 ore) de participare la festivalul proiectelor, unde pot veni și participa la diferite activități, inclusiv ateliere de scriere creativă conduse de scriitori români contemporani.

### **Cum funcționează instrumentul?**

În mod ideal, grupurile nu sunt foarte mari: maximum 25 de participantx pe sesiune, dar cele mai bune rezultate sunt obținute cu grupuri de cel mult 12-14 participanți. Grupurile mai mari fac dificilă intrarea în detalii în ceea ce privește citirea și comentarea creației literare a fiecărui participantx. O pregătire inițială foarte bună a lucrării împreună este esențială pentru a ne asigura că participantx vor participa într-adevăr și nu vor ceda inhibițiilor și timidității legate de creațiile lor. Acest lucru se realizează prin stabilirea de reguli de grup și de încredere în grup cu foarte multă sensibilitate și grijă pentru tot felul de anxietăți. Participantx au experimentat, de obicei, evaluări școlare destul de rigide și uneori dure și nu întotdeauna deschidere pentru dialog și întrebări din partea profesorilor lor. Pentru ele, este important să creadă că facilitatorx va fi deschis să-i asculte și va crea spațiu pentru întrebările lor, luând-o în serios și tratând-o într-o manieră respectuoasă, va dura ceva timp și nu se va întâmpla deodată. Construirea unui spațiu sigur este esențială în prima jumătate de zi și, după aceea, majoritatea participantxlor se vor deschide și vor putea contribui la munca grupului într-un mod valoros și consistent. Participantx sunt așezați într-un cerc și lucrarea este realizată în diferite tipuri de conexiuni; de la lucrul în grupuri mici de 2, 3 sau 4 până la lucrul în grup mare, totx împreună. După fiecare activitate, feedback-ul și reflecțiile sunt esențiale, iar facilitatorx va încerca să implice cât mai mulți participantx în prezentarea gândurilor lor. Pentru a vă asigura că participantx care sunt timizi sau au dificultăți în a-și exprima preocupările sau întrebările și ar prefera să o facă anonim, va exista o casetă de sugestii în care vor putea introduce note pentru facilitatorx.

Acest tip de activitate oferă un spațiu sigur în care oricine își poate explora propriile conflicte profunde, motivații, tensiuni, anxietăți, speranțe și capacități prin scrierea creativă și prin ascultarea creațiilor altora. Cea mai bună opțiune este să ai pe cineva care este atât psihologx, cât și scriitorx creativ pentru a gestiona atelierul, sau o echipă de două persoane diferite care dețin ambele calități. Pentru a adapta atelierul la un anumit grup cu un anumit tip de dificultate sau vulnerabilitate, cel mai bine ar fi să căutați piese reprezentative de operă literară (proză, poezie, nuvele) care ar putea oglindi aceleași dificultăți și poate ușura participantx să relaționeze și să se conecteze la textul scris.

### Exemple de activități specifice:

- Identificați o poezie care are un vers de deschidere interesant și primitor, care ar putea permite participantilor să fie inspirați și să meargă mai departe în explorarea lumii lor interioare prin poezie. De exemplu: Aveam patru ani în această fotografie (Rita Dove, Autobiografia clasa a cincea) sau O mie de ani de fiice, apoi eu, ce altceva aș fi putut învăța să fiu? (Danez Smith, Aștept să mori ca să pot fi eu însumi)
- Realizați un cântec dintr-un basm și interpretați-l (activitate de grup)
- Gândește-te la un moment care a fost important pentru tine și care implică și prezența unui animal. Acum scrie o scurtă poveste despre acel eveniment din perspectiva animalului.
- Imaginează-ți că un extraterestru ar veni la tine acasă și ar locui acolo timp de o săptămână. După acea săptămână, trebuie să scrie un articol în ziarul extraterestru despre tine și familia ta. Scrieți povestea prin ochii extratereștrilor.
- Ieși afară și explorează spațiul. Găsiți un obiect care este foarte interesant pentru dvs. Reveniți înăuntru și scrieți povestea acelui obiect.
- Privește în geanta altcuiva (cere mai întâi permisiunea!) cu ochii închiși și ridică primul obiect pe care îl atingi. Apoi scrieți o poveste încercând să convingeți un grup de 5 ani că acesta este cel mai fascinant obiect pe care l-au văzut vreodată în viața lor!
- Alegeți o fotografie dintr-o grămadă adusă de facilitator. Luați-o pe cea care vă „vorbește”. Fă-ți timp pentru a scrie răspunsul la întrebarea: ce s-a întâmplat aici?
- Selectați o poveste scurtă care este semnificativă pentru grup. Citiți-o împreună, paragraf cu paragraf și discutați-o pe măsură ce mergeți. Când ajungeți la sfârșit, lăsați ultimul paragraf afară și cereți fiecărui participant să-și scrie propriul final.

### Cerințe

Un spațiu suficient de mare pentru a permite livrarea eficientă a exercițiilor bazate pe mișcare și explorarea creativă a spațiului. Un spațiu care are scaune mobile și, în mod ideal, nu există mese sau mese care pot fi mutate departe de centrul camerei. Printuri pentru fiecare participant și hârtie, pixuri, creioane colorate, bucăți mari de carton, flipchart și markere. Caseta de sugestii, unde sugestiile și ideile participantilor sunt colectate anonim.

### Impact

Impactul asupra participantilor ar putea fi foarte complex și este important să îl măsoarăți printr-un instrument specific. În cazul unui proiect dezvoltat pentru fete tinere cu scopul de a facilita accesul acestora la cultura scrisă și la scriitoare, impactul este:

- o mai bună cunoaștere a scriitorilor contemporani și din trecut care sunt femeile în rândul adolescentelor și la nivelul publicului/publicului mai larg urmărind paginile de social media create în cadrul proiectului
- o creștere a procentului de public pentru cultura scrisă în rândul adolescentelor atât din mediul rural, cât și din mediul urban, precum și din publicul larg
- creșterea accesului adolescentelor din mediul rural la modele feminine în domeniul culturii scrise, cu impact asupra diminuării și combaterii stereotipurilor de gen.
- promovarea valorilor diversității și acceptării tuturor oamenilor, deschiderea accesului la literatură și la alte produse culturale scrise ale scriitorilor minoritari, marginalizați și vulnerabili
- crearea unor moduri noi, non-formale de exprimare creativă și auto-reflecție, precum și un nivel mai ridicat de conștientizare a resurselor personale și o stime de sine mai ridicată
- stimularea expresiei creative și emoționale a adolescenților din mediul rural, prin mijloacele scrierii creative



- capacitatea crescută a adolescenților din mediul rural de a înțelege și analiza textele scrise, precum și creșterea capacității de a crea
- accesul la o modalitate alternativă de predare pentru profesorii de limbă și literatură atât în mediul rural, cât și în cel urban

### Grup țintă recomandat

Fete

Tineri șomeri, fără studii sau formare ("NEET")

Tineri cu un istoric de migrant

Minorități

Tineri din comunitatea LGBTIAQ+

Grupul țintă recomandat pe baza vârstei este pre-adolescenți, adolescenți și tineri (10-19 ani).

### Principalele nevoi adresate

Suținere pentru sănătatea mintală și emoțională

Sfaturi de relații

Suport educațional

Activități culturale și de timp liber

### Adaptarea la o situație dificilă

Este posibilă implementarea cu succes a activităților în întregime online. Desigur, trebuie făcute ajustări, deoarece exercițiile de stimulare a creativității (cum ar fi cele care implică diferite modele de stimulare senzorială și cele experiențiale care necesitau participanți să fie împreună într-un spațiu fizic) trebuie înlocuite cu altele. Dar acest lucru nu diminuează în niciun fel succesul activității.

Acest instrument a fost dezvoltat de către CPE Centrul Parteneriat pentru Egalitate, dintr-o activitate implementată direct din 2017 până în 2020, în cadrul a 3 proiecte finanțate de Administrația Fondului Cultural Național (instituție publică din subordinea Ministerului Culturii, cu principalele obiective de administrare a Fondului Cultural Național și de finanțare a programelor, acțiunilor și proiectelor culturale): Scrieți propria poveste (2017), Fete – cititoare și scriitoare (2019), Călătoria fetelor în literatură (2020). Activitățile au fost implementate în București, în orașe și sate mici, cu tineri între 10 și 20 de ani. Preadolescenți și adolescenți din majoritatea orașelor și satelor mici erau vulnerabili din punct de vedere economic și social, iar unii din București, fete și minorități, precum și preadolescenți și adolescenți aparținând unor familii cu resurse și oportunități foarte limitate, cu foarte puțină educație formală, din minorități române, care trăiesc în zone rurale izolate etc. În total, activitățile au implicat 350 de preadolescenți și adolescenți toți fete (beneficiarii celor trei proiecte, atât din mediul rural cât și din mediul urban).

12

## Pune-ți o dorință cu corpul tău



### Formă artistică

Dans

### Scopul activității

Instrumentul poate ajuta participantx să se exprime liber prin inteligența corpului, fără să-și facă prea multe griji dacă o fac într-un mod corect sau greșit, frumos sau urât, ci concentrându-se mai degrabă pe mișcarea lor liberă și pe colaborarea cu semenii. Scopul activității este:

- să reflectăm la care sunt dorințele noastre cele mai profunde
- să exploreze capacitatea organismului de a fi un mijloc valid de comunicare
- să exploreze capacitatea de a ne exprima dorințele și sentimentele prin inteligența corpului
- să se simtă mai liber să se miște
- să avem mai multă încredere în noi înșine și în modul în care comunicăm prin corpul nostru

### Durata activității

Activitatea este structurată într-o sesiune de 2 ore, dar poate dura mai mult sau mai puțin, dacă este nevoie de o muncă mai profundă, în funcție de nevoile grupului și de durata încălzirii.

### Structura activității

O oră și jumătate, până la două și jumătate

### Cum funcționează instrumentul?

Activitatea urmează un flux de faze:

1. Lucrătorx de tineret introduce activitatea cu câteva exerciții de încălzire: pune muzica și începe să numească părțile corpului una câte una, cerând participantxlor să le miște.
2. Lucrătorx de tineret permite oamenilor să-și exploreze liber propria mișcare fără a o corecta sau judeca.
3. Lucrătorx de tineret invită câte un participantx să aleagă o combinație personală de mișcări ale părților corpului și apoi cere grupului să urmeze acele combinații.
4. Lucrătorx de tineret numește 2 părți ale corpului împreună, apoi 3, 4 și așa mai departe, iar fiecare participantx este invitat să mute părțile numite, până când toată lumea își mișcă tot corpul.
5. Lucrătorx de tineret invită acum oamenii să-și scrie numele în aer, indicând partea corpului care va fi folosită. Apoi, fiecare participantx poate alege cu ce parte a corpului să scrie. Grupul petrece ceva timp explorând „mișcările numelui”.
6. În mod similar, fiecăruia i se cere să aleagă un cuvânt care reprezintă o dorință personală (dragoste, prietenie, comunicare...) și să-l scrie în aer folosind aceleași mișcări ca înainte.
7. Grupul este apoi împărțit în grupuri mai mici, care trebuie să combine compozițiile personale de mișcare pentru a crea una.
8. Fiecare grup își arată munca celorlalți participanți.

Dacă participantx nu se simt confortabil să lucreze individual și să-și exploreze singurx mișcarea, țineți grupul într-un cerc și apoi împărțiți-l în grupuri mai mici. Acest lucru vă va ajuta să simțiți un sentiment de sprijin de explorat. Dacă participantx nu sunt pregătiți să găsească un cuvânt legat de dorința lor personală, cereți-i să lucreze în perechi (punctul 8). Dacă cineva are provocări fizice și nu se poate mișca, îl poți invita să lucreze stând pe un scaun.

## Cerințe

Activitatea se poate desfășura atât în interior cât și în exterior. Este necesar un sistem de sunet.

## Impact

Această activitate oferă participantxlor un sentiment de forță și conștientizare de sine.

## Grup țintă recomandat

Fete  
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

## Principalele nevoi adresate

Sprijin pentru sănătatea fizică  
Sprijin pentru sănătatea mintală și emoțională

Acest instrument a fost dezvoltat de CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo, dintr-o activitate implementată direct cu un grup de persoane de diferite vârste (aproximativ 12 persoane, inclusiv fete, femei și persoane cu origini migrante).

## 13

# Migrație, cetățenie și video

## Formă artistică

Video și scurtmetraje, care implică alte forme: scris, desen, citit.

## Scopul activității

Scopul principal este de a implica participantx într-o lucrare colectivă privind istoria imigrației prin efectuarea de cercetări și povestiri care folosesc surse variate de arhivă. Rezultatul implicării este producerea unuia sau mai multor scurtmetraje (aproximativ 2 minute fiecare) care prezintă o persoană sau un grup de persoane cu povești de migrație.

## Durata activității

10 luni

## Structura activității

Pentru o organizare optimă, se recomandă împărțirea activității în faze majore:

- 2 luni: alegerea subiectului de către participantx și validarea sa
- 2 luni (și mai mult): căutarea resurselor de arhivă despre personajul ales
- 2 luni: scrierea unui scenariu și a unei narațiuni audio
- 1 lună: înregistrarea vocilor participantxlor-naratorx într-un studio
- 2 luni: propunerea materialului unui studio video profesional, cu detalii despre intențiile de editare, precum și efectele sonore și vizuale dorite
- 1 lună: editare finală de către studioul video profesional

## Cum funcționează instrumentul?

Pentru a putea realiza acest proiect ambițios și a fi sigur că toate grupurile reușesc să-și creeze propriul film, este nevoie de:

- supravegherea de către echipe pedagogice compuse din diferiți lideri de grup, educatorx, profesorx sau altx
- supraveghere tehnică de către regizorx-editorx profesionistx dedicați programului, însărcinatx cu montajul final al fiecărui film
- asistență în căutarea arhivelor de către diverși actorx de specialitate
- materiale și abilități profesionale pentru înregistrarea audio

## Cerințe

Acces la arhive; studiouri profesionale de înregistrare; angajarea de regizorx și editorx profesionistx.

## Impact

Această activitate promovează munca în echipă și fiecare își poate găsi locul potrivit. Sigur, este foarte satisfăcător pentru participantx să-și creeze propriul scurtmetraj – poate crește încrederea în sine, mândria.

Prin proiecțiile publice ale scurtmetrajelor, participantx pot deveni „ambasadorx ai cetățeniei”, discutând cu spectatorx importanța evidențierii istoriei imigrației pe teritoriul pe care îl trăiesc.

Ajută să arătăm că diversitatea culturală și lingvistică ne poate uni mai degrabă decât să ne despartă, poate fi o forță și o sursă de inspirație mai degrabă decât un obstacol.

### Grup țintă recomandat

Fete

Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)

Tinerx cu un istoric de migrant

Minorități

Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

### Principalele nevoi adresate

Sprrijin pentru sănătatea mintală și emoțională

Sprrijin educațional

Activități culturale și de timp liber

### Adaptarea la o situație dificilă

Diferitele faze ale proiectului pot fi realizate chiar și în situații dificile, cum ar fi izolarea: căutarea resurselor de arhivă, scrierea scenariului împreună într-o clasă îndepărtată. Mai mult, poate fi un proiect care unește un grup și ajută la păstrarea legăturilor sociale cu activități comune.

Acest instrument a fost dezvoltat de [Rahmi](#) și ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, pornind de la o activitate raportată implementată din septembrie 2021 până în mai 2022, în contexte urbane și rurale, cu adolescentx (14 până la 19 ani) inclusiv fete, tinerx provenitx din familii de migrantx și unii din cartiere prioritare: 19 clase de școală (gimnaziu și liceu), 15 până la 25 de participantx per clasă. Exemple de scurtmetraje despre asta pe [YouTube playlist](#).



## 14 Dezbatere emoționantă



### Formă artistică

Performance și debate.

### Scopul activității

Activitatea își propune să-i determine pe persoanele participante să reflecteze și să facă schimb de puncte de vedere pe teme specifice, încurajând dezbaterea între perechi.

### Durata activității

În jur de 1 oră

### Structura activității

Activitatea poate fi structurată într-o singură sesiune de o oră sau mai mult, în funcție de numărul de întrebări propuse și de durata discuțiilor aferente.

### Cum funcționează instrumentul?

Participantx sunt așezați într-un cerc, iar facilitatorx stă în mijloc și explică regulile. Pe cele două părți opuse ale camerei, sunt plasate două postere de hârtie diferite, cu două răspunsuri opuse scrise pe ele (de exemplu, sunt de acord și nu sunt de acord).

Activitatea începe atunci când facilitatorx formulează prima propoziție sau întrebare. După ce au ascultat întrebarea, participantx trebuie să se îndrepte spre posterul corespunzător răspunsului pe care doresc să-l dea. Când participantx ajung la răspunsurile lor, facilitatorx încurajează dezbaterea și schimbul cerând grupului să explice motivele pentru care au ales acel răspuns. După toate acestea, facilitatorx formulează următoarele întrebări/propoziții, iar modelul se repetă. Răspunsurile așezate pe cele două părți ale camerei pot rămâne aceleași pentru toate afirmațiile sau se pot schimba în funcție de afirmații



sau întrebări, de fapt, se pot pregăti diverse răspunsuri, de exemplu „da” sau „nu”, „sunt de acord ” sau „Nu sunt de acord”, sau chiar mai precise.

Dacă se dorește, sesiunea poate fi introdusă printr-o scurtă prezentare a subiectului, pentru a oferi participantilor o contribuție. Pentru o introducere mai dinamică, se poate folosi tehnica „norului de cuvinte” (una dintre cele mai comune este [Mentimetru](#)).

În cele din urmă, întrebările și declarațiile ar trebui să fie legate de contextul care trebuie abordat (cum ar fi, de exemplu, angajamentul civic și incluziunea socială) și ar trebui să sublinieze principalele sale aspecte.

Variație posibilă: Pentru a face activitatea mai provocatoare, se poate trasa o linie în mijlocul zonei (folosind cretă sau bandă adezivă) pentru a permite participantilor să se poziționeze nu numai la unul dintre cei doi poli, ci și undeva între ele. Elementul liniei centrale poate fi adăugat în cazul unor afirmații provocatoare, la care participantul ar putea dori să aleagă un răspuns mai neutru sau mai nuanțat. De exemplu, dacă cele două răspunsuri posibile pentru afirmații sunt „Sunt de acord” și „Nu sunt de acord”, participantul pot decide să se pună în zona „de acord”, dar lângă linia centrală, indicând că sunt de acord cu afirmația, dar nu complet.

## Cerințe

În funcție de numărul de participant, este necesar un spațiu mai mare sau mai mic pentru a le facilita mișcările. Panourile de răspuns cu răspunsurile trebuie pregătite în avans. Mai mult, este nevoie de cel puțin doi facilitatori pentru a citi răspunsurile și pentru a plasa cele două panouri pe ambele părți ale camerei. Dacă se adaugă elementul liniei centrale, este nevoie de bandă adezivă sau de o bucată de cretă pentru a vizualiza mijlocul.

## Impact

Activitatea oferă participantilor șansa de a reflecta asupra unor subiecte specifice și încurajează dialogul între perechi. Grupul este invitat să-și împărtășească opiniile și să dezbată asupra problemelor care sunt relevante pentru el. Prin mișcarea fizică, echipa vizualizează numărul de persoane de pe ambele părți ale spațiului, iar acest lucru îi ajută să-și explice mai bine punctele de vedere.

## Grup țintă recomandat

Fete  
Tineri șomeri, fără studii sau formare (“NEET”)  
Tineri cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tineri din comunitatea LGBTIAQ+

## Principalele nevoi adresate

Orientare în carieră  
Sfaturi de relație  
Activități culturale și de timp liber

## Adaptarea la o situație dificilă

Cel mai interesant aspect al acestei activități este mișcarea fizică a participanților, dar există mai multe platforme online care simulează mișcarea participanților care ar putea fi utilizate în cazul unei situații care necesită distanța lor fizică. Mai mult, această activitate poate fi implementată cu ușurință în exterior și cu utilizarea măștilor medicale.

Acest instrument a fost dezvoltat de Asociația Europeană pentru Democrație Locală ALDA, dintr-o activitate direct implementată în noiembrie 2022, în contextul urban Paris. Activitatea a vizat aproximativ 40 de tineri (20-29 de ani) din toată Europa, în cadrul unui eveniment privind schimbările climatice, protecția mediului și problemele de gen.

15

## Teatru Ziar

### Formă artistică

Teatru

### Scopul activității

Stimularea gândirii critice și a consumului critic de conținut media, pentru a încuraja angajamentul și interesul față de problemele ridicate prin performance (legate de oprimare).

### Durata activității

1-2 ore

### Structura activității

Activitatea poate fi structurată în aproximativ trei sesiuni de câte 3 ore pentru a repeta piesa și a organiza performance-ul. Dacă grupul începe de la zero, poate fi nevoie de mai multe sesiuni pentru a găsi articolul/emisiunea cu care doriți să lucrați și pentru a construi piesa.

### Cum funcționează instrumentul?

Principala caracteristică este că sursele de bază de informare (care sunt utilizate ulterior în procesul său) sunt ziarele sau materialele media (articole, reclame etc.). Acestea pot fi folosite ca inspirație sau pot oferi materialul principal pentru rezultatul artistic. Teatru Ziar este destul de vag și implementat pe baza modului în care ziarele inspiră echipa de lucru. De asemenea, se poate folosi umorul negru și ironia pentru a declanșa reflecție și dezbateri mai profunde pe diverse subiecte. Subiectele abordate de materialele media sunt examinate din perspective alternative prin Teatru Ziar, pentru a le aduce publicului relevant într-o lumină și din unghiuri diferite pentru a declanșa reflecții critice.

Practicienii Teatrului Ziar pot folosi diferite tehnici pentru a lucra cu conținutul de știri pe care îl selectează (care poate fi unul sau mai multe articole din aceleași surse sau din surse diferite). Tehnicile sunt următoarele (prin „Poveste” ne referim la povestea sau evenimentele descrise într-un singur articol):

- Povestea de bază
- Povestea în afara contextului sau într-un context diferit
- Povestea exact în context, Povestea cu informațiile lipsă
- Povestea cu acțiune paralelă
- Povestiri contradictorii / Povestiri încrucișate
- Povestea cu elemente exagerate
- Povestea cu elemente publicitare
- Povestea cu abordare istorică
- Povestea cu interviu pe teren
- Povestea cu emoțiile corespunzătoare

Participantx pot folosi una sau o combinație de tehnici diferite pentru a dezvolta performance-ul final, neexistând o cerință strictă în acest sens.

În procesul de pregătire pot folosi orice tip de recuzită, spațiu, tehnologie și acestea pot fi concrete sau metaforice/abstracte în abordarea lor. Multe dintre tehnicile enumerate oferă mult spațiu pentru utilizarea umorului, ironia, sarcasmul etc. În piesa de teatru, ceea ce poate fi potrivit pentru anumite tipuri de public (nu pentru toate). Indiferent de „forma” finală a spectacolului, este Teatrul Oprimaților și ar trebui să fie interactiv și participativ. Este la latitudinea fiecărei echipe să decidă cum să organizeze procesul, în ce moment al spectacolului să implice membrx publicului în conversații și în procesul actoricesc; modul de structurare a fluxului discuției, de a provoca audiența și de a atinge scopul spectacolului (în raport cu opresiunea abordată).

Odată format grupul, primele sesiuni vor fi de acomodare cu și în cadrul grupului, crearea unui spațiu sigur, cunoașterea și realizarea unor exerciții pregătitoare (introducerea discuției despre gândirea critică față de mass-media). După aceste sesiuni introductive și pregătitoare, puteți continua și alege articolul la care doriți să lucrați.

Când piesa este gata și actorx voluntarx sunt și ele pregătite, puteți avea piesa cu publicul (veți avea nevoie de un Joker - persoana care va facilita discuția cu publicul, făcându-i să explice ce a văzut, formând legături cu realitățile lor personale și întrebând ce ar face data viitoare într-o astfel de situație - ce tocmai ai arătat pe scenă).

## **Cerințe**

Spatiu interior sau exterior pentru pregătire și repetiții. De asemenea, recuzită dacă este necesară/disponibilă, sistem de sunet pentru joc, dacă este necesar. Scena ar trebui să fie o scenă non-formală.

## **Impact**

Pe lângă creșterea gradului de conștientizare cu privire la o anumită problemă aleasă, Teatrul Ziar stimulează și gândirea critică a oamenilor în legătură cu modul în care mass-media descrie această problemă (problema pe care vă bazați piesa).

## **Grup țintă recomandat**

Fete  
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

## **Principalele nevoi adresate**

Sfaturi de relație  
Sprijin educațional  
Activități culturale și de timp liber

## **Adaptarea la o situație dificilă**

Poate fi adaptată ca piesă online



Acest instrument a fost dezvoltat de A.R.T. Fusion, dintr-o activitate implementată direct din 2019 în diverse contexte, pe diferite teme și cu diferite grupuri țintă. Pentru un ghid mai cuprinzător despre modul de organizare a evenimentelor de Teatru Ziar, consultați [manualul de Teatru Ziar](#).

## 16

# Exerciții teatrale pentru comunicare non-verbală

## Formă artistică

Tehnici de teatru de bază, legate de o comunicare non-verbală între participanți

## Scopul activității

Scopul instrumentului este de a îmbunătăți relația tinerilor vulnerabili cu propriul lor corp, permițându-le să simtă legătura dintre corp și minte. Fiecare participant are ocazia, la timpul său, să se cunoască mai bine pe sine și, în același timp, să transmită idei și să le comunice fără a-și folosi vocea. Acest lucru le permite să-și dezvolte o mai bună încredere în deciziile lor, deoarece ceea ce la început ar putea părea un fel de „joc” este de fapt o metodă de a-i învăța cum să aibă încredere în propria intuiție.

Acest instrument este util și atunci când abordezi sau trebuie să te confrunți cu o altă limbă decât limba maternă. De fapt, o limbă străină reprezintă un obstacol pentru cineva a cărui competență în limba însăși este încă parțială sau imperfectă. Lucrând la comunicarea unei idei prin corp, s-a observat că atunci când vocea este folosită, chiar dacă pronunția poate să nu fie cea mai bună, ideea sau contextul care înconjoară ceea ce se spune ajunge mai bine la ascultător. În acest sens, scopul instrumentului este, de asemenea, de a permite participanților să se exprime fără griji, permițându-le să descopere în timpul lor cum să transmită și să exprime o idee sau o opinie. Mai mult, întrucât este interzis să vorbească, fiecare membru al grupului este pus la același nivel, crescând posibilitatea de a integra participant care provin dintr-un mediu cultural diferit, sau dintr-o situație dificilă.

## Durata activității

Fiecare exercițiu durează între 5 și 10 minute. Pentru a aprecia beneficiile instrumentului, atelierul mai vast în care este folosit instrumentul trebuie să aibă o durată de cel puțin 6 ședințe a câte 1 sau 2 ore fiecare.

## Structura activității

Acest instrument poate fi folosit ca parte a unui atelier mai amplu, care poate fi legat de lectura teatrală, de folosirea limbilor străine sau de auto-exprimare în general. În special, instrumentul este recomandat la începutul fiecărei sesiuni pentru a facilita activitățile ulterioare, deoarece este compus din diferite exerciții legate de comunicarea non-verbală, fiecare oferind noi cunoștințe despre diferite tehnici care pot fi utile celorlalte activități din atelier. Acest lucru permite participanților să ajungă treptat la o mai bună înțelegere a lor, permițându-le, la rândul lor, să experimenteze exerciții din ce în ce mai complexe care necesită un nivel mai înalt de conștiință de sine.

## Cum funcționează instrumentul?

Mai jos sunt prezentate câteva exemple de exerciții care trebuie efectuate în timpul unui atelier:

- Ritual de început - „O mișcare care te reprezintă”.

Formarea unui cerc și menținerea unei poziții neutre (picioarele deschise la fel ca umerii, mâinile atârând în lateral și privirea/atenția, întotdeauna îndreptată către „punctul de focalizare”), câte un participant, fiecare ia un singur pas spre mijlocul cercului, se uită în ochii tuturor celorlalți și apoi efectuează o mică mișcare care îi reprezintă. Ar putea fi la fel de simplu ca un gest al mâinii sau o mișcare mai complexă



care necesită întregul corp. Formatorx poate, de asemenea, să dea sarcini grupului, dacă este necesar: de exemplu, el/ea/ei poate/pot cere să execute o mișcare care reprezintă ceva ce le place sau nu le place participantxlor, un vis pe care îl au, o amintire pe care o prețuiesc etc.

- **Joc de imitație**

Formând un cerc și menținând o poziție neutră, totx participantx trebuie să se concentreze pe ceea ce face facilitatorx. Această activitate constă în două părți. În primul rând, pornind de la o poziție neutră, facilitatorx propune grupului o mică mișcare (o palmă, un salut etc.). Când termină mișcarea și numai odată ce facilitatorx a revenit la poziția neutră, toată lumea poate efectua mișcarea propusă. Este fundamental ca întregul grup să înceapă și să termine mișcarea în același timp (trebuie să fie conștienți nu numai de ei înșiși, ci și de întregul grup). Odată ce conceptul a fost înțeles, facilitatorx poate începe să propună mișcări mai dure care necesită utilizarea întregului corp și chiar să adauge sunete sau fraze.

- **Limbajul inventat**

Această activitate necesită ca formatorx să scrie în prealabil o frază într-o limbă inventată. Totx participantx trebuie să primească fraza și, odată ce au citit-o singuri timp de câteva minute, o pot citi cu voce tare împreună. Din nou, este important ca toată lumea să înceapă și să termine în același timp citirea textului. Scopul inventării unui limbaj este de a da frazei orice semnificație pe care o preferăm prin utilizarea inflexiunilor vocale (ton, ritm, modulație etc.) și a corpului. S-ar putea să citim textul folosind diferite emoții și să vedem cât de diferit comunicăm cu totx aceste sentimente prin gesturile mâinilor, poziția noastră, modificările mușchilor feței noastre și, din nou, prin vocile noastre. O mică discuție între participantx la sfârșitul activității este importantă pentru a recunoaște modul în care reacționăm fizic și mental la diferite emoții.

Dacă, de exemplu, atelierul mai larg este axat pe teatru, sau chiar pe teatru într-o limbă străină, după exercițiile de început fiecare sesiune continuă cu exerciții teatrale standard și utilizarea textului teatral. Cu fiecare sesiune, exercițiile de pornire pot deveni din ce în ce mai complexe, pe măsură ce activitățile ulterioare sunt și ele complexe. Lucrătorx de tineret trebuie să se asigure că îndrumările sale nu sunt date ca o judecată, ci ca un sfat. Până la sfârșitul atelierului, 1 sau 2 scene din textul teatral sunt portretizate în fața celorlalți participantx și fiecare are libertate deplină atunci când alege cum să reprezinte personajele și cum să se deplaseze pe scenă. Principala preocupare pe care lucrătorx de tineret o are până atunci este să ofere fiecărui participantx sugestii cu privire la cum să înfățișeze complet ceea ce propria intuiție le spune să facă pe scenă.

## **Cerințe**

Activitățile trebuie să se desfășoare într-un spațiu interior mare, pentru a evita orice distragere a atenției și pentru a permite fiecărui participantx să aibă suficient spațiu pentru a se deplasa. Este nevoie de un sistem de sonorizare, pentru a crea un mediu calm prin muzică. În funcție de exercițiu, recuzita ar putea deveni necesară, precum hârtie și pixuri, dacă este necesar să scrieți.

## **Impact**

Cu fiecare întâlnire, participantx demonstrează o mai bună înțelegere a lor și a emoțiilor lor și arată mai multă încredere în deciziile lor. Se dezvoltă un mediu lipsit de griji, în care oamenii își pot găsi spațiul pentru a se exprima oricum consideră adecvat. La sfârșitul atelierului, participantx demonstrează că sunt mai asertivi și mai încrezători atunci când vorbesc în fața colegilor lor. Cei care ar fi fost neinteresați la început sunt mai deschiși la minte, iar alții demonstrează un interes pentru arte.

## Grup țintă recomandat

Fete  
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

## Principalele nevoi adresate

Orientare în carieră  
Sprijin pentru sănătatea mintală și emoțională  
Sprijin educațional  
Activități culturale și de timp liber

## Adaptarea la o situație dificilă

Într-o situație normală, activitățile care sunt propuse necesită interacțiune fizică între participantx, de exemplu, să se țină de mână sau chiar doar să stea aproape. Dacă acest lucru nu este posibil (de exemplu, în cazul unei izolări), exercițiile pot fi adaptate fără a folosi interacțiunea fizică, iar sesiunile pot fi efectuate și online.

Acest instrument a fost dezvoltat de La Piccionaia s.c.s., dintr-o activitate implementată direct din iunie 2021, în contexte urbane, în special în școli, cu adolescentx (14 - 19 ani) inclusiv tinerx vulnerabilx (minorități, tinerx migranțx, studentx neurodivergențx). Activitatea a fost implementată în diferite săli de clasă, până la 20 de studentx per dată, în cadrul unor ateliere axate pe învățarea spaniolă și engleză prin teatru: înainte de a se concentra asupra limbilor străine, s-a acordat prioritate relației persoanelor cu propriul corp.

## 17 Photovoice



### Formă artistică

Fotografia

### Scopul activității

Photovoice este o metodă participativă în care participantx folosesc fotografiile și povești despre fotografiile lor pentru a identifica și reprezenta probleme importante pentru ei. Scopul principal al participantxlor este acela de a povesti mediul lor de viață/de lucru (sau orice tip de subiect/temă referitor la o temă predefinită) prin intermediul uneia sau mai multor fotografii realizate de ei, fără a impune limite în ceea ce privește confidențialitatea. În al doilea rând, photovoice-ul își propune să crească gradul de conștientizare cu privire la probleme specifice prin fotografie (cum ar fi condițiile de viață ale participantxlor), dându-i puterea de a-i informa pe celelalte persoane despre poveștile lor și de a fi implicați activ în deciziile care le afectează propria viață și dezvoltarea comunității lor. Din acest motiv, la sfârșitul activității fotografiile sunt adesea prezentate sau expuse într-o expoziție. **Photovoice** este cel mai des folosit în domeniul dezvoltării comunitare, sănătate publică și al educației.

### Durata activității

Activitatea se desfășoară în diferite sesiuni:

- o sesiune introductivă (45 de minute)
- activitatea în sine (durată flexibilă: poate dura câteva zile/săptămâni pentru a permite participantxlor să facă fotografii)
- sesiune de feedback (2 ore, mai mult sau mai puțin)
- expoziție opțională (2-3 ore) + pregătire dacă este cazul (de exemplu, 3 sedinte a câte 2-3 ore fiecare)

### Cum funcționează instrumentul?

Sesiunea introductivă ar trebui să explice scopul activității, să măsoare interesul participantilor față de ea și să înceapă un schimb despre ce ar putea însemna această activitate pentru ei.

- În primul rând, lucrătorul de tineret poate începe prin a întreba participantul dacă a mai auzit de photovoice sau dacă își poate imagina de ce fotografia poate fi un vector, sau chiar dacă are vreo experiență personală cu fotografia sau chiar expertiză tehnică în ea.
- Apoi, moderatorul explică scopul activității photovoice și subiectul acesteia. Subiectul/tema ar trebui să fie potrivită pentru context și participant: de exemplu, ar putea fi partea preferată a orașului sau a vieții lor de zi cu zi. În această fază, este, de asemenea, fundamental ca lucrătorul de tineret să învețe grupul despre etica fotografiei: de exemplu, acordul unei persoane care apare într-o fotografie trebuie cerut întotdeauna, trebuie să fii mereu conștient de ceea ce o imagine transmite din exterior; etc.
- După aceea, lucrătorul de tineret dă instrucțiuni: de exemplu, se stabilește numărul de zile/săptămâni pentru realizarea fotografiilor.

După ce activitatea propriu-zisă este desfășurată, participantii și lucrătorul de tineret se reunesc pentru a face un debrief, arăta un altuia fotografiile și discuta despre propria lor experiență. Lucrătorul de tineret poate urma două moduri:

- fie începând cu reacția grupului la fotografia care este prezentată din când în când (ce văd, ce le evocă, comentarii asupra culorilor/nuanțelor/folosirea spațiului etc.) și apoi continuând cu prezentarea de către autorul a pozei (de ce au ales-o, ce înseamnă pentru ei, cum au surprins-o etc.)
- sau invers, începând cu explicația autorului și terminând cu reacția grupului.

În cele din urmă, participantii și lucrătorul de tineret se pot gândi împreună la o modalitate de diseminare a fotografiilor: fie printr-o expoziție, online sau în persoană, fie prin alte rezultate. În timpul activității, este important să se mențină o bază de etică și să se evite orice fel de discriminare, cum ar fi potențiale disparități în ceea ce privește nivelul/echipamentul pentru fotografie care poate exista între participanți.

## Cerințe

Participantii ar trebui să aibă un dispozitiv care face fotografii, cum ar fi un telefon sau mai multe camere profesionale.

## Impact

Photovoice este un instrument puternic capabil să dea voce grupurilor vulnerabile de persoane și să facă lumină asupra dificultăților vieții lor de zi cu zi. De asemenea, poate împuternici comunitatea, deoarece îi permite să înțeleagă și să povestească mai bine caracteristicile sale.

## Grup țintă recomandat

Fete  
Tineri șomeri, fără studii sau formare ("NEET")  
Tineri cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tineri din comunitatea LGBTIAQ+

## Principalele nevoi adresate

Sprijin educațional

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Pentru această activitate, este foarte important să se ofere contextul potrivit și ca toți participanții să aibă mentalitatea adecvată și să se simtă sprijiniți. Din aceasta cauză, ar fi mult mai bine dacă toate ședințele ar fi față în față; dacă acest lucru nu este posibil, prima sesiune se poate face de la distanță, în timp ce ar fi important ca grupul (și facilitatorul) să se reunească la un moment dat, în special pentru sesiunea de restituire și, în mod ideal, de una sau de două ori în plus.

Acest instrument a fost dezvoltat de Asociația Europeană pentru Democrație Locală ALDA dintr-o activitate de formare online implementată de ALDA+ în cooperare cu PhotoReVoice, în ianuarie 2021. Această activitate a fost implementată online și a fost intitulată [Photovoice: Fotografie & Artă Participativă](#).

## 18

# Ursul din Poitiers

### Formă artistică

Teatru, mai specific jocuri teatrale.

### Scopul activității

Acest exercițiu/joc provoacă reacția exact opusă scopului său. Începe cu o mică poveste: dacă tăietorx de lemne reușesc să-și amorțească simțurile, dacă se prefac că sunt morți, ursul evident (prin natura sa) nu îi va ataca. Primul lucru pe care trebuie să-l facă coordonatorx este să ordone participantxlor „să nu simtă nimic”. Procedând astfel, el/ea/ei va scoate la iveală reacția exact opusă: toate simțurile participantxlor vor fi suprastimulate. Vor vedea mai mult, vor auzi mai mult, cea mai mică mișcare va fi observată: „teama” de a fi prinsx de urs îi face pe participantx hyper sensibili.

### Durata activității

Undeva la 2 ore

### Structura activității

Această activitate poate ține ocupată echipa timp de aproape două ore. După ce fiecare joc este finalizat, grupul și facilitatorx stau în cerc și fac o mică evaluare. „Ce ne așteptam să se întâmple și ce s-a întâmplat cu adevărat?”, „Care a fost scopul jocului? Am reușit?”, „Cum putem face experiența mai bună pentru toată lumea?”, „A existat ceva care ne-a făcut să dorim să schimbăm structura activității?” sunt câteva dintre întrebările care pot ajuta la evaluare.

### Cum funcționează instrumentul?

Un actorx urmează să joace rolul ursului din Poitiers (un oraș din Franța). Acestx întoarce spatele celorlalți, care joacă tăietorx de lemne. Tăietorx de lemne se prefac că lucrează. Ursul scoate un vuiet puternic, iar totx tăietorx de lemne cad la pământ sau rămân nemișcatx, poate că stau sau chiar iau o poziție, complet pietrificatx. Ursul se apropie de fiecare dintre ei și încearcă să obțină o reacție de la ei. Ursul poate răcni, îi poate atinge sau gâdila, îi poate împinge (ușor) și, în general, poate încerca unele lucruri pentru a-i face să se miște, să râdă, să-i forțeze să arate că sunt în viață. Dacă se întâmplă acest lucru, tăietorx de lemne devin și ei urși și fac același lucru cu ceilalți tăietorx de lemne până când urșii devin trei, patru etc.

Pentru a preveni ca participantx să se simtă inconfortabil, se poate schimba perechea urs-tăietorx de lemne (poate că o persoană din grup a avut o experiență traumatizantă). O altă posibilă variație este să nu ne culcăm, mai ales dacă avem persoane cu dizabilități. În afară de asta, ne putem gândi la variații cu grupul care să fie în propriile neoi.

### Cerințe

Un spațiu interior mare, o cameră mare ca un studio de dans.

### Impact



Acesta este un joc de integrare. Este folosit pentru a face echipele să se simtă mai confortabil cu corpurile, mișcarea și dorința de acțiune ale celuilalt. După ce au jucat exercițiul, grupul ar trebui să evalueze. Dacă este o echipă nou formată, ar fi indicat să jucați un joc cu mai puține atingeri.

### Grup țintă recomandat

Un grup mixt

### Principalele nevoi adresate

Activități culturale și de timp liber

### Adaptarea la o situație dificilă

Dacă este necesar, instrumentul poate fi implementat printr-un apel Zoom Meeting, în care toți participanții au camerele deschise și în loc să atingă „ursul” ar putea spune glume și povești amuzante. Când lucrătorul de tineret spune „Stai nemișcat”, „Ursul” pune aleatoriu o persoană în modul reflectoare pe zoom. Aceasta încerca să nu se miște, să râdă etc. Această schimbare va fi cât mai rapid posibil și participanții vor fi foarte probabil surprinși și ar putea reacționa la asta.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, dintr-o activitate raportată implementată în contexte urbane (Tracia, Grecia) cu un grup de persoane tinere (6 până la 12 ani) cu dificultăți în activități sociale și incluziune socială, precum și tineri proveniți din familii de migranți.

Sursa: [Boal, A. \(2005\). \*Games for Actors and Non-Actors\*. In Routledge eBooks.](#)



## QuedaT.com

### Formă artistică

Depinde de activitatea care se desfășoară. Sunt vizite la muzee, activități sportive, concursuri de dans, activități manuale precum DIY, pictură, scris etc.

### Scopul activității

Obiectivul principal al acestor spații de integrare este de a facilita integrarea tinerilor. Cu toate acestea, există mai multe obiective care includ dezvoltarea abilităților și atitudinilor pentru dezvoltarea personală și de grup. Aceasta caută să prevină situațiile de risc și de sănătate, generând în același timp spații pentru socializare pozitivă. De asemenea, ea promovează și dezvoltă spații de conviețuire interculturală în cartiere. Acestea urmăresc să încurajeze participarea, inițiativa și angajamentul tinerilor și adolescenților.

### Durata activității

Depinde de activitatea care se desfășoară. Sunt vizite la muzee, activități sportive, concursuri de dans, activități manuale precum DIY, pictură, scris etc.

### Structura activității

Spațiul este deschis în anumite zile ale săptămânii, la anumite ore. Activitățile sunt împărțite pe parcursul lunii în diferite momente. Sunt zile în care vor fi mai multe activități și zile în care va fi doar una.

### Cum funcționează instrumentul?

Spațiul de integrare este un loc în care tinerii dintr-un anumit cartier se pot reuni pentru diferite activități. Există activități participative în care tinerii pot veni să prezinte idei pentru ateliere sau activități care îi interesează. Printre altele se numără desen de grup, DIY pentru întreținerea spațiului de integrare, ateliere educaționale pentru probleme specifice care afectează tinerii, cum ar fi consumul de droguri sau sănătatea mintală, jocuri de societate, jocuri de societate în direct precum Cluedo, yinkana a simțurilor, fabricarea de păpuși în grup, realizarea de lumânări, etc. În unele spații de integrare există întotdeauna o dinamică a emoțiilor pentru fiecare tânăr pentru a spune cum se simte în acea zi sau cum a fost săptămâna lui. La sfârșitul fiecărei activități, aceste persoane petrec ceva timp reflectând asupra modului în care s-au simțit făcând activitatea, cum s-au simțit la începutul și la sfârșitul activității și fac schimb de experiență. Toate centrele au un spațiu la capătul școlii/institutului unde tinerii pot merge pentru sprijin educațional și pentru a-și face temele.

### Cerințe

Fiecare activitate are nevoie de materiale specifice. Oamenii se înscriu pentru activitatea de care sunt interesați și se creează grupuri. În mod normal, încearcă să facă activități care pot reutiliza materialele folosite în alte activități pentru a le recicla. Facilitatorul înregistrează adesea activitățile, astfel încât tinerii care nu au putut participa să poată face activitățile manuale acasă.

### Impact

Activitățile culturale permit tinerilor să socializeze și să se educe, mergând la muzee sau uneori în parcuri de distracție. Pe de altă parte, activitățile manuale le permit să dezvolte noi abilități și creativitate. Activitățile sportive le permit să mențină un stil de viață sănătos și să interacționeze cu alți tineri. Activitățile participative, cum ar fi discuțiile, le permit să creeze spații sigure în care își pot împărtăși preocupările, pot afla mai multe despre anumite subiecte și pot reflecta asupra problemelor care îi privesc.

### **Grup țintă recomandat**

Fete  
Tineri șomeri, fără studii sau formare ("NEET")  
Tineri cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tineri din comunitatea LGBTIAQ+

### **Principalele nevoi adresate**

Sprijin educațional  
Sprijin de sănătate mintală și emoțional  
Sfaturi de relații  
Activități culturale și de timp liber

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Acest spațiu este complex de adaptat în caz de izolare deoarece ideea este să servească drept loc de întâlnire. Unele dintre activități pot fi adaptate online, cum ar fi atelierul prin videoconferință sau resursa pe care o folosesc deja de înregistrare a modului de realizare a anumitor obiecte de artizanat, astfel încât tinerii să le poată face acasă. Dacă, de exemplu, ar înceta să mai primească subvenții, ar fi mai dificil să desfășoare niște activități manuale, iar ieșirile culturale ar trebui acoperite de familie, ceea ce ar putea însemna mai puțină participare a tinerilor deoarece multe familii nu și-ar putea asuma acest lucru. cheltuiala.

Acest instrument a fost dezvoltat de SSF Solidaridad Sin Fronteras, dintr-o activitate implementată direct în perioada 2021-2023 la Madrid, cu un grup de tineri cu vârsta cuprinsă între 14-20 de ani (inclusiv NEETS - tineri care nu au un loc de muncă, educație sau formare, tineri cu origini migrante, minorități). În total, activitatea a implicat 88.966 de participanți în 16 spații diferite de integrare.



## #respect

### Formă artistică

Teatru și alt limbaj expresiv de orice fel, în funcție de abilitățile participantilor.

### Scopul activității

Scopul activității este încurajarea incluziunii sociale a tinerilor vulnerabili și împuternicirea acestora cu privire la propria lor poveste personală. Ajutându-i să-și descopere abilitățile și talentele, inclusiv cele non-formale. Acest instrument este recomandat în special în cazul în care scopul este și prezentarea unui spectacol final unui public, cu scopul de a împuternici participanții și de a implica mai mulți destinatari (publicul) în proces, pentru un impact mai larg.

### Durata activității

3 zile

### Structura activității

Ateliere imersive (4-6 ore pe zi)

### Cum funcționează instrumentul?

Instrumentul este compus din 4 faze, în fiecare fază fiind propuse o serie de exerciții de grup.

- Un inventar de obiecte și povești despre respect

Fiecare alege și apoi scrie o nuvelă despre respect (un exemplu de când s-au simțit respectați). Apoi fiecare își scrie propria poveste, sub forma unui mesaj scurt (aproximativ 120 de caractere). În plus, fiecare alege un obiect care are sens pentru el ca persoană și despre care crede că poate însoți narațiunea poveștii sale. Acțiunea prevede ca naratorul să livreze obiectul cuiva din public, iar apoi să înceapă să-și spună povestea, în limba proprie sau într-un limbaj comun ales anterior de grup. În cazul în care folosește propriul limbaj (care nu este cunoscut de majoritatea publicului), o altă persoană din grup traduce povestea în limbajul comun.

- Masca care demască

Grupul s-a împărțit în două: unul este compus din „interpret”, celălalt este „publicul”. După activitate, grupurile schimbă rolurile. În timp ce se aude muzica, „interpret” poartă o mască și începe să facă o acțiune comună ritmică. La rândul său, toată lumea se apropie de un membru al publicului și îl implică într-o acțiune ludică. Această acțiune poate fi repetată de mai multe ori, schimbând întotdeauna acțiunea comună. Poate implica teatru, muzică, cânt, dans, pictură și orice alt limbaj expresiv pe care participanții îl vor aduce în grup ca abilitate sau talent. Lucrătorul de tineret va trebui să încurajeze acest proces.

- Un inventar de obiecte și povești despre lipsă de respect

Fiecare alege și apoi scrie o nuvelă despre lipsă de respect (un exemplu de când s-au simțit nerespectați). Apoi fiecare își scrie propria poveste, sub forma unui mesaj scurt (aproximativ 120 de caractere). Mai mult, fiecare alege un obiect care are sens pentru el și despre care crede că poate însoți narațiunea poveștii lor. Acțiunea prevede doi/două cititorx, care citesc povești de lipsă de respect în limbajul comun. În timp ce lectura continuă, persoana care a scris povestea care este citită își prezintă obiectul și îl dă unei persoane din public. Sau poate pune obiectul pe podea, pentru a crea o barieră între cei doi interpretx și public. Acțiunea scenică se încheie cu alcătuirea unui astfel de monument al obiectelor lipsite de respect, în timp ce, în primul caz, când acțiunea se încheie, lucrătorx de tineret spune publicului că oricine a primit obiectul îl va returna interpretului care i l-a dăruit lui/ei/x.

- Rupe cușca.

În timp ce se redă muzică, actorx creează o acțiune pentru a îndepărta masca. Tot în acest caz, tipul de acțiune este generat din grup și muzică și poate implica diferite tipuri de limbaje expresive.

Colecția de exerciții și repropunerea ei generează un performance simplu, compus din 4 scene. De fapt, fiecare fază a instrumentului generează o acțiune scenică reproductibilă, care necesită o pregătire minimă și poate fi jucată pe loc, fără a fi nevoie de multe repetiții. Acțiunile scenice trebuie să conțină elemente (texte, acțiuni, muzică) generate de grup și asupra cărora lucrătorx de tineret realizează o editură și o alegere artistică.

## Cerințe

Spațiu interior sau exterior, măști de teatru (neutre sau nu), sistem de sonorizare, pix și hârtie de scris, alte materiale în funcție de limbajul expresiv implicat.

## Impact

Participantx se simt incluși și împuterniciți. Se simt confortabil să-și împărtășească experiențele de viață, care sunt îmbrățișate de grup. Sentimentul de reconciliere crește. Abilitățile și competențele lor sunt îmbunătățite. Acestx găsesc o voce mai puternică cu care să se apere. Acestx pot promova respectul și solidaritatea între persoane.

## Grup țintă recomandat

Fete  
Tinerx șomerx, fără studii sau formare ("NEET")  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

## Principalele nevoi adresate

Sprrijin de sănătate mintală și emoțional  
Sfaturi de relații

## Adaptarea la o situație dificilă

Instrumentul poate fi utilizat online, folosind diferitele „ferestre” ale apelului de tip conferință ca spațiu personal al participantilor, iar ecranul ca mediu de interacțiune a acestora. O cameră poate fi activată, atunci când un participant efectuează o acțiune solo, în timp ce toate vor fi activate în cazul acțiunilor de grup. Lucrătorii de tineret va fi și tehnicienii pentru gestionarea utilizării apelurilor de conferință. Spectacolul final poate fi realizat și online și va reproduce același proces al atelierului.

Acest instrument a fost dezvoltat de La Piccionaia s.c.s., dintr-o activitate implementată direct în noiembrie-decembrie 2020 cu un grup de tineri compus din migranți și cetățeni locali împreună. Implementarea a fost online, în perioada de izolare din pandemia de Covid-19. Spectacolul final a fost reprezentat și online, iar înregistrarea este disponibilă [aici](#). Această activitate a fost implementarea locală a unui proiect mai mare [IMPACT Inclusion Matters: using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance](#), co-finanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Vezi [IMPACT Guidelines](#).



21

## Salută oglinda



### Formă artistică

Teatru, performance, dar și dans, muzică, pictură.

### Scopul activității

Scopul instrumentului este utilizarea artei ca mijloc pentru tinerx care au fost afectați într-un fel de pandemie, pentru a găsi abilități care îi pot ajuta în viitor. Pentru a-i face să dobândească abilități de comunicare, socializare, cooperare și încredere de sine prin teatru. Scopul este de a ghida crearea unui spațiu de împărtășire personal făcându-l un motto pentru participanți și pentru cei care se pot identifica cu acestia. Este posibil să alegeți o temă comună la care să lucrați sau să legați diferitele povești comune. Scopul este de a construi un produs final, un performance, bazat pe toate experiențele participanților fără a le deconstrui sau evidenția problemele sau diferitele lor moduri de viață. Scopul nostru este să ne conectăm unul cu celălalt.

### Durata activității

6 luni

### Structura activității

Activitatea este compusă din 9 etape, care se dezvoltă prin ședințe desfășurate de două ori pe săptămână (de exemplu marți și joi) și cu durata de 1 oră și 30 de minute/2 ore fiecare. În săptămâna anterioară prezentării spectacolului, repetițiile pot deveni sesiuni zilnice, cu aceeași durată. Se recomandă împărțirea etapelor pe luni de lucru: în primele 3 luni lucrând în principal pe primele 6 etape; pe parcursul ultimelor 3 luni efectuarea lucrărilor necesare construcției ultimelor 3 etape.

### Cum funcționează instrumentul?

Cele 9 faze se desfășoară în felul următor și cu următoarele obiective.

Etapa 1 – Set de energizare/exerciții de ice-breaking pentru a relaxa participanții și pentru a le permite să se prezinte grupului într-un mod creativ (vezi [Secțiunea III - ACTIVITĂȚI SUPLIMENTARE > III.1 Activități secundare la instrumente > 1. Activități de ice-breaking, exerciții de team building, energizare > Pozițiile, p. 143](#)).

Etapa 2 – Set de exerciții de conectare în grup pentru a dezvolta munca în echipă și de a crea conexiuni emoționale și incluziune între ei și poveștile lor. De exemplu:

- Sincronizarea grupului: întregul grup începe să meargă prin spațiu, la un moment dat și când se simt, doi oameni se îmbrățișează și rămân așa timp de 40 de secunde, în timp ce toți ceilalți din grup trebuie să se oprească acolo unde sunt și să înghețe. Pe măsură ce trece timpul, coordonatorul exercițiului adaugă la exercițiul reguli care îi fac pe participanții să interacționeze, pentru a crea legături între participanții.
- Sculptura: grupul se împarte în grupuri mai mici, care trebuie să încerce să creeze o sculptură folosind corpurile lor, împreună, ca unul singur. Ulterior, moderatorul poate crește dificultatea cerând grupului câteva sculpturi specifice, fără a-i lăsa să decidă ce să facă.
- Traducătorul: un actor urcă pe scenă și descrie un întreg obiect într-un limbaj complet inventat/necunoscut. Această persoană oferă o explicație detaliată. Simultan avem un alt actor care face rolul de traducător și traduce tot ce spune celălalt actor. Ideea este că traducătorul trebuie să încerce să înțeleagă expresiile celuilalt actor și să se apropie cât mai mult de descrierea care se face.

Etapa 3 – Crearea unui spațiu de schimb în care participanții, prin exerciții dramatice și într-un mod subtil, încep să vorbească despre ei înșiși și să-și împărtășească experiențele pozitive și negative. Această fază este și începutul creării conținutului pentru spectacol. De exemplu:

- Exercițiu de reflecție și împărtășire: scopul acestui exercițiu este ca fiecare dintre participanții să scrie ceva despre ei înșiși sau despre viața lor. Aceste scrieri sunt toate puse într-o cutie. Fiecare participant trage una dintre hârtiile din cutie la întâmplare, încercând să ghicească cine a scris-o. La final, persoana trebuie să-și spună sentimentele despre ceea ce a scris.
- Trei adevăruri și o minciună: toți participanții stau în cerc. Fiecare dintre participanții trebuie să spună 3 adevăruri și 1 minciună despre ei înșiși. Minciuna ar trebui să fie cât se poate de realistă. Restul participanților trebuie să ghicească care este minciuna în mijlocul declarațiilor și să cunoască puțin mai multe despre persoanele prezente.
- Scriitorul libertății - trageți o linie pe sol sau creați-o cu o conductă. Participanții vor scrie ceva personal pe o hârtie, apoi vor citi cu voce tare. Cine se identifică cu ceea ce a spus persoana, face un pas înainte apropiindu-se de linie. Dacă participanții nu se simt confortabil să împărtășească, același joc poate fi jucat răspunzând la câteva întrebări aleatorii pe care le face moderatorul. Participanții vor afla că nu sunt singuri în experiențele și senzațiile lor.

Etapa 4 – Descoperirea corpului, reproducerea sentimentelor prin mișcări. Descoperirea posibilelor mișcări pentru a reprezenta ceva. Creați mișcare ritmică. De exemplu:

- Exprierea corpului/interpretarea auditivă: toți participanții, la semnalul coordonatorului jocului, trebuie să se întindă în spațiu și să închidă ochii. Se ascultă muzică, iar scopul exercițiului este de a face pe fiecare participant să exteriorizeze, cu ochii închiși, prin corpul și expresia corporală,

ceea ce muzica îi face să simtă. Pe măsură ce exercițiul progresează, coordonatorx le cere participantxlor să deschidă ochii, creând o conexiune corporală și emoțională cu ceilalți participantx. Inițial, exercițiul continuă să fie făcut individual până când coordonatorul ordonă tuturor participantxlor să se conecteze cu alți cu care simt o legătură prin ceea ce le este transmis.

- Shoal: totx participantx, aranjatx ca și cum ar fi la școală, explorează diverse mișcări și expresii corporale în funcție de ceea ce simt. La fel ca într-o școală adevărată, fiecare participantx poate în ritmul său să se îndepărteze de grup și să facă ceea ce simte, singura regulă fiind să ajungă din nou împreună ca grup.
- Șarpe: un participantx merge în centru și face o mișcare care reprezintă ceea ce simte, apoi, unul câte unul participantx i se alătură și își completează mișcarea, conectând două părți ale corpului lor. La final, când toată lumea se mișcă, fiecare participantx își părăsește poziția și merge să vadă întreaga imagine, care spune deja o poveste.

Etapa 5 – Construirea călătoriei emoționale, prin exerciții specifice care îi ajută pe participantx să găsească un traseu organizat al ideilor și sentimentelor pe care doresc să le demonstreze și să lucreze. De exemplu:

- Exercițiu de tragere (Încrețirea hârtiei): activitatea începe cu participantx întinși pe podea cu ochii închiși. Este important ca moderatorx (moderatorii) să încerce să creeze mediul și atmosfera potrivite pentru a stimula senzațiile participantxlor. Fiecare dintre ele are o foaie de hârtie în mână, cu un text scris pe ea, o citește și se gândesc la asta. Acest exercițiu este bun pentru grup, deoarece îi permite să-și recunoască limitele, să lupte cu fricile și slăbiciunile sale. Se bazează pe expunerea de sentimente și emoții pe care le ascundem de obicei. La sfârșitul exercițiului, fiecare participantx ar trebui să simtă nevoia să mototolească bucata de hârtie. În cele din urmă, grupul începe să se miște în spațiu și să meargă. Ocazional, când moderatorx le dă semnalele, se opresc în cuplu, se privesc în ochi, se ating sau se îmbrățișează.

Etapa 6 – Conexiunea corpului cu emoționalul. Exerciții care vă transportă unul prin viața celuilaltx, prin personificarea sentimentelor și prin crearea unui personaj în el în totalitate. De exemplu:

- Exercițiu de joc de rol bazat pe sentimente și situații pe care un grup dorește să le exploreze. În acest exercițiu participantx sunt provocați să creeze o scenă scurtă cu tot ce doresc, singura regulă este să folosească toate mecanismele din exercițiile anterioare pentru a o crea. Pot include replici, un fundal, alte personaje, pot crea ceva bazat pe o experiență sau pe cineva, ideea este să apară scene dinamice și creative. Inițial, performance-ul creat este individual și apoi evoluează într-un performance de grup care testează abilitățile de lucru și creative ale tuturor participantxlor în același timp.
- Slogan: fiecare participantx își alege unul dintre obiectele sale, ceva ce are cu el. Obiectul devine una dintre temerile sale și persoana trebuie să-l vândă altcuiva, convingându-l că este ceva bun și util. De asemenea, vorbitorx trebuie să creeze un slogan (scurt și amuzant) pentru a-l vinde. Dacă participantx vor să-l cumpere, trebuie să strige „Îl cumpăr” - acel participantx va fi următorul care își va vinde obiectul.

Etapa 7 – Discutarea temei ce urmează a fi abordată după efectuarea tuturor exercițiilor și fazelor anterioare, folosind rezultatele acestora pentru a defini tema/povestea spectacolului.

Etapa 8 – Începerea construcției prin exerciții susținute de participantx și de lucrătorx de tineret pentru a ajunge la un produs final. Profită și de tehnica improvizăției pentru a dezvolta performance-ul. Această

fază este cea mai lungă, deoarece scopul este de a realiza o creație comună cu ceea ce participantx ne pot oferi/furniza. Dorim să construim un performance cât mai dinamic cu momente de muzică, interpretare și expresie corporală.

Etapa 9 – Prezentarea produsului final.

### **Cerințe**

Ședințele se vor desfășura într-un spațiu interior, ca o sală de repetiții, dar uneori se poate lucra într-un spațiu exterior, pentru a dinamiza creațiile realizate în repetiție. Sunt necesare sisteme de sunet și lumini pentru repetiții și prezentarea spectacolului final. Sunt necesare diferite obiecte pentru diferitele exerciții, precum hârtie și pixuri pentru scris, machiaj și costume pentru personaje și diferite decoruri pentru reprezentația finală.

### **Impact**

Impactul asupra tinerxlor care participă la această activitate este dezvoltarea competențelor pentru lumea profesională și la nivel emoțional pentru viața de zi cu zi și în fața diferitelor situații pe care aceasta le aduce. Le permite să dobândească capacități de reflecție, comunicare, cooperare și înțelegere unx față de celălaltx. Aduce abilități de dezvoltare creativă și argumentare, precum și incluziune socială. În spațiul sigur ei pot fi ei înșiși și își pot descoperi abilitățile, precum și cât de mult își pot crește stima de sine, prețuind pe ceilalți și poveștile lor și profitând de ei pentru a crește ca ființă umană.

### **Grup țintă recomandat**

Fete  
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

### **Principalele nevoi adresate**

Orientare în carieră  
Sprijin pentru sănătatea fizică  
Sprijin de sănătate mintală și emoțional  
Sfaturi de relații  
Suport educațional  
Activități culturale și de timp liber  
Sprijin administrativ

### **Adaptarea la o situație dificilă**

În ciuda faptului că este mai complex, acest proiect ar putea fi adaptat și ajustat în cazul unei izolări. Am începe să lucrăm de la distanță, prin platforme online, care să permită totuși contactul între totx, deși ar fi pe o altă cale. Toate fazele de lucru ale activității ar fi ajustate pentru această muncă la distanță, am face exercițiile adaptate platformelor digitale și am găsi o modalitate de a condensa toate fazele într-o lucrare online care se încheie în același scop final. De exemplu, am putea avea apeluri video pentru a discuta despre activitate.



Acest instrument a fost dezvoltat de Rightchallenge, dintr-o activitate raportată implementată în 2023, în contexte urbane și rurale, cu adolescentx (14-19) inclusiv fete, tinerx care nu au un loc de muncă, educație sau formare („NEET”), tinerx cu un mediu migrant , minorități, tinerx din comunitatea LGBTIAQ+.



22

## Cusând Mandala Vieții



### Formă artistică

Cusutul

### Scopul activității

Acest instrument îi ajută pe participantx să reflecteze la locul în care se află în viața lor, la ce obiective doresc să atingă și cele pe care le-au atins deja. Această reflecție se realizează în timp ce coase bucăți de pânză într-o mandală care este desenată pe o pungă de pânză. De asemenea, le permite participantxlor să-și dezvolte creativitatea și să socializeze cu colegx lor.

### Durata activității

Între 120 și 150 de minute.

### Structura activității

Activitatea se poate desfășura într-o singură sesiune de minim 2 ore, astfel încât participantx să aibă suficient timp pentru a-și realiza mandalele. Activitatea poate dura mai mult în cazul unei introduceri în cusut și al utilizării unui ac de cusut.

### Cum funcționează instrumentul?

Activitatea începe cu lucrătorx de tineret care distribuie câte o pungă de pânză fiecărui participantx și le explică obiectivul activității. Între timp, o mare mandală a vieții trebuie să fie afișată (într-o tablă digitală sau un mediu similar) pentru a expune zonele care compun mandala, care vor fi zonele la care participanții sunt rugați să reflecteze.

În cazul în care grupul nu știe să coasă, va fi necesară o scurtă sesiune de introducere pentru a putea învăța tehnicile de bază din cusut. Această parte va urma după introducerea activității Mandala Vieții.



Mandala este un cerc împărțit în secțiuni/zonă (adică dragoste, familie, prieteni, sănătate, muncă, studii etc. Pot fi mai multe sau mai puține, în funcție de nevoile grupului țintă).

Lucrătorx de tineret le dă apoi participantxlor o foaie de hârtie pentru a nota obiectivele de viață asociate cu fiecare zonă a mandalei vieții (aceste gânduri nu vor fi împărtășite: vor fi folosite pentru a lucra ulterioară cu țesăturile). Ei vor avea 10 până la 15 minute pentru a reflecta și a nota obiectivele. Pentru a-i ajuta să gândească, li se vor pune câteva întrebări care să-i ajute în reflecția lor:

- V-ați gândit vreodată să stabiliți obiective în domeniile luate în considerare?
- Acestea sunt obiective pe termen scurt sau pe termen lung?
- Sunt realiste în comparație cu situația dvs. actuală?
- Dacă nu v-ați gândit niciodată la asta, ce obiective v-ați stabili?
- Ai nevoie de ajutor de la alte persoane pentru a le realiza?

Ulterior, grupul va proceda la folosirea țesăturilor, care au fost aranjate anterior în centrul camerei. În acest moment, toată lumea este încurajată să reflecteze asupra progresului lor în fiecare secțiune a mandalei, ținând cont de obiectivele pe care și le-au stabilit anterior. Este important ca toată lumea să-și lase creativitatea să curgă prin cusut (pe lângă ac și ață, poate fi furnizat și adeziv pentru țesături), concentrându-se mai mult pe reflecție decât pe calitatea lucrării. Participantx pot folosi câte țesături doresc, le pot pune în forme diferite, pot folosi bucăți din aceeași țesătură, pot decora alte părți ale țesăturii etc. Este util să puneți muzică relaxantă în timpul sesiunii.

În cele din urmă, se formează un cerc pentru a continua cu partea de reflexie. Sunt puse mai multe întrebări pentru a ghida reflecția grupului:

- Ți-a fost ușor să reflectezi asupra obiectivelor fiecărei secțiuni?
- Ți-a fost ușor să te gândești la aceste obiective?
- Cum v-ați simțit în timpul procesului?
- Este reflecția dumneavoastră echivalentă în toate aspectele?
- Vă gândiți la pașii pentru atingerea acestor obiective?
- Scrieți aceste obiective sau sunt o idee abstractă în capul vostru?
- De obicei își schimbă obiectivele sau sunt statice?
- Simțiți că aveți capacitatea de a face pașii necesari pentru a le realiza?
- Țesăturile și culorile alese înseamnă ceva?

În cele din urmă, participantx sunt rugați să împărtășească grupului mandalele lor și să explice semnificația lor.

## Cerințe

Această activitate se poate desfășura în interior sau în aer liber. Materialele necesare sunt țesături de toate felurile (imprintate, simple, texturi diferite etc.), pungi de material textil, ace, fire și un șablon de mandala vieții. Dacă grupul nu știe să coasă, se poate aduce lipici pentru țesături. Mai mult: sistem de sonorizare; proiector sau tablă albă pentru a arăta imaginea mandalei sau, alternativ, o bucată mare de hârtie pe care să o deseneze.

## Impact

Această activitate permite participantxlor să reflecte asupra progresului lor în viață. Îi face să se gândească unde sunt în prezent, unde vor să meargă și ce au realizat până acum. Întrucât mandala vieții poate avea diferite secțiuni în funcție de grup (de exemplu, putem adăuga secțiuni precum dragoste,

familie, muncă, prietenx, sănătate etc.), este o activitate care se potrivește cu ceea ce este cel mai important pentru grup, concentrându-se pe aspectul emoțional. Mai mult, deoarece această activitate se desfășoară în grup, participantx pot face schimb de experiențe sau idei între ei, se pot conecta și se pot cunoaște mai bine datorită reflecției finale, de asemenea, vor dezvolta creativitatea și unele persoane ar putea învăța să coasă pentru prima dată. Dacă unx participantx știu deja să coasă, ei îi pot ajuta pe altx participantx să facă primii pași în cusut, ceea ce ajută la crearea de legături în cadrul grupului și la promovarea participării comunității.

### **Grup țintă recomandat**

Fete

Tinerx șomerx, fără studii sau formare ("NEET")

Tinerx cu un istoric de migrant

Minorități

Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

### **Principalele nevoi adresate**

Sprijin de sănătate mintală și emoțional

Activități culturale și de timp liber

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Această activitate poate fi adaptată la diferite contexte. În mod ideal, ar trebui să se facă într-un grup față în față pentru a face schimb de experiență în timpul coaserii. Cu toate acestea, se poate face online dacă situația o impune, iar participantx sunt rugați să folosească bucăți de material pe care le au acasă. În cazul în care participantx nu au o imprimantă pentru a imprima șablonul mandala, ei îl pot desena cu mână liberă.

Acest instrument a fost dezvoltat de SSF Solidaridad Sin Fronteras, dintr-o activitate direct implementată în perioada 2022-2023 în contextul urban Alcorcón, cu un grup de 7 tinerx, cu vârste cuprinse între 25 și 35 de ani (inclusiv tinerx proveniți din familii de migrantx, tinerx din comunitatea LGBTQIA+, minorități).

## 23

# Campanii stradale

### Formă artistică

Acest instrument poate folosi diferite forme de artă, cum ar fi teatrul, artă vizuală, table interactive, jonglerie, scriere, pictură.

### Scopul activității

Sensibilizarea și/sau informarea publicului general cu privire la subiecte specifice. Scopul unei campanii stradale este de a genera o schimbare pozitivă cu privire la o anumită problemă.

### Durata activității

O campanie stradală poate dura câteva ore (recomandat: cel puțin 2 ore) până la o zi întreagă, câteva zile și chiar o lună întreagă. Durata unei campanii este puternic influențată de resursele disponibile, financiare sau umane. Este influențată și de obiectivele campaniei și de numărul de activități. Procesul de pregătire ar trebui să dureze cel puțin 8 ore.

### Structura activității

O campanie stradală este un proces organizat, cu o varietate de acțiuni și activități, care vizează o problemă specifică care afectează direct sau indirect persoanele dintr-o anumită comunitate. Echipa implicată în pregătirea și livrarea unor astfel de campanii ar trebui să fie motivată de schimbarea pe care doresc să o aducă. Trebuie să aibă loc pe străzi - înseamnă locuri publice care ar putea fi parcuri, trotuare, piețe centrale, zone comerciale, stații de autobuz/tren/metrou, campusuri, plajă, parcuri etc., orice zonă care este publică și are un trafic de oameni suficient de bun.

### Cum funcționează instrumentul?

Durata procesului de pregătire depinde de grupul de persoane implicate în proiect. Obiectivul și scopurile campaniei sunt stabilite de facilitator și se bazează pe nevoile grupului țintă.

O campanie stradală este compusă din 3 etape:

1. Atragerea atenției (prin metode precum manipularea obiectelor, clovneria, energizare, muzică și dans, modelarea baloanelor etc.)
2. Răspândirea mesajului (prin metode precum teatrul, jocuri educaționale, imagini, demonstrații/degustări, flashmob-uri)
3. Legătura (un grup de voluntari desemnați – numiți Comunicatori – conduc conversații mai profunde pe subiectul campaniei stradale cu trecătorii și îi ajută să-i motiveze să se implice în activități)

### Cerințe

Activitatea necesită un spațiu public, bannere, instrumente muzicale, pânze, hârtie de scris, markere sau acuarele și recuzită pentru atragerea atenției.

### Impact

În general, impactul este creșterea gradului de conștientizare cu privire la tema aleasă și schimbarea comportamentelor dăunătoare pe care le pot avea sau experimenta oamenii.

### **Grup țintă recomandat**

Fete

Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)

Tinerx cu un istoric de migrant

Minorități

Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Alt: poate fi folosită ca o metodă de creștere a gradului de conștientizare despre problemele grupurilor vulnerabile

### **Principalele nevoi adresate**

Srijin de sănătate mintală și emoțional

Sfaturi de relație

Suport educațional

Activități culturale și de timp liber

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Daca vremea o permite, procesul de pregatire se poate desfasura si intr-un spatiu exterior. Activitățile create pot asigura un contact fizic minim între participantx. De asemenea, poate fi înlocuit cu o campanie de sensibilizare online.

Acest instrument a fost dezvoltat de A.R.T. Fusion, dintr-o activitate direct implementată în diverse contexte, pe diferite teme și cu diferite grupuri țintă. Pentru un ghid mai cuprinzător despre cum să organizați campanii stradale, vă rugăm să consultați [Manual de campanii stradale](#).

24

## Fă un pas în față

### Formă artistică

Arta este folosită în această activitate cu o abordare mai deschisă. Acest instrument împrumută tehnici din jocul de teatru privind exprimarea emoțiilor și exersarea compasiunii și empatiei.

### Scopul activității

Acest instrument se bazează pe ideea de a înțelege diferite și variate identități pentru a cultiva empatia față de minorități. Scopul principal este ca participantx să se pună în locul altei persoane și, prin urmare, să se îndrepte spre înțelegerea punctului de vedere al minorităților. În timpul activității sunt abordate concepte precum privilegiul, drepturile omului și dezavantaje.

### Durata activității

1 oră

### Structura activității

Instrumentul este implementat într-o singură sesiune. Este împărțit în două părți principale:

- a) activitatea principală
- b) discuția de reflectare de după

### Cum funcționează instrumentul?

Lucrătorx de tineret începe cu o scurtă referință despre identități, diversitate și empatie. După introducere, aceștia trebuie să urmeze pașii descriși mai jos:

1. Activitatea este introdusă prin întrebarea tinerxlor dacă *și-au imaginat vreodată că sunt altcineva*. Lucrătorx de tineret cere exemple. Apoi, el/ea/x le cere participantxlor să-și imagineze și ei că joacă rolul altcuiva, un altx tânăr care este probabil destul de diferit de ei înșiși.
2. Lucrătorx de tineret explică că toată lumea va primi o bucată de hârtie cu noua identitate. Ar trebui să o citească în tăcere și să nu menționeze nimănui cine sunt.
3. În acest caz, lucrătorx de tineret nu trebuie să încurajeze participantx să pună întrebări: chiar dacă nu știu multe despre persoana descrisă, ar trebui să-și folosească imaginația. Pentru a-i ajuta să intre în rol, moderatorul ar trebui să le ceară o serie de sarcini, cum ar fi de exemplu: *dați-vă un nume; faceți o etichetă cu acest nume pentru a vă aminti cine vă imaginați că sunteți; ...*
4. Pentru a stimula imaginația participantxlor, se poate asculta niște muzică liniștitoare. Participantx pot, de asemenea, să se așeze, să închidă ochii și să-și imagineze în tăcere. Lucrătorx de tineret pune apoi câteva întrebări.

- Unde te-ai născutx?
- Cum erau lucrurile când erai tânăr?
- Cum era familia ta când erai tânăr? Este diferit acum?
- Cum este viața ta de zi cu zi acum?
- Unde locuiești?
- Ce te face fericitx?

- De ce vă este frică?

5. Moderatorul le cere tinerilor să rămână complet liniștiți și apoi să stea un rând lângă celălalt, ca într-o linie de start. Când o fac, explicați că veți descrie câteva afirmații care descriu situații de viață, viața de zi cu zi, speranțe și vise, viața socială, bogăție, emoții, mod de a gândi etc. Dacă o afirmație corespunde persoanei pe care aceștia își imaginează că întruchiează, atunci ar trebui să facă un pas înainte. Altfel, nu ar trebui să se miște.

6. Citiți enunțurile unul câte unul. Faceți o pauză după fiecare propoziție pentru a le oferi timp să facă un pas înainte. Rugați-i să se uite în jur și să vadă unde sunt alții.

7. La sfârșitul activității, invităm toți participanții să se așeze în poziția lor finală. Le rugăm pe fiecare pe rând să-și descrie rolul atribuit. După ce fiecare participant își identifică rolul, îi cerem să observe unde se află după finalizarea activității.

8. Înainte de a fi adresate întrebări de debriefing, jocul de rol trebuie finalizat în mod clar. Participanții sunt rugați să închidă ochii și să-și readucă sinele real. Trebuie explicat că vom număra până la trei și apoi își vor striga propriul nume. În acest fel, vom finaliza simbolic activitatea și ne vom asigura că nu se blochează în rolurile lor.

## Evaluare

Facem un debrief al activității punând întrebări precum:

- Ce s-a întâmplat în această activitate?
- Descrieți pașii urmați de această activitate
- Cât de ușor sau cât de dificil v-a fost să vă îndepliniți rolul?
- Cum v-ați imaginat că este persoana pe care o jucați? Cunoști pe cineva care este ca această persoană?
- Cum te-ai simțit când ți-ai imaginat că ești acea persoană? Această persoană era ca tine?
- Oamenii care în cele din urmă au mers mai departe decât tine sunt mai privilegiați? Definiți privilegiul. Acum schimbați punctul de vedere folosind termenul „drept”
- În ce concluzie sau realizare putem obține cu privire la structura socială?

*Notă: Este foarte interesant să conduci participanții în relația dintre experiența jocului și contextul social și caracteristicile acestuia. În felul acesta ar putea începe o întreagă conversație despre dacă jocul și forma lui sunt o analogie clară a ierarhiilor sociale, în care cei privilegiați „calcă” pe cei dezavantajați pentru a câștiga mai mult. Discuția poate fi continuată prin menționarea dualității „drept-privilegiu”, conceptul că în societatea noastră am coborât standardele drepturilor omului și am început să numim privilegii niște drepturi de bază precum adăpostul, hrana, educația publică și gratuită și sănătatea.*

Acest instrument poate fi aplicat la diferite și diverse grupuri de copii, tineri sau adulți. Dar este esențial să faceți ajustări și modificări la materialul scris inclus, astfel încât acestea să fie întotdeauna relevante pentru grupul țintă.

De exemplu, mai jos puteți găsi exemple de identități scrise utilizate în timpul implementării instrumentului:

- Te-ai născut în acest oraș, dar părinții tăi s-au mutat aici din Asia. Ei conduc un restaurant și tu locuiești în camera deasupra restaurantului cu sora ta. Nu ai un loc de muncă.
- Ai 30 de ani. Ești un influencer. Ai un corp și haine frumoase. Locuiești într-un apartament mare în New York. Ai mai multe colaborări pe Instagram care îți aduc mulți bani.
- Ai 30 de ani. Ești un bărbat gay. Tu și partenerul tău ați fost recent victimele unui atac homofob. Vă este frică să mergeți împreună pe stradă.



- Ați ieșit recent dintr-un program de reabilitare cu problema drogurilor. Ai 35 de ani. Încercați să vă reintegrați în societate și să vă obișnuiți cu noile ritmuri ale vieții de zi cu zi.
- Ești o fată romă de 14 ani, ai devenit recent mamă și faci parte dintr-un grup de romi nomazi.

Mai jos puteți găsi și exemple de declarații citite în timpul implementării.

1. Locuiți într-o casă confortabilă, cu telefon și televizor
2. Ești întotdeauna binevenit în locuri publice
3. Nu ți-e frică să te prezinți așa cum ești
4. Ai fost la teatru sau la un concert cel puțin o dată în viața ta
5. Mediul dumneavoastră vă oferă sprijin și înțelegere atunci când aveți de-a face cu o problemă personală
6. Drepturile dumneavoastră nu sunt încălcate
7. Ai vise și ambiții

### Cerințe

Instrumentul este implementat într-un spațiu interior care este configurat în funcție de nevoile grupului. Spațiul trebuie să fie prietenos, confortabil și capabil să promoveze și să faciliteze exprimarea. Pentru implementarea instrumentului, este necesar să aveți bucăți de hârtie pentru fiecare membru al echipei cu diferite identități scrise.

### Impact

Activitatea promovează empatia față de cei care sunt diferiți și înțelegerea posibilelor consecințe ale apartenenței la grupuri minoritare. Desigur, poate informa și despre inegalitatea de șanse în structura socială. Scopul principal al acestei activități este de a face grupul de participanți să reflecte asupra diferitelor identități și situații în afară de a lor și astfel să dobândească o considerație esențială și critică a realității sociale.

### Grup țintă recomandat

Fete  
Tineri șomeri, fără studii sau formare ("NEET")  
Tineri cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tineri din comunitatea LGBTIAQ+

### Principalele nevoi adresate

Sprijin de sănătate mintală și emoțional

### Adaptarea la o situație dificilă

Aceasta este o activitate care poate fi modificată în funcție de nevoile grupului de participanți. Desigur, este necesar contactul uman și prezența fizică, astfel încât fiecare participant să poată asculta și înțelege dinamica grupului. Cu toate acestea, ar trebui să luăm în considerare situația actuală și să construim activitățile într-un discurs mai incluziv și non-abuziv. Fiecare descriere și declarație de identitate nu ar trebui să cadă pe reprezentări stereotipe, ci să promoveze construirea unui mediu sigur pentru exprimare.



Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, pornit de la o activitate raportată implementată în contexte urbane, cu 20 de tineri (20-29 de ani).

Sursa: [ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ/ STUDENTS WITHOUT BORDERS \(CONNECTING CLASSROOMS\)](#). Activitatea a fost preluată din [Composito. Educational Manual in Human Rights for Children of the Council of Europe](#).



### Formă artistică

Teatru: atelier de lectură teatrală, tehnică de improvizație și interpretare

### Scopul activității

Instrumentul se referă la actorie și teatru ca mod de a învăța și arta pentru a educa cetățenii. Scopul său este de a crea tinerilor posibilitatea de a gândi prin actorie. Acest instrument este foarte potrivit pentru studenții imigranți nou-veniți. Pentru acești tineri, teatrul face posibilă atât o mai bună însușire a limbii locale - inclusiv cuvintele rostite, încrederea de sine, atenția și ajutorul reciproc, dar și moștenirea culturală a țării gazdă. Alegerea textelor de adaptat și descoperirea spectacolelor de teatru le permit să inițieze momente de discuție asupra codurilor și valorilor țării gazdă, să lămurească neînțelegerile precum și să-și exprime propria cultură.

### Durata activității

5 luni

### Structura activității

Fiecare sesiune durează aproximativ 2 ore, pentru un total de 30 de ore de intervenție. Primele sesiuni sunt dedicate inițierii, auto-descoperirii, și descoperirea altora pentru a construi un grup de lucru în care fiecare își aduce originalitatea, creativitatea, talentul, propriile resurse. În a doua etapă, grupul stabilește o temă și aduce propuneri artistice pentru a o alimenta și a crea împreună un spectacol original. Ultimele sesiuni sunt dedicate proiectării și amenajării spectacolului de sfârșit de an pe care elevii îl vor juca la teatru pentru părinți și prietenii dar și pentru un număr mai mare.

### Cum funcționează instrumentul?

Fiecare sesiune incepe cu putina relaxare pentru a reorienta energia tuturor. Aceasta continuă cu o încălzire legată de tema de lucru aleasă. Apoi diverse jocuri și exerciții care hrănesc imaginația și permit înlănzirea mijloacelor de exprimare, descoperirea capacităților fiecăruia. În cele din urmă se apropie scenografia și actoria permițând astfel concretizarea lucrării. Se poate cere uneori la sfârșitul sesiunii un pic de lucru pentru data viitoare: cercetare, text de învățat, exerciții asupra personajelor. Cursul de dans poate fi propus în cadrul proiectului: aceste două arte coexistă, se completează reciproc. Unele sesiuni includ exerciții de teatru și de dans în același timp.

### **Cerințe**

Este necesar un spațiu interior larg, cu sistem de sonorizare. În funcție de spectacolul final, recuzita (costumele) pot fi utile.

### **Impact**

Mergând până la sfârșitul aventurii și prezentându-și spectacolul pe scenă în condiții profesionale, participantx își depășesc temerile și se mândresc cu el. Practica teatrului și-a dovedit aspectul unificator. Această activitate permite stabilirea unei întâlniri, să-i facă pe participantx să descopere bogăția și multitudinea mijloacelor de exprimare de care abundă arta dramatică. Le permite să testeze singurx, în mod activ, posibilitățile și dificultățile profesiei de actorx, artistx de circ, artistx de spectacol.

Această activitate permite construirea de șanse egale, care trec prin artă și cultură pentru a democratiza culturală, un proiect etern deschis, trebuie trăit cât mai curând posibil. Este vorba de remedierea inegalităților culturale, de formare în auto-cunoaștere și altele, de întărirea legăturii familiale. Este vorba și de a crea un obicei de frecventare, de a învăța să reunim artistx și opere în toată diversitatea expresiilor.

Proiectul îmbină un impact civic și unul cultural.

### **Grup țintă recomandat**

Tinerx cu un trecut migrant  
Minorități

### **Principalele nevoi adresate**

Orientare în carieră  
Suport educațional  
Activități culturale și de timp liber

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Contactul uman este foarte important în acest proiect, ca și în toate proiectele legate de artele spectacolului. Dacă situația o permite, sunt favorizate atelierile față în față, precum și performance-ul tinerxlor pe scena profesională. Dar este posibil să luați în considerare faptul că nu aveți public în timpul spectacolului. Acesta poate fi filmat pentru a fi distribuit tinerxlor, familiilor lor și prietenxlor (situație pe care am făcut-o deja).

Distanțarea socială legată de măsurile sanitare nu este complet împotriva construirii unui spectacol cu tinerx, de fapt poate crea situații comice.

Acest instrument a fost dezvoltat de ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, dintr-o activitate direct implementată anual, din ianuarie până în mai, în context urban, cu grupuri de adolescentx (14 până la 19 ani) cu origini migrante - 4 sau 5 clase școlare pe an (25 de participantx pe clasă)

## 26

## Măști teatrale



### Formă artistică

Tehnici de teatru de bază legate de o comunicare non-verbală între participantx. Tehnici de bază de utilizare a măștilor de teatru.

### Scopul activității

Instrumentul este un caz particular de „exerciții de teatru de comunicare non-verbală”. Prin urmare, scopul activității este similar: îmbunătățirea gradului de conștientizare a tinerxlor vulnerabilx asupra propriului corp și a conexiunii dintre corp și minte. În special, aceștia devin conștienți de puterea corpului lor conectat la mintea lor, învățând cum să transmită idei și emoții și să le comunice prin corpul lor. Acest lucru le permite să-și construiască o mai bună încredere în deciziile lor, atunci când își vor folosi ulterior vocea (chiar și un text teatral). Ceea ce ar putea părea mai întâi ca un fel de „joc”, este de fapt o metodă prin care să-și învețe să-și asculte propria intuiție și să se cunoască mai bine pe ei înșiși. Este important ca în timpul acestui gen de activități trainerx să reitereze că nu există răspunsuri greșite, ci doar interpretări diferite, fiecare provenind din experiențele noastre diferite de viață. În plus, prin imposibilitatea de a vorbi, fiecare membrx al grupului este pus la același nivel, crescând posibilitatea de a integra participantx care provin dintr-un mediu cultural diferit, sau provin dintr-o situație dificilă diferită. Variabila reprezentată de utilizarea măștii constă în aceasta: masca reprezintă atât un obstacol pentru purtătorx (pentru că nu poate folosi expresiile faciale sau vocea acestora), cât și o barieră care îl protejează de lume, deci că îi devine mai ușor să se exprime.

### Durata activității

Activitatea durează între 30 și 60 de minute, în funcție de exercițiu. Pentru a aprecia beneficiile instrumentului, atelierul mai larg în care este folosit instrumentul trebuie să aibă o durată de cel puțin 6 ședințe a câte 1 sau 2 ore fiecare.



## Structura activității

Acest instrument poate fi folosit ca parte a unui atelier mai mare, care poate fi legat de redarea unui text teatral sau de autoexprimare în general. În special, se recomandă să fie folosit la începutul fiecărei sesiuni, pentru a facilita activitățile ulterioare. În cadrul atelierului, participanților le sunt propuse diferite exerciții cu măști teatrale, fiecare oferind noi cunoștințe despre diferite tehnici care vor fi folosite în continuarea activității. Acest lucru permite participanților să ajungă treptat la o mai bună înțelegere a lor, permițându-le, la rândul lor, să experimenteze exerciții din ce în ce mai complexe care necesită un nivel mai înalt de conștiință de sine.

## Cum funcționează instrumentul?

Mai jos vor fi oferite câteva exemple de exerciții efectuate în timpul unui atelier:

- *Un joc de interpretare - Ce este...?*

Aceasta este o activitate introspectivă în care în fața unei oglinzi, chiar înainte de a purta masca, participantul trebuie să se gândească individual la o emoție și să o exprime așa cum cred ei de cuviință (prin corpul, vocea, expresiile faciale etc.). După aceasta, trebuie să poarte masca și să arate aceeași emoție la care s-au gândit înainte, dar de data aceasta cu limitarea pe care o reprezintă masca. Lucrătorul de tineret trebuie să le pună apoi o serie de întrebări precise care ar trebui să solicite o escaladare a gândirii critice din partea participanților și la care ei vor răspunde doar folosindu-se de corpul lor. Iată câteva exemple:

1. În primul rând, începem cu concepte ușoare și cunoscute pentru ei, ca în manifestările fizice: Ce este foamea? Ce este durerea?
2. Apoi trecem la sentimente: Ce este fericirea? Ce este furia?
3. După aceasta, le putem cere să se joace și să-și folosească imaginația cu fapte cunoscute pe care chiar și copiii le pot înțelege: Ce este un animal de companie? Ce este o clădire? Ce este o Ușă?
4. Apoi începem să-i provocăm cu imagini mai subiective și chiar suprareale: Ce este mare? Ce este un triunghi?
5. Și chiar mergeți mai departe făcându-i să-și pună la îndoială ultimul răspuns: dacă acesta este mare, atunci ce este uriaș? Dacă acesta este un triunghi, atunci ce este o piramidă?
6. În cele din urmă, ultimele întrebări la care trebuie să răspundă sunt concepte total subiective cu care sunt sau nu familiarizați, dar este important să încerce să răspundă: Ce este arta? Ce este înțelepciunea? Ce este nostalgia?

- *Ora poveștii!*

Fiecare participant, la rândul său, poartă o mască, astfel încât fața lui să fie acoperită și ascunsă. De asemenea, vorbitul este interzis. Lucrătorul de tineret stimulează participantul care poartă mască prin diferite variații ale exercițiului, încurajându-l să improvizeze și să gândească inovativ. Lucrătorul de tineret va începe să-i ceară să-și exprime emoții simple (de exemplu, a fi speriat, fericit, îndoielnic, surprins etc.) și va trece treptat la propuneri mai articulate: a spune o poveste scurtă completă (de exemplu, o plimbare în parc, cu mașina acasă, prin trafic intens etc.) pe care toți trebuie să fie înțeleși de ceilalți sau să colaboreze în grupuri de câte 2, pentru a spune povestiri scurte mai dure - aceste povești mai dure necesită explicația despre cine sunt personajele, unde sunt și care este problema trebuie să rezolve. Depinde de participantul să-și găsească propria concluzie la poveste - și totul trebuie făcut doar folosindu-și corpul, imaginația și abilitățile de improvizație. Dacă este necesar pentru a simplifica activitatea, fiecare scenă poate fi însoțită de muzică pe care lucrătorul de tineret a selectat-o cu atenție pentru fiecare



poveste. Muzica selectată trebuie să definească energia pe care participantx trebuie să o manifeste în timpul spectacolului lor (muzică calmă = scenă calmă, muzică vibrantă = scenă vibrantă etc). Alte variații sunt de a face participantx să reacționeze prin improvizație la stimuli sonori direct (fie la muzică, fie la sunetele naturii), la instrucțiuni de la lucrătorx de tineret sau de la altx participantx. Activitatea aproape devine un joc, permițând participantxului să-și exprime într-un mod distractiv interpretarea diferitelor direcții care le sunt date.

Continuând cu sesiunile de atelier, lucrătorx de tineret va trebui să se asigure că oferă fiecărui participantx sugestii despre cum să înfățișeze complet ceea ce propria intuiție îi spune să facă atunci când citește un text teatral sau înfățișează un personaj pe scenă. Dacă, de exemplu, atelierul mai complex, în care se folosește acest instrument, este axat pe teatru.

*Notă: În cazurile în care o mască nu poate fi folosită, fie pentru că persoana o consideră solicitantă, fie pentru că este fizic imposibil să o folosească, lucrătorx de tineret îl poate însoți pe participantx și îl poate ajuta să participe în continuare la activitate, abordând în același timp înțelegerea de sine și să se distreze cu ceilalți.*

## Cerințe

Măști albe neutre teatrale. Activitatea trebuie desfășurată într-un spațiu interior mare, pentru a evita distragerile și pentru a permite fiecărui participantx să aibă suficient spațiu pentru a se deplasa. Este necesar un sistem de sunet și, în funcție de exercițiu, recuzită, hârtie și pixuri pentru scris pot deveni folositoare. Este indicat să igienizați măștile după fiecare utilizare cu un produs adecvat.

## Impact

Fiind în imposibilitatea de a transmite idei prin vocea sau expresiile faciale, participantx devin din ce în ce mai în ton cu corpul lor. Aceste persoane manifestă mai multă încredere ori de câte ori sunt pe scenă și în fața colegilor lor: atât în fața colegilor lor de atelier, în timp ce își „realizează” scenele, cât și în fața altor tinerx, în afara atelierului, în timp ce, de exemplu, pur și simplu vorbesc cu acestea. În mod normal, participantx care ar fi fost neinteresatx la început sunt mai deschiși la minte, iar altx demonstrează un interes pentru arte.

## Grup țintă recomandat

Fete  
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)  
Tinerx cu un istoric de migrant  
Minorități  
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

## Principalele nevoi adresate

Suport educațional  
Orientare în carieră  
Sprijin de sănătate mintală și emoțional  
Activități culturale și de timp liber

## Adaptarea la o situație dificilă

Într-o situație normală, activitățile care sunt propuse necesită interacțiune fizică între participantx, de exemplu, ținându-se de mână sau chiar doar stând aproape. Dacă acest lucru nu este posibil (de exemplu, în cazul unei izolări), exercițiile pot fi adaptate fără a utiliza interacțiunea fizică, iar sesiunile pot fi efectuate și online.

Acest instrument a fost dezvoltat de La Piccionaia s.c.s., dintr-o activitate implementată direct din 2022, în contexte urbane, în special în școli, cu adolescentx (14 - 19 ani) inclusiv tinerx vulnerabilx (minorități, tinerx migrantx, elevx neurodivergentx).

## 27

# Efectele etichetărilor

## Formă artistică

Scrisul

## Scopul activității

Scopul activității este ca participanții să înțeleagă că toate persoanele, conștient sau inconștient, se clasifică (sau sunt clasificați de) unul pe altul și care pot fi consecințele categorizării.

## Durata activității

45 minute -1 ora, plus evaluare.

## Structura activității

Activitatea este structurată în 2 momente principale:

1. Grupul scrie etichetele și le pune în comun
2. Moderatorul ghidează discuția de grup

## Cum funcționează instrumentul?

Aceasta este o practică binecunoscută care poate implica multe grupuri diferite. Grupul ideal este format din 10 până la 20 de persoane.

### Partea 1

- Sticky notes și pixuri sunt distribuite participanților. Fiecare persoană scrie pe două sticky notes diferite două etichete pe care crede că oamenii i le-au pus la prima vedere.
- Foile sunt adunate și puse pe perete pentru ca toată lumea să le poată vedea.

### Partea 2

- Discutați faptul că toți indivizii aparțin multor grupuri diferite. Alegem să aparținem unora dintre ei, dar suntem clasificați în alții, indiferent dacă vrem sau nu. Luând în considerare grupurile din care faceți parte, puteți deveni mai conștient de modul în care îi clasificați pe ceilalți și care sunt efectele acestui lucru.
- Explicați cum grupăm și catalogăm oamenii și cum îi etichetăm drept „homo”, „străin”, „pensionar”, etc. Când etichetăm oamenii, multe stereotipuri ies la suprafață. De exemplu, o persoană poate alege să poarte un steag curcubeu pentru a arăta că este lesbiană, gay, bisexuală, trans sau queer, la fel cum o altă persoană ar putea purta haine de designer pentru a arăta că este bogată. În cazurile în care aspectul fizic al unei persoane diferă de cel al majorității, ei se trezesc adesea etichetați împotriva voinței lor.
- Discutați câte o etichetă odată. Lucrător de tineret își lipește o etichetă pe rând și cere grupului să ia în considerare:
  - Cum este definită această etichetă? Cum este văzută o persoană cu această etichetă? Ce se presupune prin cuvânt? Cum este perceput grupul?
  - Sunt bărbații și femeile tratați diferit în acest grup?

- Eticheta este încărcată pozitiv sau negativ? Cum este primit și tratat acest grup? Ce etichete sunt înguste și care ar putea conține aproape orice?
- Ce etichete sunt foarte rar folosite? Cât de des este folosită, de exemplu, eticheta „drept”?
- Tu și ceilalți sunteți etichetați împotriva voinței dvs.? Ce etichete alegeți să ți-ai pus și care sunt forțate?

În funcție de grup, etichetele pot fi mai întâi discutate și ajustate, pentru a nu face pe nimeni să se simtă inconfortabil.

### **Cerințe**

O sală de clasă sau o cameră mare. Puteți implementa această activitate și în afara unei săli.

### **Impact**

În timpul implementării instrumentului, elevii au înțeles că toate persoanele, conștient sau inconștient, categorizează sau sunt clasificați. Această activitate a fost selectată drept un exemplu util printr-o multitudine de materiale educaționale legate de incluziune. În general, poate contribui la promovarea dialogului și poate fi un exemplu pentru disciplinele școlare. Se recomandă integrarea acestuia, împreună cu alte activități, în programa școlară, în loc să o implementeze ca materie de predare separată cu apariții ocazionale în programa școlară, astfel încât copiii să realizeze că incluziunea este legată de viața lor de zi cu zi și îmbunătățește calitatea comunicării dintre ei.

### **Grup țintă recomandat**

Minorități

### **Principalele nevoi adresate**

Sprijin de sănătate mintală și emoțională

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Este posibilă implementarea activității online. [Miro](#) poate fi folosit pentru a se conecta la el prin e-mail și pentru a „distribui” etichetele acolo, în loc să folosească hârtii de post-it.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, dintr-o activitate raportată implementată din 2017 până în 2019, în context urban, cu adolescenți (14 - 19 ani) aparținând minorităților.

### Formă de artă

Forma de artă folosită pentru această activitate este performance-ul, dar, pentru a face activitatea mai interesantă și provocatoare, pot fi adăugate muzica sau dansul.

### Scopul activității

Această activitate are scopul de a ajuta un grup de indivizi să-și descopere asemănările și să creeze micro-comunități. Acest lucru îi poate ajuta să se vindece împreună și să învețe lucruri noi unul despre celălalt. Activitatea poate fi structurată în funcție de diferite niveluri de complexitate, în funcție de cât de profund trebuie investigate caracteristicile participanților. Aceasta poate fi propusă și în cadrul unor ateliere mai largi, la începutul unei sesiuni de lucru ca o activitate de spargerea gheții, dar și ca o activitate ușoară după o sesiune de lucru intensă.

### Durata activității

Între 10 și 30 minute

### Structura activității

Activitatea este concepută ca o sesiune unică, care poate fi adaptată în funcție de necesități: Poate fi foarte scurtă (aproximativ 10 minute) sau mai lungă (aproximativ 30 minute).

### Cum funcționează metoda?

La începutul sesiunii, participanții stau într-un cerc; ei pot să stea în picioare sau să se așeze pe scaune. O persoană stă în mijloc și spune: *Vântul suflă și îi ia pe toți cei care...*, completând fraza cu o trăsătură care i se aplică. Toți cei care se recunosc în această caracteristică trebuie să-și părăsească locul și să-l schimbe cu altcineva din cerc, dintre cei care s-au deplasat iar persoana din mijloc încearcă să ia locul unuia dintre cei care se mișcă. La final, o persoană va rămâne în picioare, fără loc, și va reveni în mijlocul cercului (poate fi aceeași persoană ca cea dinainte).

Acum, persoana din mijloc începe din nou cu: *Vântul suflă și îi ia pe toți cei care...*, terminând fraza cu o altă caracteristică, și același model se repetă de mai multe ori.

Mai multe tipuri de caracteristici pot fi folosite, de exemplu, caracteristici fizice, caracteristici ale vieții de zi cu zi, sentimente, dorințe și credințe.

Această activitate cere participanților să-și arate caracteristicile personale celorlalți, deci este important să se ia în considerare faptul că unii oameni s-ar putea să nu se simtă confortabil cu acest lucru. Este esențial să se explice regulile de la începutul sesiunii și participanții să fie încurajați să ia parte la această activitate fără prejudecăți și cu o atitudine respectuoasă și fără să judece. Dacă cineva nu dorește să reacționeze - chiar dacă ar trebui, datorită caracteristicilor sale - nu poate fi forțat de alții să-și schimbe locul. Activitatea trebuie să fie implementată într-un spațiu sigur și nimeni nu ar trebui să se simtă inconfortabil.

### Cerințe

Nu este nevoie de materiale. Activitatea trebuie să fie implementată într-o cameră sau într-o zonă în aer liber suficient de mare pentru a acomoda prezența tuturor participanților și mișcărilor acestora. Participanții trebuie să aibă abilități lingvistice de bază.

## Impact

Această activitate creează coeziune în rândul participanților prin aducerea la iveală a asemănarilor și diferențelor dintre aceștia și, în același timp, făcând participanții să se simtă bine împreună.

## Țintă recomandată

Fete

Tinerx care nu au un loc de muncă și nu sunt incluși în forme de educație sau formare („NEETs”)

Tinerx cu origini migrante

Tinerx aparținând minorităților

Tinerx din comunitatea LGBTIQ+

## Principalele nevoi abordate

Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională

Relaționare

Cultură și activități de timp liber

## Adaptarea la o situație dificilă

Această activitate poate fi implementată cu ușurință în exterior și în interior, folosind măștile.

Acest instrument a fost dezvoltat de Asociația Europeană pentru Democrație locală ALDA, într-o activitate implementată în ianuarie 2018 în Marsilia, în cadrul proiectului [Art 4 Act](#), finanțat prin programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Vedeți aici [practicile și metodologiile educaționale bazate pe artă pentru o societate incluzivă. Un ghid pentru lucrătorii de tineret.](#)





### Formă de artă

Broderie

### Scopul activității

Scopul activității este de a oferi o oportunitate care se poate transforma dintr-un hobby într-un loc de muncă și, în același timp, de a crea o atmosferă calmă și terapeutică. Lucrul cu acul este benefic pentru sănătatea mintală, mișcările repetitive de lucru al cusăturilor pot fi meditative și liniștitoare și vă pot oferi încredere. Brodatul a fost recunoscut ca o modalitate eficientă de a reduce stresul și de a elibera anxietatea, datorită concentrării asupra unei acțiuni concrete. Este, de asemenea, o modalitate foarte bună de a vă deconecta de lumea digitală și de a vă conecta cu sinele vostru interior. În plus, apare un sentiment de realizare atunci când o piesă este finalizată, lucru care poate stimula sănătatea mintală și poate contribui la starea de bine.

### Durata activității

Depinde de complexitatea broderiei și de disponibilitatea participanților. De obicei, sesiunile sunt de 4-8 ore pe zi, pe parcursul a 2-5 zile.

### Structura activității

Structura lucrării este împărțită în:

- pre-crearea modelelor de către un profesionist
- introducere
- instrucțiuni
- selectarea modelelor
- activitatea propriu-zisă
- ajutor la nevoie
- finalizare

1. Primul pas – participanții aleg un model la care doresc să lucreze, ceva care simbolizează emoția lor în acel moment.
2. Pasul doi - demonstrarea metodei de către expertul care a elaborat modelele în prealabil.
3. Pasul trei – participanții încep să lucreze, sub îndrumarea constantă a facilitatorului.

### Cum funcționează metoda?

Modelele pot fi simbolice pentru caracterul fiecărui participant sau pentru nevoile grupului țintă. De exemplu, dacă o persoană se simte tristă, ar putea dori să folosească fire de culoare închisă pentru a-și reprezenta emoțiile. Alternativ, modelele ar putea fi preconceptuate pentru a raporta atitudinile tinerilor la tema la care lucrează (trecut, viitor, temă socială etc.). De exemplu, dacă tema este „care sunt atitudinile tinerilor față de viitor?” facilitatorii ar putea determina participanții să aleagă un model dintre următoarele: soare (optimist), aripi (libertate) sau inimă neagră (tristețe).

### Cerințe

Activitatea se poate desfășura în spații interioare sau exterioare. Este nevoie de pânză, ace, fire de diferite culori, foarfece, model gata făcut pentru a lucra pe el, hârtie milimetrică.

### Impact

Impactul asupra grupurilor țintă este în principal emoțional, care poate fi atât pozitiv, cât și negativ. Broderia are nevoie de o concentrare extremă datorită preciziei lucrării. Participanții învață perseverența.

### Țintă recomandată

Fete

Tinerx care nu au un loc de muncă și nu sunt incluși în forme de educație sau formare („NEETs”)

Tinerx cu origini migrante

Tinerx aparținând minorităților

Tinerx din comunitatea LGBTQ+

### Principalele nevoi abordate

Sprijin financiar

Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională

Sprijin educațional

Cultură și activități de timp liber

### Adaptarea la o situație dificilă

În cazul unei situații dificile care implică distanțarea socială, lecțiile video de broderie pot fi filmate de către lucrătorul de tineret și împărtășite cu grupul.

Acest instrument a fost dezvoltat de CSCD Bulgaria, într-o activitate implementată în noiembrie 2021, în orașul Breznik, în cadrul atelierului [Raise Graovo](#), cu un grup de 10 de tineri vulnerabili cu vârste cuprinse între 15-29 de ani (NEETs).

## 30 Vezi și fă

### Formă de artă

Cinematografie, film

### Scopul activității

Scopul activității este de a folosi filme care abordează probleme sociale și de a-i determina pe participanți să creeze propriul final al poveștii, împreună. Participanții pot folosi tehnici simple de cinematografie cu ajutorul smartphone-uri sau echipamente puse la dispoziție de coordonatori. La final, odată ce activitatea este încheiată, grupul poate urmări finalul real al filmului și poate discuta rezultatele lor în raport cu filmul real. Alternativ, pentru sesiuni mai scurte, participanții pot viziona filmul împreună și îl pot folosi ca bază pentru a discuta o problemă socială relevantă, pentru a face schimb de opinii și pentru a intra într-o dezbatere. Scopul este de a oferi tuturor spațiu să vorbească și să-și adauge contribuția, dar și să-i facă să se gândească activ la artă și viață.

### Durata activității

Sesiunile mici de discuții pot dura între 4 și 6 de ore. Sesiunile mai mari care includ filmări pot dura o săptămână.

### Structura activității

Coordonatorul/facilitatorul/profesorul alege un film și planifică proiecția. O parte din etapa de pregătire este informarea participanților cu privire la filmul pe care îl vor viziona, precum și crearea unei liste de întrebări cheie care ar putea ajuta la facilitarea discuției. În timpul activității, rolul facilitatorului este în principal acela de a se asigura că discuția progresa și de a lua măsuri în caz de conflicte.

În cazul în care participanții aleg să filmeze propria lor viziune asupra finalului filmului, facilitatorul trebuie să oprească filmul înainte de final, după care vor urma discuțiile. A doua zi, participanții vor începe să lucreze la scenariul lor și li se va oferi o introducere în tehnicile de elaborare a scenariilor. A treia zi va fi dedicată învățării unor elemente de bază ale filmărilor. A patra zi va fi cea de filmare și înregistrare, iar ziua a 5-a va fi dedicată editării filmului. Dacă timpul permite, ziua 5 poate include și vizionarea rezultatului final, dacă nu, atunci aceasta va avea loc în următoarea zi.

### Cum funcționează metoda?

Metoda urmează o abordare foarte simplă și se concentrează în principal pe promovarea discuțiilor și a schimbului de idei într-un grup divers. Obiectivul principal al activității este de a promova cetățenia activă prin utilizarea filmului, deoarece filmele alese urmăresc să prezinte o situație specifică sau o problemă socială și adesea împărtășesc perspective care nu sunt ușor de luat în considerare în discursul public. Dinamica poate fi provocatoare în timpul discuțiilor și co-creării filmului, de aceea este important să oferim contextul potrivit pentru ca toți să fie incluși și să susținem discuțiile prin implementarea tehnicilor de detensionare acolo unde este necesar. Pentru ca activitatea să funcționeze, este nevoie de implicarea activă și contribuția tuturor participanților. Este important ca filmul ales să abordeze un subiect relevant pentru grup și ca lucrătorii de tineret să poată comunica adecvat aspecte care ar putea fi dificile sau inacceptabile de către unii participanți, din motive ideologice/religioase/experiențiale.

### Cerințe

Spațiu și echipament pentru vizionare, locuri adecvate de stat. Spațiul ar trebui să fie ușor adaptabil pentru a facilita discuția, ceea ce înseamnă că participanții ar trebui să aibă sentimentul că pot discuta de la egal la egal. În ceea ce privește filmarea, este bine să asigurați accesul tuturor, folosind fie smartphone-uri, fie dispozitive de filmare vechi reciclate, care pot adăuga, de asemenea, un aspect „vintage” rezultatului final.

### **Impact**

De-a lungul implementării, participanții s-au simțit mulțumiți de proces și de discuții.

### **Grupuri-țintă recomandate**

Orice grup vulnerabil, cu pregătire, îndrumare și sprijin adecvat

### **Principalele nevoi abordate**

Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională  
Relaționare  
Sprijin educațional  
Cultură și activități de timp liber

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Activitatea este foarte ușor de adaptat la situații dificile, cum ar fi limitarea sau interzicerea contactului fizic, dacă există o modalitate de a asigura accesul digital pentru toți participanții.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, într-o activitate implementată din 2011, în contexte urbane și rurale, cu tineri (cu vârste cuprinse între 20 și 29 ani), inclusiv tineri NEETs și adulți (cu vârste cuprinse între 30 și 65 ani). Metoda a fost utilizată inclusiv cu participanți tineri și cu facilitatori adulți. Participanți: Între 4 și 8 participanți pe grup.

## I.III. Literatură relevantă, studii și manuale



## Animați schimbarea globală. Manualul pentru campanii stradale

Acest instrument a fost creat ca publicație de diseminare în cadrul [proiectului Animate The Global Changeproject](#), finanțat cu sprijinul Programului Erasmus+ al Uniunii Europene, implementat de Casa do Povo de Camara de Lobos (Portugalia), A.R.T. Fusion (România), Innovaform (Ungaria), SNRDIMU (Polonia), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) și TAYCO (Tanzania).

Campania stradală vine cu multe provocări. Nu este cea mai ușoară metodă, deoarece vine cu un pachet de emoții cărora care trebuie să le faceți față, situații și reacții (ale voastre și ale altora) la care nu vă așteptați sau cărora nu doriți să le faceți față și chiar dacă o faceți, tot sunteți surprinși și trebuie să activați și să folosiți multe tipuri de competențe. Este o metodă de lucru destul de solicitantă, dar este plină de satisfacții, atât pentru oamenii pe care îi implicați cât și pentru voi (pentru că veți crește așa cum nu v-ați fi gândit niciodată că ați putea).

Acest manual își propune să ofere o cale pentru a deveni un activist stradal și pentru a organiza campanii stradale puternice în comunitatea ta. Acesta abordează majoritatea aspectelor pe care trebuie să le cunoști, oferind suficiente detalii și surse pentru obținerea de informații suplimentare. Ne-am imaginat acest material ca un ghid, cu pași, sfaturi, explicații, exemple, și suficientă inspirație sau motivație pentru a începe propria campanie stradală. Trebuie să fii în stradă, să organizezi o campanie de stradă, să iei microbul campaniei stradale, iar acest manual sperăm că va face să se întâmple totul mai repede. Acest manual este conceput pentru activiști, membri ai diferitelor organizații non-profit sau părți ale structurilor societății civile, interesați să folosească campanii stradale pentru schimbări sociale și globale în comunitățile lor.

[Animați schimbarea globală. Manualul pentru campanii stradale](#)



## 2

# Practici și metodologii educaționale bazate pe artă pentru o societate incluzivă. Un ghid pentru lucrători de tineret

Acest instrument a fost dezvoltat în cadrul proiectului „Art4Act – Art in Action for an Inclusive Society”, cofinanțat prin Programul Erasmus+ al Uniunii Europene, implementat de Les Têtes de l’Art (Marsilia, Franța) împreună cu organizațiile partenere Art Solution (Tunis, Tunisia), Rock in Faches (Lille, Franța), Centro di Creazione e Cultura (Florența, Italia), SMouTh (Larissa, Grecia), Subiectiv Values Foundation (Budapesta, Ungaria), Stichting ROOTS & ROUTES (Rotterdam, Țările de Jos) și ROOTS & ROUTES Köln (Germania).

Ghidul se adresează celor care doresc să combată discriminarea și rasismul prin mijloace artistice și sunt interesați să găsească modalități de a-și transfera ideile într-un proiect de incluziune sau într-un spectacol, dar și lucrătorilor de tineret și profesorilor care doresc să organizeze activități inovatoare cu grupuri.

Acesta abordează următoarele subiecte:

- Capitolul 1: Discriminarea, diversitatea și artele  
Aici sunt prezentate contextul și cadrul teoretic al proiectului Art4Act
- Capitolul 2: Art4Act – practici artistice pentru o societate incluzivă  
Arta este un instrument de transformare socială! Am selectat un set de activități care credem că pot fi aplicate în lucrul cu tinerii. Pentru fiecare activitate prezentată, puteți găsi instrucțiuni clare, sfaturi și informații practice
- Capitolul 3: Resurse pentru proiecte artistice pentru combaterea discriminării  
Pentru cei care doresc să exploreze mai în profunzime unele dintre tematici, am inserat link-uri către alte proiecte cu o varietate de abordări eficiente bazate pe artă pentru combaterea discriminării și rasismului în diferitele contexte ale UE.
- Capitolul 4: Art4Act – Proiectul

Acesta include, de asemenea, cadrul în care practicile propuse au fost testate și validate în fiecare țară, precum și partenerii implicați.

[Practici și metodologii educaționale bazate pe artă pentru o societate incluzivă. Ghid pentru lucrătorii de tineret.](#)

### 3

## Dorințele copiilor și tinerilor după pandemie

### Sursă

*Le stelle dei desideri* (The stars of desires) curatoriati de Carlo Presotto, 2023, Pensa Multimedia

### Descriere

După cercetarea realizată în 1997 de către 21 de artiști implicați în teatru pentru copii și tineri în diferite contexte italiene și reuniți într-o rețea susținută de regiunea Piemont: Osservatorio Dell'Immaginario (*Le stelle nascosta, mapa del desiderio nell'immaginario infantile*, curatoriati de Mafrà Gagliardi, Marsilio), a fost realizată, în cadrul Institutului Universitar Salezian din Veneția (Italia), o nouă cercetare pe tema dorințelor copiilor și tinerilor, care a început în 2021, după aproape un an de măsuri excepționale de distanțare fizică din cauza stării de urgență cauzate de pandemia de Covid19 și care s-a dezvoltat pe parcursul a aproximativ doi ani. Cercetarea a analizat o situație care începuse deja să provoace manifestări ale disconfortului personal și relațional și, mai presus de toate, o schimbare în orizontul temporal și spațial al vieții oamenilor. Limitați la propriile locuințe, așteptând măsuri publice corelate cu statisticile privind evoluția pandemiei, mai multe elemente care au însoțit până acum generațiile tinere în procesul lor de creștere au fost brusc aruncate în criză: interacțiunea non-verbală, experiența grupului de colegi, practicile corporale ale sportului, jocului și socializării.

Această lucrare a fost creată pentru a prezenta nouă cercetare calitativă despre dorințele copiilor și tinerilor, realizată în cadrul Institutului Universitar Salezian din Veneția în perioada 2021-2022. Fiecare capitol este realizat de un alt autor și este împărțit în două secțiuni.

În prima secțiune, echipa științifică prezintă diferitele faze ale proiectului, o analiză și comentarii asupra rezultatelor cercetării din diferite puncte de vedere.

Carlo Presotto prezintă proiectul de cercetare și rezumă cronologia acțiunilor desfășurate, pornind de la întrebarea de cercetare: există o legătură între formularea dorințelor profunde ale copiilor și tinerilor și transformările culturale și sociale ale contextului în care trăiesc?

Claudia Puzzovio arată cum cercetarea dezvăluie un decalaj între dorințele copiilor și ceea ce își imaginează adulții.

Federica Zanetti face bilanțul activității teatrale ca spațiu pentru relațiile dintre adulți și copii, relația dintre teatru și educație, dintre cultură și cetățenie.

Laura Elia tratează planificarea atelierului de teatru care a însoțit colecția de texte pentru copii.

Pierangelo Bordignon și Alessia Anello realizează o analiză și, respectiv, comentarii asupra textelor și desenelor colectate.

A doua parte conține o serie de comentarii, care prezintă rezultatele cercetării, însoțite de textul teatral produs pentru a reda rezultatele cercetării asupra copiilor și tinerilor implicați. Expertul teatral Paola Rossi povestește parcursul unuia dintre atelierelor din anul 1997, permițându-ne să identificăm firul comun al celor două proiecte de cercetare.

Comentariile celor trei studenți la psihologie, care i-au însoțit în activitatea de analiză pe Alessia Anello și Pierangelo Bordignon, se referă fiecare la un aspect al materialului colectat. Ei se ocupă de modul în care copiii cred că își pot realiza dorințele în relație cu părinții lor (Nicholas Russo), scenariile unor lumi posibile prefigurate de cei intervievați (Sara Mazzaro) și nevoia de recunoaștere care apare (Sara Manfredi).

În final, introdus printr-un salut din partea dramaturgului și regizorului Silvano Antonelli, unul dintre părinții teatrului italian pentru copii, este prezentat textul piesei *Stelle*, de Antonelli și Presotto, care exprimă rezultatele cursului într-o formă poetică.

4

## Asistență socială comunitară/ acțiune socială comunitară

### Sursă și autor

[Marco Marchioni, \*Trabajocomunitarioy democraciaparticipativa \(munca comunitară și democrația participativă\)\*](#)

### Descriere

Activitatea comunitară propusă de Marco Marchioni are ca scop stabilirea unor procese de îmbunătățire a condițiilor de viață ale populației, care pot fi definite ca procese de intervenție comunitară în care comunitatea (spațiul său, populația sa, resursele sale, liderii săi etc.) este centrul. Această activitate folosește **ascultarea comunitară**, care este întotdeauna legată de istorie, tradiții, experiențe, valori și mod de a fi, pornind de la ceea ce există deja precum și făcând vizibil ceea ce este ascuns de cultura dominantă. Munca în comunitate se concentrează pe a construi soluții de colaborare și o nouă narațiune care îmbunătățește identitățile și valoarea unică a fiecărei persoane și a fiecărei comunități prin valorificarea traseului, a culturii, a modului de a fi, a cunoștințelor și a istoriei sale. Astfel, în urma propunerilor lui Marco, în procesul de intervenție comunitară, poveștile cetățenilor sunt ascultate fără niciun fel de restricții sau scheme preconcepute; poveștile sunt compilate în monografia comunității iar poveștile sunt împărtășite în întâlniri comunitare, unde arta poate avea un rol important (evenimente culturale și artistice realizate de oameni pentru a împărtăși, de exemplu, diferitele culturi și medii de proveniență).

Principalele elemente metodologice sunt:

- Echipe comunitare. Profesioniști responsabili de consolidarea participării și a rețelei asociative, pentru a facilita întâlniri, schimburi, colaborarea tuturor în procesele și proiectele de interes general, pentru a contribui la o mai bună și mai împărtășită cunoaștere a realității și pentru a promova procesele de îmbunătățire.
- Spații de relații comunitare. Spații relaționale tehnice, spații relaționale pentru cetățeni, spații de relații instituționale și spații de relații comunitare dintr-o perspectivă integratoare, care iau forma unor întâlniri comunitare.
- Cele trei cercuri de participare socială și diferitele lor niveluri de implicare. Nu toată lumea vrea și poate participa la tot, dar condițiile trebuie să existe întotdeauna pentru cei care doresc să poată face acest lucru.
- Cei trei actori ai participării: cetățeni, profesioniști și factori de decizie instituționali și sociali. Dacă vreunul dintre acești actori nu este prezent, progresul comunității nu este posibil, pentru că este nevoie de o perspectivă intersectorială, interinstituțională și transdisciplinară.

Atunci când se implementează un proces de asistență socială comunitară, din vocea comunității se nasc activități concrete care urmează să fie implementate. Aceasta înseamnă că instrumentul este complet flexibil și adaptabil din punct de vedere al conținutului la grupurile și nevoile specifice. Important este să fie luate în considerare principalele elemente, cum ar fi procesele de ascultare, monografia comunitară și întâlnirile comunității.

Este absolut necesar ca acest proces să se implementeze „pe străzi”, activitățile comunității trebuie să fie implementate în spații locale recunoscute și populare, cum ar fi o piață, un teatru public sau un parc. Unele procese intermediare ar putea fi realizate online (elaborarea monografiei, unele ateliere online).

## Grup țintă

Întreaga comunitate, inclusiv tinerii vulnerabili. Urmând această metodologie, tinerii au șansa de a vorbi despre poveștile lor, ca indivizi, ca tineri și ca membri ai comunității. Ei fac parte din construirea democrației și a soluțiilor pentru a-și îmbunătăți viața, astfel încât să simtă că sunt membri ai societății și ai comunității, nu doar beneficiari de servicii sau ajutor.

## Impactul asupra grupului țintă

Această metodologie își propune să faciliteze comunicarea, dialogul, colaborarea și interacțiunea pozitivă între vecini din medii diferite pentru a îmbunătăți relațiile, a promova coexistența interculturală în cartiere și orașe și a preveni conflictele. Acest tip de proiecte încurajează stabilirea de legături la nivel comunitar și apare sentimentul de recunoaștere a proiectelor ca ceva care aparține tuturor și nu doar unei singure persoane.

În special pentru tinerii vulnerabili, aceste procese le permit să se recunoască ca membri egali ai comunității, să interacționeze cu alți vecini, instituții locale și asociații, să învețe despre resursele existente și să-și sporească participarea civică.

## Grupuri țintă recomandate

Fete

Tinerx care nu au un loc de muncă și nu sunt incluși în forme de educație sau formare („NEETs”)

Tinerx cu origini migrante

Tinerx aparținând minorităților

Tinerx din comunitatea LGBTIQ+

## Principalele nevoi abordate

Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională

Cultură și activități de timp liber



## Terapia prin mișcare și prin dans (TDM)

### Sursă și autor

Santos, M. (2022). Dança movimento terapia e a camada infantojuvenil. de Investigação Artística, Criação e Tecnologia, 74

### Descriere

TDM este o formă de psihoterapie care utilizează mișcarea și dansul pentru a susține integrarea emoțională, socială, cognitivă, fizică și starea de bine. Abordarea se bazează pe convingerea că mișcarea și dansul pot servi ca instrumente puternice pentru auto-exprimare, comunicare și creștere personală și pot fi folosite pentru a aborda o gamă largă de probleme psihologice, emoționale și sociale. Accentul nu este pus pe calitatea mișcării sau a dansului în sine, ci pe experiența subiectivă a individului și pe realizarea semnificației mișcărilor și expresiilor sale de dans. Scopul este de a promova vindecarea holistică și starea de bine prin integrarea minții, corpului și spiritului.

### Grup țintă

Tinerx (12-18 ani)

### Impactul asupra grupului țintă

Studiile sugerează că TDM poate fi un instrument valoros pentru promovarea incluziunii sociale și a stării de bine în rândul tinerilor expuși riscului de excluziune socială din Portugalia. Oferind un mediu sigur și de susținere pentru mișcare și exprimare emoțională, programul a fost capabil să susțină creșterea personală, comunicarea și conectarea socială între participanți.

### Țintă recomandată

Fete

Tinerx care nu au un loc de muncă și nu sunt incluși în forme de educație sau formare („NEETs”)

Tinerx cu origini migrante

Tinerx aparținând minorităților

Tinerx din comunitatea LGBTQ+

### Principalele nevoi abordate

Orientarea pe piața muncii

Sprijin pentru sănătatea fizică

Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională

Relaționare

Sprijin educațional

Cultură și activități de timp liber

### Adaptarea în cazul unor situații dificile suplimentare

Deși lipsa prezenței fizice poate face dificil pentru terapeuți să ofere sprijin adecvat și să construiască încredere, în caz de limitare sau interdicere a contactului fizic, putem ajusta instrumentul prin:

- sesiuni de grup online în care participanții se pot angaja în activități de mișcare și dans, se pot exprima și pot interacționa cu alții într-un mediu de susținere
- practica mișcării solo, în care participanții pot explora mișcarea și dansul pe cont propriu. Aceasta poate include practica mișcării improvizationale, respirația conștientă sau meditații ghidate.



## 6 Terapie dramatică

### Sursă și autor

Leite, P., & Almeida, A. (2019). *Terapia dramatică cu copii și tineri cu risc: Un studiu calitativ în Portugalia. Artele în psihoterapie*, 62, 61-68.

Nunes, D. N. C. S. A. (2015). *Teatro e Recovery* (Doctoral thesis).

### Descriere

Acest instrument este o formă de psihoterapie care utilizează tehnici de teatru și psiho-dramă pentru a promova exprimarea emoțională, comunicarea și creșterea personală. Potrivit acestui studiu, terapia dramatică se bazează pe ideea că utilizarea tehnicilor de teatru și psiho-dramă poate oferi un mediu sigur și de susținere pentru participanți pentru a-și explora și exprima emoțiile și experiențele, precum și pentru a-și dezvolta abilitățile sociale și interpersonale. Acesta poate fi utilizat într-o varietate de spații, cum ar fi școli, centre comunitare și spații clinice, și poate fi adaptat la diferite grupe de vârstă și medii culturale. Terapia poate implica o serie de activități, cum ar fi improvizația, jocul de rol, povestirea și jocurile de teatru și poate fi livrat în setări individuale sau de grup.

### Grup țintă

Copii și tineri

### Impactul asupra grupului țintă

După cum sugerează studiul, terapia dramatică poate fi un instrument eficient pentru promovarea incluziunii sociale pentru copiii și tinerii cu risc în Portugalia. Oferind oportunități de exprimare emoțională, comunicare și interacțiune socială, terapia prin dramă poate ajuta la abordarea nevoilor sociale, emoționale și psihologice ale tinerilor vulnerabili și la promovarea stării lor de bine.

### Potențial țintă în rândul tinerilor vulnerabili

Fete

Tineri care nu au un loc de muncă și nu sunt incluși în forme de educație sau formare („NEETs”)

Tineri cu origini migrante

Tineri aparținând minorităților

Tineri din comunitatea LGBTIQ+

### Principalele nevoi abordate

Orientarea pe piața muncii

Sprijin pentru sănătatea fizică

Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională

Relaționare

Sprijin educațional

Cultură și activități de timp liber

Sprijin administrativ

### Adaptarea în cazul unor situații dificile suplimentare

Deși adaptarea terapiei dramatice în caz de limitare sau interzicere a contactului fizic prezintă provocări, cum ar fi dificultăți tehnice, lipsa prezenței fizice, dificultatea de a construi încredere și spațiu limitat, utilizarea platformelor online și a altor abordări creative pot contribui la depășirea acestor provocări și pot continua să promoveze incluziunea socială și starea de bine.

## 7

## Manual de teatru cu imagini și teatru forum

Acest instrument a fost creat ca publicație de diseminare în cadrul proiectului [Animate The Global Changeproject](#), finanțat cu sprijinul Programului Erasmus+ al Uniunii Europene, implementat de Casa do Povo de Camara de Lobos (Portugalia), A.R.T. Fusion (România), Innovaform (Ungaria), SNRDIMU (Polonia), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) și TAYCO (Tanzania).

### Manual de teatru cu imagini și teatru forum

Este bazat pe anii de experiență ai Asociației A.R.T. Fusion (România) în lucrul cu metodele teatrului celor oprimați și este inspirat de primul proiect de cooperare Africa-Europa pentru tineret axat pe Forum Theatre: „Act for What You Believe”.

În lume există un număr foarte mare de practicieni în domeniul teatrului celor oprimați și poate chiar un număr mai mare de instituții, reprezentanți ai organizațiilor sau activiști individuali care vor dori să lucreze cu aceste metode. Ceea ce lipsește din această uriașă rețea invizibilă sunt standardizarea și o abordare metodologică comună care să poată fi ușor împărtășită noilor veniți în domeniu. Aceste metode au fost transferate, reproduse, ajustate și adaptate în mai multe moduri peste tot în lume în ultimii 30 de ani pe principiul telefonului fără fir.

În fiecare proiect de consolidare a capacităților (axat pe Teatru Forum sau Teatru cu imagini) implementat de A.R.T. Fusion ne-am confruntat cu cereri (bazate pe nevoi reale) pentru instrumente mai specifice care ar putea oferi mai mult sprijin celor care ar vrea să devină multiplicatori independenți.

Pe baza acestor cerințe, în acest manual cititorul va cunoaște în detaliu următoarele:

- Descrierea metodologiei Forum Theatre și Image Theatre, așa cum a fost dezvoltată și aplicată în ultimii ani de către grupurile A.R.T. Fusion (un mic avertisment în acest sens: Poate să difere de modul în care o folosesc alți practicieni)
- Exemple concrete de FT și IT (pentru o înțelegere mai profundă a modului în care arată metodologia în practică)
- Curriculum detaliat pentru lucrul cu Forum Theatre și Image Theatre (cu instrucțiuni specifice pentru începători în domeniu)
- Instrucțiuni detaliate pentru rolul lui Joker
- Detalii de contact ale multiplicatorilor cu experiență din Europa și Africa, care pot oferi consultanță gratuită în lucrul cu aceste metode pentru începători.

Aceasta reprezintă o inițiativă ambițioasă nu numai pentru că este prima de acest fel, care va fi împărtășită în mod liber cu oricine interesat, ci și pentru că include considerații legate de diferite culturi în care metodele ar putea fi utilizate. Inspirația pentru acest produs a venit dintr-un proiect intercontinental care a oferit un număr rezonabil de reflecții legate de ceea ce poate funcționa sau nu în medii culturale foarte diferite.

Cine sunt persoanele cărora li se adresează acest set de instrumente?

- Practicieni în domeniul teatrului celor oprimați (pentru a-și îmbogăți setul de instrumente, pentru a-și diversifica înțelegerea acestor metode, pentru a-și aprofunda competențele metodologice, pentru a se inspira)
- Începători în domeniu (care să aibă un manual practic care să-i ghideze în activitatea lor, să umple golurile în înțelegerea și abordarea lor, să-și îmbunătățească abilitățile de facilitare, să contribuie la independența lor ca utilizatori).

- Persoane interesate să lucreze cu aceste metode (va oferi o înțelegere aproape completă a modului în care autorii lucrează cu metodele, o curriculă detaliată concepută pentru a ajuta noii veniți în domeniu, precum și posibilitatea de consultanță gratuită)
- Oameni curioși (s-ar putea să-i inspire să înceapă să lucreze cu aceste metode, DAR trebuie făcută o mențiune: Acesta nu este un roman, este un material destul de tehnic - nu chiar o opțiune de lectură înainte de culcare)

Cititorii sunt invitați și încurajați să-și împărtășească opiniile, feedback-ul, comentariile, criticile, etc. după ce ați explorat tot ceea ce include acest set de instrumente și vă mulțumim anticipat pentru că v-ați acordat timp pentru a face acest lucru.

## 8 Ghidul IMPACT

### Sursă și autor

La Piccionaia și partenerii IMPACT, în cadrul proiectului [IMPACT](#). Găsiți aici [ghidul complet IMPACT](#).

### Descriere

Această publicație include rezultatele *proiectului IMPACT Incluziunea Contează! Folosind Artele Performative pentru Coeziune și Toleranță*, care are ca scop proiectarea și implementarea unor ateliere de lucru pentru integrarea socială a migranților și a cetățenilor locali, folosind teatrul și artele spectacolului.

Proiectul a făcut posibilă dezvoltarea și testarea în diferite contexte locale a unei metodologii inovatoare născute din contribuția artiștilor activi în domeniul incluziunii sociale prin artă și provenind din șapte țări diferite: Bosnia și Herțegovina, Danemarca, Italia, Macedonia de Nord, Muntenegru, Serbia și Slovenia.

Provocarea proiectului IMPACT a fost de a dezvolta o metodologie inovatoare și eficientă care să poată satisface patru nevoi principale:

- Reunirea migranților și a cetățenilor locali într-un context de auto-exprimare mediat de limbi performative.
- Punerea în aplicare a unui parcurs semnificativ în cadrul a foarte puține întâlniri, pentru a putea interveni chiar și în contexte de tranzit care constituie uneori o etapă foarte scurtă în cadrul traiectoriei migrației, așa cum se întâmplă adesea în țările balcanice;
- Posibilitatea, chiar și după doar două sau trei întâlniri, de a prezenta publicului o simplă restituire performativă, capabilă să crească gradul de conștientizare în rândul unui public mai larg format din cetățeni locali și astfel să multiplice impactul acțiunii.
- Să fie adaptabil la orice context local, atât în regiunea Balcanilor de Vest, cât și la nivel european.

Proiectul IMPACT a fost finanțat prin programul Erasmus+ și este implementat de VIFIN – Videnscenter for Integration – Danemarca în calitate de partener principal, în cooperare cu Coaliția organizațiilor de Tineret SEGA – Macedonia de Nord, Asociația Europeană pentru Democrație Locală – Franța, Centrul de producție teatrală la Piccionaia – Italia, Agenția pentru Democrație Locală Nikšić – Muntenegru, Agenția pentru Democrație Locală Mostar – Bosnia și Herțegovina, Asociația pentru Dezvoltarea Voluntariatului, Novo Mesto – Slovenia și Centrul de Dezvoltare Urbană – Serbia.



## **Inclusioff. Să-i dăm drumul! Manual pentru facilitatori, incluziune socială, excluziune și teme conectate**

### **Sursă**

A.R.T. Fusion oferă, pe site-ul lor, o serie de [resurse online și materiale educaționale](#) (pentru mai multe domenii de interes: metodele teatrului celor oprimați, biblioteca vie, campania stradală, educația globală, diversitatea și dezvoltarea comunitară).

### **Descriere**

Acest manual este potrivit pentru orice lucrător de tineret sau educator non-formal deoarece oferă sugestii cu privire la ce tehnici ar putea fi utilizate (de exemplu, metode de TOP - forum, ziar, teatru legislativ), și oferă, de asemenea, activități detaliate și exerciții de făcut în grupuri în care doriți să abordați subiecte precum incluziunea socială sau dacă lucrați deja cu grupuri vulnerabile. A fost implementat cu adolescenți (între 14 și 19 ani), tineri (între 20 și 29 ani), adulți (între 30 și 65 ani), vârstnici (peste 65 ani).

### **Grup țintă**

Fete

Tinerx cu origini migrante

Tinerx aparținând minorităților

Tinerx din comunitatea LGBTIQ+

### **Principalele nevoi abordate**

Sprijin educațional



10

## Faceți jocurile să fie egale pentru toți, gândiți spații incluzive la școală pentru toți copiii

### Sursă

Edith MARUEJOULS, [\*Faire je\(u\) égal, penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants\*](#), Double Ponctuation, 2022

### Descriere

Spațiile publice, locurile de joacă sunt locul primelor inegalități - în special între fete și băieți. Absența diversității este adesea favorizată de configurația lor și de tipurile de activități pe care le oferă.

Analizând spațiile școlare și relațiile care se formează acolo, Edith Maruéjouis ajută școlile să lupte concret împotriva discriminării de gen, ne invită să descoperim acele „zone geografice de gen ale școlilor” și soluțiile pentru a face școala mai incluzivă.

Edith Maruéjouis a condus programe de 4 sau 5 luni în școlile franceze. Metoda utilizată constă în realizarea unui diagnostic prin observare și analiză (mobilitatea fetelor și băieților și utilizarea pe sexe/mixtă a spațiilor) pentru a putea formula recomandări pentru amenajarea spațiilor școlare.

Edith Maruéjouis este doctoră în geografie, specializată în probleme de gen și diversitate, expertă în reamenajarea spațiilor publice. Este directorul general al companiei ei de cercetare, L'ARObE. Ea susține autoritățile locale, echipele de proiectare și construcție, echipele educaționale, profesorii, cu privire la definirea spațiilor școlare egalitare. Programul a fost implementat cu copii între 3 și 5 ani și între 6 și 12 ani.

Această lucrare face posibilă reflecția asupra relațiilor dintre fete și băieți, precum și asupra relațiilor de dominare și asupra locului minorităților în spațiile colective.

Această intervenție asupra spațiilor poate fi însoțită de lucru în zona creației artistice (teatru, dans, muzică, etc.) pe aceeași temă a relațiilor fată/băiat, ceea ce se poate finaliza cu crearea unui spectacol, care să fie prezentat la sfârșitul anului școlar la teatrul local, în prezența părinților și a actorilor educaționali.

11

## Terapia prin joc. Intervenție psihoterapeutică pentru copii și adolescenți

### Sursă

Tatiana Robertson, *Terapia prin joc. Intervenție psihoterapeutică pentru copii și adolescenți*

### Descriere

Terapia prin joc este o abordare psihoterapeutică bazată pe nevoia naturală a copiilor de a se juca. Pune accentul pe funcția și rolul pe care jocul îl are în pregătirea copilului pentru viață. Jocul este mijlocul natural de comunicare și exprimare prin care copiii învață să exploreze și să descopere lumea. În terapia prin joc, copiii folosesc jocul în ritmul lor propriu și în funcție de propriile nevoi pentru a-și exprima simbolic preocupările, dorințele și temerile. Acest proces permite copilului să-și exteriorizeze sentimentele, să le accepte și să le înțeleagă.

Această carte discută diverse probleme și dificultăți ale copiilor, cum ar fi comportamentul agresiv, experiențele traumatice, conceptul de sine și stima de sine, salivarea selectivă, tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD), abuzul, divorțul și prezintă modul în care sunt abordați și tratați prin terapia prin joc.

Cartea se adresează psihoterapeuților, furnizorilor de sănătate mintală, educatorilor, părinților și oricui este interesat să-și dezvolte cunoștințele despre problemele legate de copii și adolescenți.

Volumul 1	Volumul 2	Volumul 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scurtă prezentare istorică</li> <li>• Modele de terapie prin joc</li> <li>• Procesul terapeutic al terapiei prin joc</li> <li>• Furia și agresivitatea copilului</li> <li>• Trauma și modul în care este tratată</li> <li>• Cultivarea unui concept de sine sănătos și a stimei de sine</li> <li>• Salivare selectivă</li> <li>• Tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD)</li> <li>• Aplicarea terapiei prin joc la copiii abuzați</li> <li>• Confruntarea cu divorțul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Povestea terapeutică</li> <li>• Vindecarea prin utilizarea nisipului</li> <li>• Pictura terapeutică</li> <li>• Înfruntând durerea copilului</li> <li>• Lucrul cu copiii adoptați</li> <li>• Lucrul cu copilul singuratic</li> <li>• Tratarea simptomelor psihosomatice</li> <li>• Tratarea fobiilor</li> <li>• Lucrul cu copiii pe spectrul autismului (sindromul Asperger)</li> <li>• Confruntarea cu depresia din copilărie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cum funcționează grupul terapeutic în terapia prin joc și cum poate funcționa terapia prin joc într-un context școlar</li> <li>• Aplicarea terapiei prin joc într-un context spitalicesc</li> <li>• Anxietatea copilului</li> <li>• Tulburări de alimentație la copii</li> <li>• Tulburare de spectru autist (ASD)</li> <li>• Introversiune în copilărie</li> <li>• Tulburare bipolară la copii și adolescenți</li> <li>• Tulburare obsesiv-compulsivă în copilărie și adolescență</li> <li>• Exprimarea comportamentului non-standard de gen</li> </ul>

### Sursă

<https://rainbowschool.gr/library/>  
<https://rainbowschool.gr/educational-material/>

### Descriere

Rainbow School este o organizație non-profit voluntară formată din oameni care își imaginează o școală incluzivă pentru copiii LGBTQ+ din Grecia. Scopul lor este de a avea școli în care fiecare persoană se simte liberă și în siguranță, exprimându-se departe de stereotipuri, discriminare și excludere. O școală care să ne ajute pe toți, fără excepții!

Misiunea lor este de a contribui la consolidarea incluziunii în gen, sexualitate și relații, cu accent pe contextul educațional grec.

Acestea se concentrează pe eliminarea discriminării legată de orientarea sexuală, identitatea de gen, exprimarea de gen și caracteristicile de gen.

În această bibliotecă puteți găsi articole utile, publicații, ghiduri și ateliere de lucru privind educația sexuală, emoțională și incluzivă.

## 13

## Joc de rol

### Descriere

Un joc de rol este o simulare, un tip de dramatizare în care participanții sunt plasați într-o situație reală, fiecare într-un rol specific, cu instrucțiuni clare pentru acțiuni și un rezultat. Jocul de rol poate fi aplicat ca o testare și retrăire a unei situații (de exemplu, o situație de discurs de ură, o campanie socială, o dispută cu autoritățile locale etc.)

Principalii pași pe care trebuie să îi faceți atunci când creați o astfel de activitate sunt:

- Definirea în mod clar a scopului jocului de rol
- Definirea tuturor problemelor posibile care pot apărea sau a obstacolelor externe (locația sau numărul de participanți)
- Atenție la timing
- Definirea și descrierea diferitelor roluri
- Repartizarea rolurilor între participanți
- O descriere detaliată a situației
- Instrucțiuni clare pentru restul participanților (observarea și oferirea de feedback și atunci când timpul și obiectivele permit, redarea situației de către cei care observă)
- Prezentarea situației
- Discutarea situației

Pentru această metodă, este bine să rețineți că:

- Obiectivele trebuie să fie foarte bine definite înainte de jocul în sine
- Rezultatul final și detaliile din profilurile participanților sunt, de asemenea, esențiale
- Nu se oferă dialoguri gata făcute, ci doar orientări, profiluri de participanți și un rezultat final
- Participanții își judecă propriul comportament și propria strategie
- Reflecția și discuția sunt obligatorii
- Participanții care se află în audiență trebuie să aibă o sarcină bine definită

### Grup țintă

Jocurile de rol dezvoltă abilitățile de comunicare ale participanților și pot fi structurate pentru orice vârstă.

### Impact asupra grupului țintă (rezultate așteptate):

Jocul de rol îi introduce pe participanți într-un mediu real, punându-i în locul altei persoane. Acest proces de joc de rol le oferă posibilitate de a controla deciziile personajului. Abilitățile care sunt dezvoltate sunt artistice, creative, critice, sociale și de comunicare.

### Ajustarea pentru lucrul cu grupurile vulnerabile

La început, colectați povești ale participanților care sunt legate de scopul de învățare al activității. Încurajați participanții să împărtășească amintiri care sunt personale și semnificative pentru ei. După colectarea poveștilor, identificați principalele teme care apar. Acest lucru vă va ajuta să structurați exercițiul de rol și să vă concentrați asupra celor mai importante obiective de învățare. Utilizați poveștile și temele cheie pentru a dezvolta scenarii pentru exercițiul de rol. Aceste scenarii ar trebui să fie realiste și relevante pentru experiențele personale ale participanților. Atribuiți roluri acestora pe baza scenariilor pe care le-ați dezvoltat. Încurajați tinerii să-și asume roluri care sunt asemănătoare propriilor lor experiențe, deoarece acest lucru îi va ajuta să se conecteze mai profund cu exercițiul. După activitate,

discutați cu grupul despre emoțiile lor și despre ceea ce au învățat. Încurajați-i să se gândească la modul în care exercițiul se referă la propriile povești și la modul în care pot aplica ceea ce au învățat în viitor.

### **Adaptarea la o situație dificilă**

Deoarece întâlnirile în persoană pot fi limitate sau interzise în timpul unei pandemii, puteți utiliza instrumente de videoconferință, cum ar fi Zoom, Google Meet sau Microsoft Teams, pentru a efectua jocuri de rol la distanță. Participanții pot intra în roluri diferite și pot interacționa virtual unul cu celălalt. În funcție de natura exercițiului de joc de rol, este posibil să fie necesar să modificați scenariile pentru a ține cont de situația pandemiei. Dacă exercițiul implică un scenariu într-un loc public, poate fi necesar să îl modificați pentru a ține cont de distanțarea socială și de purtarea unei măști.

### Sursă

Carlo Presotto, conferința [In presenza. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica](#) (In prezență. Rolul corpului în relația educațională și terapeutică), desfășurată la Milano (Italia), 12 decembrie 2022, Universitatea din Milano.

### Descriere

Experiența pandemiei ne-a permis să experimentăm pe scară largă perspective și ipoteze deja formulate de-a lungul anilor, asupra modului în care dimensiunea performativă a teatrului se schimbă atunci când se mută în contexte digitale.

Întrebarea care aspecte rămân active și care se pierd ne permite să aprofundăm înțelegerea modului în care experiența performativă acționează asupra identităților indivizilor și grupurilor. Și, în același timp, ne arată câteva modalități posibile de a acționa în realitatea contemporană caracterizată printr-o hibridizare tot mai mare între real și virtual a experienței noastre despre lume.

Intervenția pune sub semnul întrebării trei lucruri: Atelierul de webcam-teatru de Giacomo Verde în 2005, spectacolul de webcam-teatru prin Zoom de Tereza Dobiasova și Davide Venturini în 2020 și construcția teatrului de acasă în 2020 de către studenții atelierului de tehnici de teatru ai Departamentului de pedagogie a IUSVE.

În jurul temei centrale a prezenței/absenței corpurilor sunt comparate trei cercetări empirice, care încearcă să construiască o condiție performativă, o experiență de comunitate, în absența a ceea ce conform cadrelor interpretative ale persoanelor implicate constituie esența actului teatral: coprezența corpurilor în același spațiu-timp. O fantomă a experienței performative pare să se manifeste, având însă trăsături speciale: o capacitate puternică de activare emoțională mai ales în rândul tinerilor, un sentiment de apartenență, de împărtășire, legată puternic de experiența comună a lockdown-ului. Reflecția se încheie cu întrebarea în ce măsură acest tip de experiență poate prinde rădăcini, poate să genereze transformări, pentru a rămâne în istoria și în memoria oamenilor și grupurilor implicate.

- Conexiune la distanță

În iunie 2001 la Muzeul Pecci din Prato, artistul video Giacomo Verde poartă una dintre primele căști Sony și propune acțiuni performative scurte prin mutarea unor obiecte mici în fața unei camere web. Pe pagina web a evenimentului, se vede videoclipul, se aude vocea artistului în timp ce citește textele, pe care mai mulți dramaturgi conectați de la distanță le creează în timp real și le trimit pe chat. Verde pune corpul interpretului în fața unui grup mic de spectatori live și a unui alt grup de spectatori conectați.

Un eveniment pentru câțiva fani ai tehnologiei și ai teatrului contemporan, generează un puternic sentiment de apartenență în mica comunitate artistică care urmărește activitatea și activismul politic al lui Giacomo Verde.

Suntem frapați de capacitatea sa anticipativă, dar mai ales de faptul că chiar și atunci a identificat nevoia artistică și politică de a activa spectatorul în fața saltului cognitiv produs de tehnologiile digitale.

Verde scrie, în 2003, cu trei ani înainte de nașterea Facebook: "Astăzi, odată cu răspândirea tehnologiilor "interactivității" [...] ne confruntăm cu un salt cognitiv în care separarea dintre producător și consumator, autor și utilizator devine din ce în ce mai neclară. [...] sentimentul de „interacțiune” responsabilă cu lumea se manifestă printr-o infinitate de alegeri individuale care se confruntă și contrastează cu un proces opus de massificare care cauzează [...] un „consens media” riscant. În acest nou context, trebuie regândită separarea dintre actor și spectator. Este din ce în ce mai puțin posibil să ne imaginăm lucrări eficiente



care nu pot face spectatorul să se simtă „necesar” evenimentului (mai multe detalii aici [A. M. Monteverdi, // tecnoteatro de Giacomo Verde](#)).

Astăzi vorbim despre fărâma de viață a unei experiențe virtuale, măsurând posibilitatea ca spectatorul să perceapă entitățile virtuale ca fiind vii prin răspunsurile pe care le dau la interacțiunea cu noi. Dar întrebarea centrală rămâne cea a intenției cu care se construiește relația.

- Home Theatre

Atelier de teatru al absolvenților în științe ale educației, Institutul Universitar Salezian, februarie 2020, învățământ la distanță. Ne îndreptăm spre un teritoriu nou, dar nu complet neexplorat. Pe de o parte adrenalina stării de urgență, pe de altă parte, pe măsură ce zilele trec, anxietatea suspendării tuturor activităților.

În curând, realizăm nevoia de a avea grijă, pe lângă emoții, și de corp, de a recunoaște și de a nu ignora nevoile pe care le exprimă.

Convenim să menținem webcam-urile deschise cât mai mult posibil, să avem grijă de contextul vizual prin care comunicăm cu ceilalți.

Cele patru ore de lecții sunt împărțite în perioade punctate într-un mod ritual de pauze comune, în timpul cărora suntem obligați să ne ridicăm, să ne mișcăm și să oprim camera de filmat.

Din activitățile de antrenament fizic ghidate, pe care fiecare le face pe propriul covor în propria cameră, condusă de vocea facilitatorului, vine ideea de a transforma fiecare casă într-o scenă, de a le conecta pe toate împreună și de a proiecta o acțiune fizică comună.

Cele patru grupuri de studenți proiectează fiecare o scenă: baie, living, bucătărie, dormitor. Patru locuri în care spectatorii/actorii, conectați prin streaming și dirijați de o voce doar audio, provenind de la căștile smartphone-urilor lor, efectuează diferite acțiuni fizice sincronizate. Discuția care a urmat evidențiază modul în care setarea oferită de starea de urgență a contribuit la angajamentul emoțional al performanței. Lucrul cu corpurile pe ambele părți ale ecranelor a fost cheia succesului experimentului.

- Inimi nepregătite pentru Zoom

A treia experiență provine dintr-un atelier de teatru pe tema corpului și a transformărilor sale, cum se manifestă emoțiile și relațiile în întâlnirea cu celălalt în adolescență. În februarie 2020, atelierul a fost întrerupt, dar cei doi artiști Davide Venturini și Tereza Dobiasova au decis să continue dezvoltarea materialului și să creeze un spectacol de dans care să vizeze o audiență de tineri pe platforma zoom. Numărul de spectatori permite tuturor participanților să fie afișați în program. Toată lumea este rugată să păstreze aproape de ei doar cosmeticele pentru machiaj: creioane, ruj, fard de ochi.

Doi dansatori sunt fiecare conectați de la casele lor, unul în Italia și unul în Republica Cehă. Coregrafia îi aduce aproape de ecran, îi separă, îi pune în dialog până când o perturbare a conexiunii le întrerupe sincronizarea. Ei întrerup spectacolul, se îndreaptă spre spectatori. Cer ajutor. Numesc un spectator pe nume și propun un joc de imitație. În fața ecranului, ca în fața unei oglinzi, ei propun efectuarea de gesturi împreună, reflectând și provocându-se reciproc. Rezultatul este un dans, de fiecare dată diferit în funcție de grup, uneori melancolic, uneori plin de energie sau furie. Începând cu gestul de a-și pune machiajul pe fețe, dansatorii și participanții desenează o mască pe fețele lor și apoi încep să-și miște mâinile, corpurile, pentru a se deplasa în spațiul din fața ecranului.

La final, dansatorii și regizorul lor discută cu spectatorii. Adesea, aceștia recunosc că nu ar fi făcut niciodată anumite gesturi dacă nu s-ar fi simțit „protejați” de distanță.

Tehnologia digitală a funcționat ca o mască, permițând un nivel diferit de relație față de cel al rolurilor sociale de zi cu zi.

Aceste trei experiențe ne spun cum putem transmite online informații, putem trezi emoții, putem genera un nivel semnificativ de empatie. Am văzut că este necesar să fie implicat atât corpul, cât și mintea, ca să creștem gradul de interacțiune, viață digitală. Ce ne lipsește atunci?

Experiența atelierului de teatru (ca și cea a spectacolului) ne permite să experimentăm un spațiu cu o mare capacitate terapeutică și transformatoare, spațiul social al lui *ce-ar fi dacă*, care ne permite să explorăm vârfurile și abisurile vieții într-un mod mai viu, extra-zilnic, și apoi să ne întoarcem. Împreună cu un „noi”, oricum temporar.

## 15

## Împreună în interior

Acest instrument a fost implementat de Cyclisis, în perioada noiembrie 2014 – iunie 2015, în context urban și rural, cu adolescenți (între 14 și 19 ani), tineri (între 20 și 29 ani) și adulți (între 30 și 65 ani), în particular tineri care nu au un loc de muncă, educație sau formare („NEETs”), tineri care provin din familii de migranți și minorități. În plus, proiectul a implicat între 10 și 15 minori neînsoțiți care locuiesc în Patras, 20 de familii din comunitatea romă din Vrahneika (mediul rural), între 8 și 11 adulți șomeri (tineri și mai în vârstă). [Vezi site-ul proiectului.](#)

Deși activitățile s-au bazat pe mentorat și cursuri de limbă, în cadrul proiectului au existat zile dedicate activităților comune în grup, care au inclus mai multe mijloace artistice și culturale. Aceste activități au fost următoarele:

- participarea la piese de teatru cu elemente interactive (teatrul cu valize)
- crearea de măști de tip vechi (lucrul cu emoțiile)
- experiențe de desen (parte a atelierelor de limbă și consiliere)
- vizite culturale la muzee (Patras și Atena)
- vizionare de filme (cinema de nișă și filme de masă)
- sesiuni de fotografie în comunitatea romă
- festival de artă realizat de artiștii tineri și mai în vârstă, șomeri, unde și-au prezentat lucrările și au desfășurat ateliere pentru vizitatori
- sesiune radio interculturală pentru a împărtăși muzica și limba

### Scopul activității

Scopul proiectului a fost creșterea serviciilor de asistență socială pentru membrii grupurilor sociale vulnerabile din municipiul Patras. Folosind tehnici de mentorat, precum și tehnici de împuternicire și stimă de sine, proiectul a avut ca scop facilitarea socializării. Prin activități de gătit și comunicare culturală, a fost creat un grup de mentori în comunitate. În vederea stimulării înțelegerii interculturale și a coexistenței viabile, aceasta a avut drept scop consolidarea stimei de sine a 30 de tineri șomeri (mame tinere, romi, imigranți etc.), precum și să-i facă să se simtă membri ai comunității.

### Durata activității

8 luni

### Structura activității

Activitățile principale erau programate de două ori pe săptămână, cu o durată de 3h de ore pe zi. Sesiunile suplimentare au durat de la 2h (atelieri individuale la festival) la 15h (vizită culturală la Atena), în funcție de tipul de activitate. Durata medie a fost de 4h.

### Cum funcționează instrumentul?

Proiectul „Împreună în interior” a fost centrat pe persoană, existând o ofertă prestabilită de „servicii” (cum ar fi sesiuni de consiliere, sesiuni de limbi străine, sesiuni TIC etc.), alternate cu organizarea de activități culturale și non-formale care au contribuit la construirea acestui sentiment de comunitate. Toți participanții au avut posibilitatea de a discuta și sugera schimbări, adăugiri, precum și de a cere mai mult sprijin acolo unde a fost necesar. În ansamblu, a fost un proces foarte direct, care a implicat toate

persoanele și a permis spațiu atât pentru participare, cât și pentru neparticipare, atunci când oamenii au ales să nu participe din motive de sănătate personală sau mentală.

Este important ca facilitatorul să fie prezent și să înțeleagă când lucrurile s-ar putea să nu funcționeze, în special cu energia grupului și planificarea generală și să facă ajustări atunci când este posibil. Trebuie să luăm în considerare și elemente suplimentare, cum ar fi practicile în legătură cu trauma și îmbunătățirea competențelor tinerilor/lucrătorilor sociali, educatorilor și artiștilor ca educatori, pentru că fiecare participant are o poveste unică și circumstanțe de viață care ar putea afecta negativ participarea și procesul de socializare.

## Cerințe

Cele mai multe activități au avut loc în spații interioare, dar faptul că spațiul exterior a fost disponibil, a ajutat la pauze și la menținerea unui sentiment de libertate. Cele mai multe activități nu au necesitat o infrastructură specifică, dar a fost util accesul la elementele de bază, cum ar fi un loc unde să stea, pixuri și hârtie. Pentru activitățile artistice mai specifice, persoanele responsabile s-au asigurat că toate materialele necesare sunt disponibile și că este disponibil un spațiu adecvat pentru toți participanții.

## Impact

Deși diferitele grupuri au participat în același timp la diferite activități (în special din cauza barierelor lingvistice și a programelor mai specifice), orele comune și spațiul comun pentru cafea și socializare au contribuit la crearea ideii de comunitate și, pentru cei care au rămas în oraș, la crearea unei comunități. Există și astăzi participanți care continuă să se întâlnească și să vorbească despre ce mai face fiecare. În general, a fost o experiență plină de satisfacții și toți oamenii care și-au împărtășit experiența au menționat că a fost un moment pozitiv memorabil la care se gândesc adesea. Mai ales în cazul minorilor neînsoțiți, tutorii acestora au menționat că erau foarte dornici să se alăture de fiecare dată și așteptau ca zilele atelierelor să vină și să se întâlnească cu toți ceilalți.

## Public - țintă recomandat

Oricine are nevoie de astfel de contexte pentru învățare și socializare

## Principalele nevoi abordate

Orientare pentru piața muncii  
Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională  
Sprijin educațional  
Cultură și activități de timp liber

## Adaptarea la o situație dificilă

Ar exista provocări în cazul restricționării întârilor fizice, în special pentru activitățile online, deoarece accesul la infrastructura tehnologică funcțională nu este accesibil pentru toată lumea, în special din mediile sociale care se confruntă cu provocări legate de resurse. În acest caz, ne-am concentra mai mult pe întâlnirile bilaterale pentru a aborda sentimentele de singurătate și orientare în auto-învățare. În plus, coordonatorii ar putea să se asigure că toată lumea are acces la infrastructura necesară. Conținutul activităților ar putea fi transferat cu ușurință și adaptat la setările online; ar trebui doar să se asigure accesul tuturor la tehnologie.



## YOUreSTART!

### Sursă și autor

<https://yourestart.arcsculturesolidali.org/>

### Descriere

YOUreSTART! este un proiect realizat și conceput de tineri pentru a sprijini munca lucrătorilor de tineret și cultură în era COVID19 și post-COVID19!

Acest proiect își propune să consolideze interacțiunea dintre lucrătorii de tineret în cultură, artă și creativitate prin crearea unei platforme care facilitează schimbul de idei, metodologii, experiențe personale și diverse evenimente culturale. Platforma are, de asemenea, secțiunile "Toolkit" și "Repository", care conțin domenii de competențe și practici comune pentru inițiative antreprenoriale și oferă o utilizare inovatoare a tehnologiilor digitale.

În total, 40 de lucrători de tineret care colaborau cu partenerii implicați în acest proiect, Cyclisis din Patras, Grecia, Arcs din Caserta, Italia, Arrabal-Aid din Madrid, Spania, PFE din Sofia, Bulgaria și DRPDNM din Novo Mesto, Slovenia au lucrat pentru acest proiect.

# Secțiunea II

## METODOLOGIE (educație non-formală)

## II.1 Creații participative



# 1 Grup, temă, limbaj. Trei elemente cheie pentru creația artistică participativă

Pentru a defini procesul de creație artistică participativă, trebuie să definim și să lucrăm la trei elemente principale:

1. Grup – ca să construim identitatea „noi performativi”.
2. Tema - să definim și să procesăm tema de care vrem să ne ocupăm și necesitatea ei.
3. Limbaj - Să ne concentrăm pe instrumentele de comunicare cele mai potrivite pentru grup și temă.

## Grup

### Cine sunt eu/cine suntem noi?

Activități pentru întâlniri și team building temporar

### Care este nevoia lor actuală?

Primul lucru pe care trebuie să-l facem atunci când lucrăm cu oameni aflați într-o stare de dezavantaj social este să ne întrebăm: „Care este nevoia lor acum?”. Fiecare migrant sau familie are propriile nevoi specifice, dar trebuie să ne concentrăm și asupra țării gazdă, asupra politicii sale în materie de imigrație, asupra apropierii sale de țara în situație de urgență: Toate aceste elemente creează nevoi colective pe care este important să le luăm în considerare pentru proiectele noastre. Politica de imigrare în Danemarca nu este aceeași ca în Serbia sau Macedonia de Nord. Nevoile persoanelor aflate în stare de urgență și nevoile unei persoane care așteaptă aprobarea de azil politic nu sunt aceleași. Pentru a ne aminti această diferențiere în ceea ce privește nevoile, găsim un instrument important în Piramida nevoilor lui Maslow.



Aceasta nu este o formulă matematică, dar ne poate ajuta să ne gândim la nevoia actuală a grupului cu care lucrăm.

## Spațiu sigur

Un grup mic de oameni este un mediu temporar, în care pot fi create condițiile pentru dezvoltarea unui proces de conștientizare și exprimare a persoanei individuale. Pentru a crea aceste condiții, trebuie să construim un mediu de încredere și sprijin reciproc. Trebuie să stabilim un pact care să garanteze ascultare și respect reciproc.

În tranziția de la „eu” la „noi”, fiecare persoană dă grupului câteva părți private din sine: Povești, gesturi pe care nu le-a mai făcut din copilărie, emoții...

Prin aceste împărtășiri, fiecare contribuie la consolidarea lui „noi” și, în același timp, devine conștient de ceea ce dăruiește celorlalți.

Identitatea noastră personală este definită de relația cu ceilalți. Grupul mic permite această negociere într-un **spațiu protejat și sigur**.

**Pentru a asigura promovarea unui spațiu sigur, trebuie să se acorde atenție diversilor factori contextuali:**

- Siguranța fizică și psihologică
- O structură clară și consecventă și o supraveghere adecvată
- Relații de susținere
- Oportunități de apartenență
- Norme sociale pozitive
- Oportunități de dezvoltare a abilităților
- Practică etică
- Anonimat
- Proceduri de gestionare a comportamentului

Pentru a asigura un spațiu sigur în timpul implementării atelierelor, se propune crearea unui "**contract de grup**". Acest „contract” este un cadru de cooperare convenit de către toți, care este construit pe baza personalității, emoțiilor și nevoilor fiecărui membru și utilizat pentru a înțelege angajamentul lui în cadrul grupului. Ajută echipa să dezvolte coduri de comunicare eficientă în scopul luării deciziilor. Contractul este o formă de dialog între membrii echipei care oferă asigurări că reprezentarea diversă și diferite domenii și niveluri de expertiză, limbajul incluziv de gen și reprezentarea vizuală pozitivă sunt apreciate. Scopul principal este de a crea un tabel vizibil pe care vor fi afișate regulile convenite de comun acord ale grupului.

## Paznicul ritualului

În timpul creării grupului, **liderul** trebuie să exercite cea mai mare grijă în legătură cu set-up atelierului și protecția acestuia. Spațiul și timpul sunt primele teritorii în care se negociază întâlnirea. Este foarte important să **se ritualizeze spațiul și timpul dedicate** atelierului. În acest fel, devine posibil să se lucreze într-un mod mai intens. Pentru a face acest lucru, este necesar să se marcheze limitele spațiu-timp și, de asemenea, este necesar să se stabilească un gest colectiv de reconstrucție în cazul în care acestea sunt încălcate (de exemplu, printr-o întârziere sau prin intrarea unui străin).

## Încredere

Încrederea este generată printr-un proces care implică gânduri, emoții și corp, cu valori diferite în funcție de culturi diferite. Nivelul de bază al încrederii este atunci când sunt sigur că nu voi fi batjocorit dacă prezint o parte din mine pe care nu o expun în viața mea de zi cu zi. Acest lucru ne permite să „ne implicăm”.

## Pactul constitutiv

Pentru a crea un grup, este necesar să declarăm și să împărtășim un „pact constitutiv” în care obiectivele personale și comune ale activităților sunt explicite.

Facilitatorul nu aparține grupului. El aparține proiectului, intervenției sociale, organizației de referință etc. Care include grupul. Relația dintre facilitator și grup continuă pe această asimetrie. Facilitatorul își joacă rolul atunci când stabilește distanța potrivită. Nu poate acționa în locul membrilor grupului, care sunt protagoniștii. În schimb, el/ea îi însoțește și, în multe situații, poate face un pas înapoi pentru a face spațiu.

Primul obiectiv al facilitatorului este ca participanții să devină din ce în ce mai împuterniciți, să poată face următorul pas. Participanții trebuie să fie o parte activă a procesului. Facilitatorul care lucrează conform acestei abordări încearcă să fie din ce în ce mai puțin necesar grupului, până când nu mai este deloc necesar. Facilitatorul lucrează pentru a face grupul capabil să meargă pe propriile picioare. Pe de altă parte, facilitatorul are rolul de a finaliza și închide experiența, astfel încât ecoul ei să poată răsună în toți cei care au participat.

## Patru faze

Cele patru faze ale călătoriei „de la eu la noi” prin creația artistică participativă sunt:

1. Cunoașterea (despre sine, despre ceilalți, despre spațiu și timp)
2. Socializarea (procesul de auto-deschidere și întâlnirea cu ceilalți)
3. Exprimarea (activitatea de a reprezenta gânduri, emoții, gesturi)
4. Comunicare (procesul comun de livrare a ceea ce a creat grupul către alții)

## Temă

### Interes

Interesul este instrumentul principal al artistului și ocupă teritoriul insecurității personale: „Nu ai răspunsurile și ești provocat de întrebări...”.

Interesul este un sentiment îndreptat spre exterior, spre un obiect, o persoană, un subiect, o temă, o piesă de teatru (Bogart 2001, 131).

Pentru a fi posibil acest parcurs de întrebări și răspunsuri, este necesar un nivel comun de interes. Vorbind despre întrebarea de inițiere a unei producții, regizoarea Katharine Noon spune: „Aceasta este partea din proces în care le spun membrilor echipei: *Asta mă interesează pe mine. Tu ești interesat?*” (Bogart 2001).

În timpul atelierelor sale, actrița și regizoarea italiană Laura Curino vorbește despre **corespondențele dramaturgice**, o condiție care se îndeplinește atunci când tema aleasă "corespunde" grupului, aspectului său morfologic, condiției sale obiective (de exemplu *Romeo și Julieta* în Ierusalim cu un băiat israelian și o fată palestiniană, *Livada cu vișini a lui Cehov*, care se petrece într-un centru social înainte de evacuare, sau *Furtuna*, a cărei acțiune se întâmplă în Lampedusa). Când există o corespondență dramaturgică între grup și text, lucrurile se întâmplă de la sine.

Crearea unui nivel de interes comun este fundamentală pentru a păstra sensul intervenției teatrale.

### Obstacole în calea unei teme comune

- Stereotipurile: oamenii au adesea o idee despre teatru care este distorsionată de televiziune sau cinema, în special în unele culturi. Este important să împărtășim cu participanții posibilitatea de a varia între genuri. Acest lucru permite găsirea genului care se potrivește cel mai bine temei și realității grupului.

- Așteptările culturale ale artistului care conduce: persoana care întreprinde o activitate artistică cu un grup are adesea deja un rezultat în minte, când, de fapt, ar trebui să aibe în vedere un proces, despre care nu știe unde va ajunge.
- Este important să depășim povestea autobiografică și să o transformăm într-o redefinire a identității.

### Colectarea ideilor

Odată ce tema a fost aleasă, continuăm cu crearea activităților pentru a o articula.

Trebuie să creăm o **colecție de materiale de** tot felul pe temă (povești, gesturi, obiecte, muzică, viziuni, etc.)

Trebuie să **le explorăm prin** „gândirea laterală” (de Bono 1990), care constă în „asocierea liberă a ideilor pentru a stimula o imagine colectivă a lumii piesei și generarea de idei noi și interesante despre ceea ce s-ar putea întâmpla în acea scenă”.

## Limbaaj

Ce limbaje putem folosi cu **autenticitate**?

În interiorul grupului există **resurse**: Cunoștințe care există deja și resurse care se nasc în cadrul activității.

Există oameni care știu să cânte la un instrument, oameni care pot cânta cu vocea, oameni care pot dansa. Și apoi mai este regizorul, muzicianul, artistul vizual.

Actorul nu se ascunde în spatele temei: își joacă rolul cu toate cunoștințele și experiența sa, asumându-și responsabilitatea pentru calitatea rezultatului final. Dar el/ea se poate asigura că rezultatul aparține fiecărui participant.

### Interdependență

Când actorul face ceva neautentic, regizorul este responsabil să-i spună. Chiar dacă actorul este un refugiat, o persoană cu dizabilități, un minoritar.

Regizorul trebuie să găsească o modalitate de a oferi actorului instrumentele potrivite, instrumentele pe care actorul le poate stăpâni pentru a se exprima.

Este o chestiune de respect. Respect pentru noi înșine, pentru oamenii cu care lucrăm, pentru artă.

### Acționează și reflectează

Trebuie să alternăm:

- activitatea de compoziție, în care actorii testează idei, cu crearea și realizarea de scene scurte.
- reflecția asupra compozițiilor, în care întregul grup „recunoaște toate riscurile care au fost abordate și enumeră capcanele care au apărut și salută descoperirile despre ceea ce trebuie evitat în timp ce pune împreună elementele producției” (Bogart și Landau 2005, 156-160).

### Lucrul în echipă

Este foarte important să creați un grup de lucru care verifică activitatea pas cu pas.

**Lucrul în echipă** este important pentru a menține procesul creativ concentrat pe obiectivele principale ale proiectului.

Mediul emoțional are un rol crucial în munca creativă. Prin urmare, munca în echipă este importantă pentru a compara diferite opinii subiective și pentru a produce o reprezentare mai echilibrată a ceea ce se întâmplă.

Pentru ca grupul de lucru să fie eficient, este necesar să se clarifice mecanismele de luare a deciziilor din cadrul acestuia, stabilind un pact clar la care toți aderă.

## 2

## Un inventar al punctelor cheie

**Practici autobiografice. Riscul de a fi blocat în starea actuală, care sabotează orice altceva. O persoană trebuie să poată să-și păstreze proiectul de viață deschis, să fie deschis către viitor.** Este important să proiectăm dimensiunea autobiografică către o perspectivă a eliberării, a unui viitor dorit, care – așa cum spune Augusto Boal – este atât eliberarea de opresiunea externă, cât și de cea internă. Astăzi, în urma pandemiei, în colaborarea cu tinerii ne confruntăm adesea cu temeri, nesiguranțe și anxietăți care generează în mulți oameni un sentiment constant de inadecvare. Unul dintre efectele traumei colective suferite este acela de a fi activat mulți „polițiști în cap”. Practica creatoare ne îndeamnă să ne eliberăm de teama de a nu face diverse lucruri, de auto-judecată, de rutină, pentru a recompune elementele memoriei senzoriale și emoționale în noi forme, dând formă și voce dorințelor noastre.

**Communitas. Împărtășirea experiențelor permite participarea.**

«În atelier, sat, birou, sală de lectură, teatru, aproape oriunde, oamenii pot fi deturnați de la îndatoririle și drepturile lor într-o atmosferă de communitas. Ce este communitas? [...] Este modul prin care oamenii văd, înțeleg și acționează unul față de celălalt (în *procesul ritualic*) ca fiind în esență „o relație nemediată între indivizi istorici, idiosincracici, concreți”. [...] Pentru mine, communitas păstrează caracterul distinctiv individual – nu este nici regresie în copilărie, nici refugiere în fantezie. Relațiile sociale structurale ale oamenilor sunt generalizate și segmentate în roluri, stări, clase, sexe culturale, diviziuni convenționale de vârstă, apartenența etnică etc. [...] iar capacitatea umană deplină este blocată în aceste încăperi oarecum înguste, înfundate. [...] În societățile tribale și în alte formațiuni sociale preindustriale, limitările oferă un cadru propice pentru dezvoltarea acestor confruntări directe, imediate și totale ale identităților umane. În societățile industriale, în timpul liber și uneori ajutat de artă, acest mod de a experimenta semenii poate fi portretizat, înțeles și uneori realizat. [...] Când chiar și doi oameni cred că experimentează unitatea, toți oamenii sunt simțiți de cei doi, chiar și pentru o clipă, ca fiind unul.

Turner, V., *de la ritual la teatru. Seriozitatea umană a jocului*, PAJ Publications, 2001, pp. 45-47.

**Medii culturale diferite.** Prețuirea și respectarea istoriilor personale și a rădăcinilor sunt elemente necesare pentru construirea relațiilor. În timp ce acesta este un factor cheie în munca interculturală, poate deveni, de asemenea, un spațiu de lucru pentru oameni care aparent împărtășesc același fundal cultural. În zilele noastre, în societatea lichidă a postmodernității despre care ne vorbește Bauman, există de fapt numeroase subculturi care se întâlnesc, se ciocnesc și se amestecă tot timpul. Preferințele muzicale, filmele sau seriile TV, jocurile video, generează comunități care, bazate pe respect reciproc, pot dialoga între ele.

**Nimic despre noi fără noi nu este pentru noi.** Importanța de a împărtăși construirea experienței cu toți participanții. Această maximă, care provine din lupta pentru drepturi egale pentru persoanele cu dizabilități din Statele Unite, s-a răspândit în toate bătăliile civile care implică minoritățile și este extrem de relevantă astăzi în cadrul muncii educaționale cu generația tânără. Colaborarea și cooperarea sunt dimensiuni care s-au dovedit a fi cele mai eficiente chiar și în învățământul școlar și de lungă durată.



**Neînțelegere.** Neînțelegerea nu este întotdeauna un factor negativ care creează un obstacol în calea comunicării. Dacă este gestionat, poate fi un motor pentru întâlniri între culturi diferite și, uneori, deschis la soluții noi în activitatea de creație artistică. Ideea că indicațiile regizorului pot fi refăcute de către participanți pe căi neprevăzute este, fără îndoială, interesantă. În regie este important să fie stabilite constrângeri creative și reguli, și să fie păzite cu precizie și grijă, dar se aplică și regula: „*Tot ceea ce nu este interzis este permis*”.

„Creativitatea este o provocare. Trebuie să ne punem la îndoială convingerile și să ne depășim limitele. Constrângerile sunt terenul pe care se poate provoca și depăși. Ele sunt forța care ne determină să găsim soluții inovatoare și surprinzătoare. Când lucrăm în limitele impuse, avem puterea de a transforma tensiunea creativă în energie productivă. Constrângerile sunt combustibilul creativității.”

Tharp, T., *obiceiul creativ: Învață-l și folosește-l pentru viață*, Simon & Schuster, 2003.

**Prejudecăți și stereotipuri. Cine le creează?** Ființele umane tind să creeze categorii pentru a înțelege realitatea. Când aceste categorii devin rigide, devin generalizări sau devin un simptom al neliniștii sociale, al fricii, activează dinamica colectivă care poate duce la momente grave de criză. Prejudecățile și stereotipurile se răspândesc prin narațiuni, dintre care știrile false, legendele urbane și glumele sunt foarte des vehicule. Acestea sunt narațiuni despre care se glumește prea des, dar dacă li se permite să acționeze liber, ele sunt capabile să ridice ziduri solide care devin închisori pentru oamenii care le cad victime.

Oamenii sunt adesea manipulați cu bună știință de grupuri de interese economice sau politice. Verificarea faptelor și demascarea zvonurilor este un demers educațional. Mai dificil este să acționezi asupra umorului, deoarece stereotipurile sunt o parte fundamentală a acestuia. Cu toții râdem pentru a elibera tensiunea, din jenă, din ușurare că nu suntem noi cei vizați. Cu toate acestea, chiar și în acest context, eforturile educaționale de a crea un context de respect trebuie să atingă echilibrul corect. Poți fi respectuos fără a cădea într-o obsesie de corectitudine politică. Unul dintre instrumentele comedienților de stand-up este auto-ironia, satira - chiar satira feroce asupra propriei persoane. Nu există o formulă universală, este vorba despre a fi în relație.

**Împărtășirea dificultăților și problemelor cu echipa. Regizorul nu trebuie să se confrunte singur cu dificultățile.** Este foarte important să lucrezi întotdeauna în echipă, cel puțin două persoane, și să ai posibilitatea de a te consulta cu o persoană cu experiență ori de câte ori este nevoie. Munca educativă este o muncă socială și numai a o face riscă să-i distorsioneze sensul. În lucrul în echipă, este important să se îmbunătățească practica de observare/ descriere a fenomenelor. Și pentru a face acest lucru trebuie să depășim ideea că există o singură realitate și să acceptăm că ceea ce vedem este întotdeauna transformat de unghiul nostru de vedere.

Cea mai periculoasă amăgire dintre toate este că există o singură realitate. Ceea ce există, de fapt, sunt multe versiuni diferite ale realității, dintre care unele sunt contradictorii, dar toate sunt rezultatele comunicării și nu reflecții ale adevărilor eterne, obiective.

Watzlawick, P., *Cât de real este? Comunicare-dezinformare-confuzie*, p. 8, Random House, 1976

Folosim un jurnal în care observatorul răspunde la două întrebări separat:



- Ce s-a întâmplat? (descrierea gesturilor relevante, ce cuvinte au spus, ce reacții s-au manifestat, atât la nivel personal, cât și la nivel de grup)
- Cum m-am simțit? (descrierea reacțiilor emoționale și a gândurilor bazate pe ceea ce s-a întâmplat)

Aceste tipuri de întrebări ajută la păstarea unei distanțe potrivite față de cele întâmplate.

## II.II Metodologii de învățare



## Învățarea auto-dirijată și alte strategii de implicare

Acesta este un extras din articolul lui Kevin Goddu „Meeting the CHALLENGE: Teaching Strategies for Adult Learners”, publicat în revista „Kappa delta Pi record – Oct/Dec 2012” (p.169 și următoarele).

Articolul tratează strategii de implicare pentru educația adulților și prezintă un studiu de caz interesant pentru contextul nostru, deoarece ia în considerare întâlnirea dintre doi subiecți aparținând unor culturi total diferite (veteranul de război din Vietnam și tânărul profesor de istorie), care ar putea coopera pentru construirea unui traseu comun sau ar putea intra în conflict.

Provocarea cu care ne confruntăm se referă la generarea situațiilor în care conducătorul grupului favorizează capacitatea participanților de auto-dirijare și auto-motivare.

Iata trei modele diferite, care converg spre ideea că a conduce un grup reprezintă a activitate în sine:

- orientarea către procesul de facilitare și nu către executarea unui eseu teatral (**învățare auto-dirijată**)
- a permite participanților să-și aducă propriile experiențe (limbă, cultură, istorie, emoții, fizicalitate) în munca comună (**învățare experiențială**)
- capacitatea de a reda tuturor participanților o conștientizare de sine crescută (**învățare narativă**)

### Învățare auto-dirijată

Brookfield (1985) a scris: „Cea mai completă formă de învățare auto-dirijată apare atunci când procesul și reflecția sunt împreună în căutarea sensului de către adult.”

Auto-dirijarea este o tehnică de a transfera controlul învățării către elevul adult (Merriam et al 2007, 122). Elementele implicate în acest proces sunt independența, capacitatea de a face alegeri, capacitatea de a articula normele și limitele societății, precum și valorile și credințele personale (Candy 1991).

Pe măsură ce cunoștințele elevului despre abilități și resurse cresc, el încetează să mai fie un receptor pasiv de informații și își asumă responsabilitatea pentru învățare și rezultate (Robotham 1995).

Profesorul nu mai preia conducerea, ci devine facilitatorul învățării și „o sursă care trebuie exploatată, așa cum cere elevul” (Robotham 1995, par. 7).

Atunci când profesorul își asumă rolul de facilitator, mai degrabă decât de „înțelept pe scenă”, elevul adult este liber să-și aplice experiențele de viață la orice lecție. Această abordare de predare împuternicește elevul adult să fie auto-dirijat și motivat intern în experiența de învățare.

Folosind această abordare, elevul adult devine un avantaj pentru profesor. Contribuția experiențelor sale de viață poate îmbunătăți procesul de învățare pentru toată lumea din grup. O relatare de tip "martor ocular" oferă profunzime atât prelegerii, cât și materialelor necesare cursului. În termeni practici, Dr. Steve trebuie să-l încurajeze pe Dan să-și împărtășească experiențele personale din anii 1960: Copilăria, viața în liceu, tabăra de pregătire, Vietnamul, revenirea acasă de la război. Din aceste experiențe personale, Dr. Steve poate oferi un cadru pentru Dan pentru a prezenta clasei o istorie orală a perioadei sau pentru a scrie o lucrare care descrie un anumit eveniment pe care și-l amintește. Astfel, atât elevul adult, cât și profesorul împărtășesc experiența de învățare - adică, elevul adult împărtășește experiențele

sale personale din acel moment cu clasa într-o prezentare formală sau informală, iar profesorul își asumă rolul atât de facilitator, cât și de cursant atunci când informațiile sunt prezentate.

## Învățarea experiențială

Majoritatea profesorilor din învățământul superior se simt confortabil cu un format de curs. Din păcate, acest format dominat de profesor nu permite elevului adult să aducă experiențe de viață la lecție. Învățarea experiențială oferă un „context care reflectă modul în care cunoștințele vor fi utilizate în viața reală” (Herrington și Oliver 1995, 4). Folosind jocuri de rol sau simulări, un elev adult își utilizează în mod practic cunoștințele și le aplică în mod corespunzător pentru a rezolva situația critică.

Un alt exemplu de învățare experiențială este metoda ancoră. Prin această metodă, profesorul creează situații în care elevii interpretează și analizează sursele primare la fel ca istoricii.

Profesorii de istorie pot folosi o varietate de activități care permit elevilor adulți să participe la cercetarea istorică și să învețe principalele metode. De exemplu, Dr. Steve l-ar putea desemna pe Dan să creeze o expoziție muzeală despre experiența sa în luptă, ca un tribut adus camarazilor săi. Construirea expoziției implică multe abilități, similare cu cele implicate în scrierea unui eseu bine construit. Dan ar trebui să construiască cazul, să selecteze documentele reprezentative ale sursei primare și să explice documentele care spun povestea.

Holyoke și Larson (2009, 18) au explicat că „motivația internă contribuie la îmbunătățirea stimei de sine a unui individ, ajutându-l să câștige încredere în sine sau un sentiment de realizare, să câștige recunoaștere sau chiar să conducă la o mai bună calitate a vieții”. Lieb (1991) a remarcat că adulții care se înscriu în programe educaționale au deja un sentiment al obiectivelor lor și au nevoie de un profesor care să îi ajute să organizeze și să extragă informațiile relevante care vor duce la atingerea obiectivelor lor. Deoarece motivația este intrinsecă pentru Dan, Dr. Steve trebuie să stimuleze această motivație pe tot parcursul cursului și să o alimenteze prin sarcini și discuții semnificative.

## Învățarea narativă

Pentru educația istorică, folosirea învățării narative - povestiri (Merriam et al 2007) - este o practică obișnuită. Această abordare ajută elevul adult să înțeleagă culturile și civilizațiile trecute (Merriam et al 2007), precum și să reflecteze asupra propriilor experiențe de viață.

Oamenii au folosit autobiografiile pentru a spune o poveste despre ceea ce au învățat sau pentru a lăsa în urmă moștenirile lor. Merriam et al (2007, 210) a remarcat: „poveștile sub formă de cazuri sunt o bună tehnică educațională pentru a preda abilitățile de rezolvare a problemelor.” Istoria depinde de narațiuni, care sunt retrospective, procesate și în desfășurare, și care reflectă prejudecățile și sensurile experiențelor (Merriam et al 2007). Narațiunile sunt, de asemenea, influențate de contexte sociale, cum ar fi rasa, sexul și statutul socio-economic (Merriam et al 2007). Când un adult reflectează asupra istoriei sale de viață sau autobiografiei sale, aceste contexte modelează povestea, oferindu-i cadre de referință, luând în considerare punctul de vedere al persoanei și influențând învățarea.

Învățarea narativă oferă o perspectivă asupra semnificației unei vieți trecute și adesea ridică noi interpretări ale trecutului. Karpiak (2000, 34) a rezumat ceea ce este considerat important pentru studierea poveștilor autobiografice: “putem identifica modele și sensul vieții noastre, poate chiar construirea unei teorii a vieții noastre, sau a vieții în general”. Să te uiți la biografiile unor oameni celebri este o opțiune. O altă opțiune este ca elevii adulți să-și

împărtășească propriile povești. Prezentarea lui Dan și expunerea în muzeu ilustrează autobiografia sa pentru profesor și colegii săi. Pe măsură ce construiește o reprezentare fizică a experienței sale, el re trăiește și povestește acea parte a vieții sale, atât pozitiv, cât și negativ. Proiecte alternative pe care Dr. Steve le-ar putea da pentru a scoate la iveală experiențele personale ale lui Dan sunt scrierea de texte în jurnal și autobiografii ale zilelor sale de liceu, muzică și experiențe militare. Aceste teme îi permit lui Dan să reflecteze asupra semnificației experiențelor sale din anii 1960.

Resursă: <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-greep/>

## 2

## Despre diferențe

### Fiecare este diferit, fiecare este unic

Fiecare este diferit, fiecare este unic.

Acest lucru nu este deloc problematic, acest lucru nu este negativ sau pozitiv.

Este doar un fapt.

Există diferențe în caracteristici, cum ar fi aspect, nevoi, dispoziții, gusturi, obiceiuri, activități etc

*Exemple:*

*O persoană este înaltă, alta este scurtă.*

*Una este femeie, cealaltă bărbat.*

*Unul e bătrân, altul tânăr.*

*Există oameni albi și negri.*

*Unora le place muzica liniștită, altora le place să asculte muzică ritmată. Unii oameni au nevoie de mai mult somn decât alții. Nu tuturor le place să citească. Unii trebuie să se miște mult, alții mai puțin. Unora le place dulce, unora le place sărat. Unora le place când totul este întotdeauna curat, alții nu consideră acest lucru important.*

Toate aceste diferențe pot fi aplicate între adulți, dar și între un adult și un copil sau un adolescent.

Nu toți copiii nu vor avea neapărat aceleași trăsături, așa cum nici toți adulții.

*Exemple:*

*Atunci când vorbim de un copil și un adult, nu este întotdeauna cazul ca copilul să prefere să asculte muzică ritmată dură și adultul să asculte muzică liniștită; sau ca copilul să fie dezordonat iar adultului să-i placă ordinea; Copilul are nevoie de mai mult somn decât adultul. S-ar putea să fie invers.*

Ca urmare a acestor diferențe de caracteristici, opiniile oamenilor vor fi adesea diferite.

*Exemple:*

*Stefano este mai înalt decât Carla. Unde pe rafturi doresc să pună un pachet? Ei pot avea puncte de vedere diferite asupra acestui lucru: Stefano vrea să-l pună pe partea de sus a rafturilor, Carla în partea de jos.*

*Giovanni și Daria vor să asculte muzică împreună. Giovanni preferă o piesă muzicală ritmată, iar Daria una liniștită. Așa că el vrea să asculte Rolling Stones, în timp ce ea vrea să asculte opera clasică.*

### Modelul major-minor (sau modelul m-m)

O situație în care există persoane diferite nu este problematică în sine: Este doar o situație umană normală, care nu este deloc problematică. Dar devine o problemă atunci când oamenii abordează diferențele folosind modelul major-minor (sau modelul m-m).

Acest lucru se întâmplă atunci când oamenii își pun propriile caracteristici sau puncte de vedere deasupra caracteristicilor sau punctului de vedere al celuilalt.

Ei încearcă să se pună în poziția majoră (sau poziția M), ceea ce înseamnă că au dreptate, sunt mai buni, superiori, conduc, ei câștigă, iar ceilalți în poziția minoră (sau poziția m), ceea ce înseamnă că sunt greșiți, răi, inferiori, pierd.



În unele cazuri, oamenii simt că sunt puși într-o poziție M de către o a treia persoană. Sau sunt puși într-o poziție M de la sine, deoarece au fost atât de des puși într-o poziție M înainte. Acest lucru nu se întâmplă întotdeauna într-un mod conștient și intenționat.

*Exemple:*

*Stefano afirmă că este mai bine să puneti pachetul pe raftul de sus, deoarece este mai logic și mai ușor să-l puneți acolo. Dimpotrivă, Carla spune că este mai bine să-l puneți pe raftul inferior, deoarece este mai convenabil și mai bine.*

*Daria descrie muzica aleasă de Giovanni ca fiind stupidă și imatură și spune că muzica ei este mult mai frumoasă și este muzică adevărată. Giovanni spune că muzica ei îi face pe oameni să adoarmă și asta nu e bine.*

Sentimentul de a fi în/a lua o poziție majoră sau o poziție minoră se poate întâmpla prin mai multe mijloace diferite:

- Invizibilă sau emoțională înseamnă:
  - non-verbal (privire, expresie facială, zâmbet sarcastic, gesturi, atitudine, întoarcere spatele, etc.)
  - cuvinte (critică negativă, judecată, etichetare, insultă, condescendență etc.)
- Mijloace vizibile sau fizice:
  - contact corporal (pentru a lovi, a împinge, a mușca etc.)
  - obiect (atât obiecte obișnuite, cum ar fi o carte sau o sticlă, cât și obiecte produse cu scopul de a pune pe alții într-o poziție m, adică arme)

Nimănui nu-i place să se afle într-o poziție de tip m. Prin urmare, atunci când ființele umane simt că sunt puse într-o poziție m, ele dezvoltă energie pentru a ieși din ea. Această energie este generată de instinctul nostru de conservare. Acest instinct este inerent naturii umane. Ne împinge să ne apărăm și să ne protejăm. Este instinctul nostru de supraviețuire: Să supraviețuim atât fizic, cât și psihologic. Această reacție de a ieși din poziția m este, prin urmare, sănătoasă și normală.

### 3

## Recuperarea (din) trauma socială

*Acest material se bazează pe introducerea cărții „Stelle. Mappe dei desideri di bambini e ragazzi dopo il Covid-19” (Stele. Hărți ale dorințelor copiilor și tinerilor după COVID-19) editată de Carlo Presotto, care prezintă rezultatele unei cercetări universitare desfășurate în Italia între 2020 și 2022.*

Din perspectiva sănătății fizice, copiii și tinerii s-au numărat printre grupurile de vârstă cel mai puțin afectate direct de COVID-19. Dar, deși este adevărat că au fost mai puțin infectați de virus, iar când s-a întâmplat a fost în mare parte o formă ușoară, alte consecințe ale pandemiei nu i-au cruțat. În special, în adolescență, o vârstă caracterizată prin căutarea de noi experiențe și explorarea lumii exterioare în încercarea de a construi relații semnificative în afara familiei lor de origine, tinerii privați de spațiile lor – educaționale și școlare, precum și recreaționale și sportive – au suferit o întrerupere a drumului lor de creștere din punct de vedere fizic, emoțional și relațional<sup>1</sup>.

În ciuda presupusei reziliențe a acestui grup și a narațiunii larg răspândite că "totul va fi bine", ca efect al lock-down-ului și al climatului de incertitudine și frică generat de răspândirea și persistența pandemiei, un fel de fragilitate larg răspândită se manifestă prin diverse simptome, pe care cei care lucrează în domeniul educațional nu pot să nu se observe.

Copiii mici nu se pot concentra și nu pot să fie liniștiți, nici câteva minute. Chiar stând pe podea într-un cerc, uneori se dovedește a fi o activitate incredibil de complexă: mulți copii nu pot menține aceeași poziție mai mult de câteva minute, fiecare mișcare a lor este legată de vorbire și, mai presus de toate, le e foarte greu să fie atenți la ceea ce se întâmplă atunci când nu sunt protagoniștii acțiunii. Nu este doar o problemă de neliniște sau de apatie: consecințele incapacității de a păstra tăcerea și de a observa afectează întreaga existență a fiecărui individ, deoarece presupune imposibilitatea contactului pozitiv cu toate celelalte ființe vii, începând cu semenii<sup>2</sup>.

Unele date timpurii ne arată cum calitatea învățării în școală, o dimensiune importantă a vieții pentru majoritatea fetelor și băieților, s-a schimbat semnificativ. Conform cercetărilor italiene, în 2021, aproape unul din 10 elevi (cu vârste cuprinse între 14 și 18 ani) a terminat liceul cu abilități de bază inadecvate: Cu 2,5 puncte mai mult decât în 2019. Iar un sentiment larg răspândit în rândul profesorilor și educatorilor este acela că pandemia a afectat în mod semnificativ inegalitățile din cadrul sălilor de clasă, măbind în continuare decalajul dintre copiii cu medii familiale care favorizează studiul și copiii aflați în sărăcie educațională<sup>3</sup>.

Copiii și tinerii care au trecut prin cei doi ani de pandemie bazându-se pe un context familial mai stimulat, au avut mai multe oportunități. Unele dintre elementele critice ale învățării la distanță, au fost disponibilitatea unei conexiuni stabile, a unui computer sau a unui laptop, a unei camere izolate din care elevul să urmărească lecțiile. Dar chiar și în situații de bunăstare economică și de disponibilitate a instrumentelor de comunicare, lipsa de sprijin și disponibilitate din partea adulților cu care locuiesc a generat fenomene de abandon școlar.

Un alt aspect în care *apare această fragilitate larg răspândită* este cel al sănătății mintale: Starea psihologică a tinerilor a fost afectată de pandemie la fel de mult și mai mult decât cea a adulților. Acest lucru e demonstrat, de exemplu, de indicatorii indicelui de sănătate mintală elaborat de Institutul Italian de Statistică ISTAT în cadrul indicatorilor privind bunăstarea echitabilă și durabilă (în italiană: Benessere

<sup>1</sup> S. Vicari, M. Pontillo, *Gli adolescenti e il Covid-19: l'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi*, LSWR, Milano 2022.

<sup>2</sup> R.T. Bruno, *Educare al pensiero ecologico*, Topipittori, Milano 2020, p. 39.

<sup>3</sup>Sursa: Openopolis - Con i Bambini on ISTAT (Institutul Național Italian de Statistică) data (BES, Equitable and Sustainable Well-being), ultima actualizare 14th iunie 2022.

Equo e Sostenibile - BES). Aceasta este o modalitate de măsurare a stresului psihologic obținut prin analizarea răspunsurilor unui chestionar standard propus populației cu vârsta de 14 de ani și peste. Întrebările se referă la patru dimensiuni principale ale sănătății mintale: Anxietatea, depresia, pierderea controlului comportamental sau emoțional și starea de bine psihologică. Indicele procesat din răspunsuri raportează un număr de la 0 la 100: Cu cât este mai mare, cu atât este mai bună starea de bine psihologică. Între 2020 și 2021, declinul indicelui de sănătate mintală a fost foarte marcat în rândul adolescenților, mergând de la 73,9 la 70,3 într-un singur an. Deși rămâne grupa de vârstă cu cele mai mari valori, această scădere nu trebuie subestimată. În plus, deteriorarea bunăstării mentale s-a manifestat diferit în ceea ce privește sexul. Pentru fetele adolescente, scăderea indicelui a fost mult mai accentuată, mergând de la 71,2 la 66,6 într-un singur an. S-a înregistrat, de asemenea, o înrăutățire pentru bărbați, deși mai mică: De la 76,5 la 74,1.

Este interesant să comparăm răspunsurile la cercetarea noastră cu indicatorul legat de *satisfacția personală*, aspect pe care narațiunea peisajului imaginar al dorinței ne permite să îl definim dând un nume ideii noastre despre un viitor dezirabil, spre care să ne îndreptăm.

În timp ce situația medie a întregii populații de vârste diferite s-a îmbunătățit între 2020 și 2021 (46% dintre persoane au raportat o satisfacție ridicată cu privire la viața lor în 2021, o cifră care este în creștere față de primul an al pandemiei), acest lucru nu este valabil pentru persoanele mai tinere, un grup în care există o scădere de peste 3 puncte. Și chiar și aici, în 2021, 11,4% dintre fetele cu vârste cuprinse între 14-17 ani spun că sunt puțin sau deloc mulțumite de viața lor. În rândul băieților de aceeași vârstă, proporția scade la 7,5%. Există, de asemenea, o mare zonă gri de tineri care sunt deziluzionați de posibilitatea de a-și realiza visele, care se luptă să-și recâștige destinul ca proiect de viață și idee de viitor.

Apare un context în care, așa cum vom vedea, exprimarea propriilor dorințe mici și mari ne permite adesea să redeschidem discursul despre viitor, chiar și atunci când vine vorba de obiecte: "la nivel uman, prin urmare, obiectele simple nu sunt niciodată vândute și niciodată consumate, ci întotdeauna și numai produse, iar acestea din urmă nu sunt altceva decât semnificații ai unui subiect care este și rămâne dorință" <sup>4</sup>.

Copiii și adolescenții noștri au trecut printr-o „furtună perfectă” care a adăugat:

- experiența izolării domestice, în strânsă legătură cu membrii familiei de care, în adolescență, s-ar dori să se emancipeze. O experiență de proximitate forțată care și-a găsit adesea ieșirea în infosferă.
- oboseala profesorilor, care în absența proximității fizice au fost capabili să transmită informații, să activeze cumva o dimensiune empatică, dar care s-au străduit să exprime o exemplaritate, acea capacitate de a "declanșa iconic sfera afectivă și de a începe un proces de abatere de la sentimentul comun, astfel încât să scoată singularitatea din fundalul indistinct al uniformității necritice
- *schimbarea accelerată a centrului de greutate al experienței emoționale de la lumea fizică la infosferă*, unde se țese țesătura simbolică (și de valoare) a vieții cu o acțiune trans-media care nu este ușor de descifrat pentru adulți și educatori<sup>5</sup>.

La aceste elemente caracteristice ale măsurilor de izolare adaugăm alți factori concomitenți, fie deja prezenți, fie imprevizibili, cum ar fi:

- *narațiunea catastrofală larg răspândită a schimbărilor climatice și a crizei ecologice*, care generează și amplifică fenomene de frustrare ideală și eco-anxietate. Cea mai comună strategie la copii, adolescenți și adulți tineri pentru a face față acestei narațiuni este cea a distanțării

<sup>4</sup> S.Petrosino, *Il desiderio, non siamo figli delle stelle*, Vita e Pensiero, Milano 2019, p. 68 quoted by L. Benvenuti, *D'altro canto. E se l'umano si nutrisse di prossimità*, in E. Miatto (Ed.) *Tecnologie in discussione tra didattica e azione educativa*, Studium, Roma 2021, p. 235.

<sup>5</sup> G. Fasoli, *Educatore riflessivo post-digitale*, Libreria Universitaria, Padova 2020, p. 25-35.

emoționale: „ne debarasăm de sentimentele negative produse de problemă, prin scoaterea în evidență a pericolului, negarea acestuia, distanțându-ne de el prin distragere și evitare, căutând sprijin social sau emoții hiperactivatoare<sup>6</sup>.”

- Narațiunea războiului din Ucraina ca un război care ne implică direct, atât în termeni concreți (costul gazului, cunoștințele ucrainene care trăiesc în țara noastră), cât și în termeni simbolici prin intermediul social media: totul este spectacol și fiecare vrea să facă parte din acest spectacol, care, la rândul său, le permite să pună pe scenă nu atât propriile idei, cât propriile emoții: indignare, frică, ură, solidaritate<sup>7</sup>.

În unele cercetări privind impactul pandemiei asupra tinerei generații din Italia (editate de Unicef<sup>8</sup> și Institutul Toniolo<sup>9</sup>), se presupune că ocazia creată de această traumă colectivă a deschis spații pentru ceea ce se numește *creștere post-traumatică*: o experiență de schimbări psihologice pozitive în urma evenimentului și inițierea unui proces de reconstrucție a sensului care poate duce la schimbări în jurul a cinci domenii diferite: Aprecierea pentru viață, relațiile cu ceilalți, noi posibilități și reprioritizarea, puterea personală și spiritualitatea<sup>10</sup>.

Contextul în care fetele și băieții cresc devine foarte important pentru a permite acestei creșteri să apară, să găsească spațiu, să fie luată în seamă. Pe de altă parte, un context care lasă deoparte sau înlătură experiența, nu o primește sau chiar încearcă să revină la un echilibru presupus anterior traumei colective, riscă să alimenteze o stare de disconfort și singurătate, care va influența starea de bine personală și socială.

În fața tuturor acestor lucruri apare nevoia de a reconsidera practica grijei în educație, cu conștiința că va trebui să recunoaștem o capacitate de a locui colectiv într-o condiție de fragilitate care nu mai este ușor de delimitat<sup>11</sup>.

O situație care este probabil să apară, chiar și în mod neașteptat, în timpul activităților pe care în trecut le-am considerat a fi într-o zonă de confort împărtășită de marea majoritate a copiilor, tinerilor sau adulților tineri<sup>12</sup>. De aceea, acest lucru necesită o atitudine de ascultare și grijă, o aplecare de la sine spre celălalt, care aduce educația înapoi la sensul său cel mai profund.

Grija presupune capacitatea de a vedea realitatea celuilalt ca pe un set de posibilități care așteaptă să fie realizate și considerarea acestei realizări ca pe o responsabilitate a noastră; atunci când ne aflăm într-o astfel de relație cu celălalt, adică atunci când realitatea lui devine o posibilitate reală și pentru mine, ne situăm într-o relație de grijă.<sup>13</sup>

O atitudine care trebuie antrenată în practică și iluminată prin reflecție care este în același timp antropologică, pedagogică și etică, cu acel efort transdisciplinar care face posibilă înțelegerea nașterii unor noi narațiuni, construirea viitorului în prezent.

---

<sup>6</sup> T. Léger-Goodes, C. Malboeuf-Hurtubise, T. Mastine, M. Génereux, P.o. Paradis, C. Camden, *Eco-anxietatea la copii: O analiză a impactului asupra sănătății mintale al conștientizării schimbărilor climatice*, în *Frontiers in Psychology*, 13, 2022. Traducere de Francesca Nicola. In *La Ricerca*, 05/23, n. 24, Loescher, Bologna 2022.

<sup>7</sup> C. Moroni, *Lo “spettacolo” della guerra: il conflitto pop nelle società emotive*, in *Rivista di Politica*, n. 2 April-June 2022, Rubattino, Perugia 2022, p. 70-74.

<sup>8</sup> F. Viola, M.R. Centrone, G. Rees, *Vite a Colori. Esperienze, percezioni e opinioni di bambine e ragazze sulla pandemia di Covid-19 in Italia*, Innocenti Research Report, UNICEF Office of Research - Innocenti, Firenze 2021.

<sup>9</sup> VV.AA., *Giovani ai tempi del coronavirus, Quaderni Rapporto Giovani n.8, Vita e Pensiero*, Milano 2020.

<sup>10</sup> R. G. Tedeschi, J. Shakespeare-Finch, K. Taku, L.G. Calhoun, *creșterea posttraumatică: Teorie, cercetare și aplicații*, Routledge, New York 2018.

<sup>11</sup> VV.AA., *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi. Documento di studio e di proposta, Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza*, Roma 2022.

<sup>12</sup> VV.AA., *Bambini, adolescenti e Covid-19: l'impatto della pandemia dal punto di vista emotivo, psicologico e scolastico*, edited by S. Vicari and S. Di Vara, Erickson, Trento 2021.

<sup>13</sup> L. Mortari. *Educazione ecologica*, Laterza, Bari 2020, p. 147.

În acest context, practica artei, dansului, muzicii, artei vizuale, teatrului, locurile în care ne reconectăm cu timpul prezent și cu ceilalți prin acțiune, spațiile de joc, ritual și celebrare a *communitas*, devin dimensiuni importante în care relația de îngrijire se poate forma în termeni incluzivi.

Un alt element extrem de important este implicarea tinerilor ca subiecte ale activității. O implicare care le redă prim-planul care le este adesea negat.

O schemă de lucru care poate fi utilizată poate fi cea a creației participative, în care expertiza artistului profesionist se pune la dispoziția unui grup, îl însoțește pentru a identifica o temă expresivă pornind de la propria sa nevoie și îl ajută să-și însușească limbajul necesar pentru a comunica în exterior.

Este o cale de împuternicire în care animatorul/facilitatorul este un profesionist care lucrează pentru a-și depăși rolul, care creează condițiile pentru ca grupul să câștige dreptul din ce în ce mai multă autonomie.

## Secțiunea III

# ACTIVITĂȚI SUPLIMENTARE



## III.1 Activități secundare



## Activități de spargere a gheții, exerciții de team-building, energizare

Acesta este un inventar al activităților de spargere a gheții, activităților de team building și energizărilor, activități distractive folosite pentru încălzirea echipei la începutul fiecărei sesiuni, activități concepute pentru a implica participanții, pentru a revigora grupurile, pentru a crește nivelul de energie și pentru a îmbunătăți concentrarea.

De la „eu” la „noi”; de la „ei” la noi.

### 1. Cercul oglinzilor

Membrii grupului stau în cerc. Unul face un pas înainte, își spune numele, apoi face un pas înapoi. Când se întoarce la locul său, toți ceilalți fac un pas înainte și îi repetă numele, încercând să îi copieze tonul și atitudinea. Este distractiv să te vezi în oglindă, imaginează-ți că vezi un cerc de oglinzi. Lucrătorul de tineret este primul care încearcă, apoi ceilalți participanți.

### 2. Îmi place/ nu-mi place

Membrii grupului stau în cerc. Fiecare participant întoarce capul spunând ceva ce îi place sau nu îi place. Este permis să se repete ceva deja spus de altul. Dacă ea/el spune „Îmi place...”, turul continuă în aceeași direcție, dar dacă ea/el spune „nu-mi place...”, turul își schimbă direcția.

### 3. Schimbați locurile cu privirea

Grupul este organizat într-un cerc. Găsiți-vă o poziție deschisă, relaxată. Păstrați-vă privirea deschisă. A fi prezent înseamnă a fi prezent. Prezența este un cadou. O persoană merge în centru, se uită în ochii celorlalți. Alege pe cineva, merge către el/ea și se mută în locul lui/ei fără să-și ia ochii de la el/ea. Când au făcut schimb de locuri, persoana din centru face un mic gest de mulțumire și alege la rândul său, în același fel, pe altcineva.

Atenție: Privirea este un câmp sensibil de întâlnire între oameni din diferite culturi. Există culturi în care privirea în ochii unei alte persoane are conotații agresive sau simboluri directe ale seducției. Este important să negociem limitele privirii în ochii celuilalt. Este primul pas în construirea unui limbaj al corpului, un fel de dialect care permite comunicarea în grup.

### 4. Ritmul comun: Nume, culoare, animal, fenomen natural

O modalitate de a sparge gheața în ceea ce privește emisia de sunete în cadrul unui grup de actori este să înceapă prin a se prezenta. Într-un cerc, lucrătorul de tineret cere tuturor să-și spună numele. Prima rundă este timidă: Toată lumea vorbește cu jumătate de voce, ca și cum ar sta în spatele zidului sau măștii proprii. Apoi, lucrătorul de tineret cere participanților să stea într-o poziție neutră și să-și repete numele, în centrul grupului. Apoi, lucrătorul de tineret le cere să-și spună numele mergând în fața unuia dintre ceilalți participanți și privindu-l în ochi. Apoi, lucrătorul de tineret cere participanților să facă un pas înainte și să-și spună numele într-un mod care să surprindă grupul, însoțindu-l cu un gest, o atitudine, un sunet neașteptat. Apoi, lucrătorul de tineret cere tuturor să spună ce cred că s-a schimbat, cu care dintre cele patru moduri s-au simțit mai confortabil și care dintre aceste moduri de a se prezenta pot folosi într-un spectacol. Evident, nu există un singur răspuns unic: Fiecare participant și fiecare grup au o unicitate irepetabilă. Apoi stabilim un ritm prin bătăi din palme. La fiecare pauză, fiecare își cântă propriul nume. La sfârșitul primei runde, lucrătorul de tineret cere participanților să asocieze liber o culoare numelui lor. La sfârșitul rundei următoare, un animal. La sfârșitul ultimei runde, un element natural dintre aer, apă, pământ și foc.

## 5. Îmi plac vecinii

Grupul stă într-un cerc de scaune. Un participant stă în centru. Ea/el alege unul dintre cei care stau pe scaun și îl întreabă: - *Îți plac vecinii tăi?*

Persoana întrebata poate răspunde "da" sau "nu".

Dacă răspunsul este „da”, cei doi vecini își schimbă locul, iar cel din centru trebuie să încerce să stea pe scaunul unuia dintre ei. Dacă răspunsul este „nu”, persoana care se află în centru pune o a doua întrebare: - *Deci, cine vă place?*

Persoana întrebata poate răspunde: *Toți cei cu păr blond, sau - toți băieții, sau - toți nigerienii.*

Oamenii care răspund la descriere își schimbă locul, iar cel din mijloc încearcă să ajungă pe scaunul unuia dintre ei.

## 6. Unul câte unul

Participanții sunt aranjați într-un cerc, destul de aproape unul de celălalt. Fără un acord prealabil, unul dintre participanți spune „numărul unu” în timp ce se așează pe jos. Un altul va spune numărul „doi”, și așa mai departe, la rândul său, până când întregul cerc este completat. Dacă doi participanți pornesc în același timp, grupul trebuie să repornească de la numărul „unu”. Când grupul a atins o stare de concentrare și ascultare suficientă, este posibil să treacă prin faze mai complexe ale aceleiași sarcini:

- în loc de număr, îți spui numele
- rosteste o propoziție dintr-un text bine cunoscut
- improvizați o propoziție care se conectează la cea anterioară, creând o poveste, dezvoltând o temă (în acest caz, un arbitru poate reporni de la început dacă trec mai mult de trei secunde între un participant și următorul)
- participanții încep exercițiul cu fața spre centrul cercului, dar în loc să stea jos se întorc spre exterior. Când toată lumea este întoarsă spre exterior, seria continuă și apoi se întorc din nou spre centru.

Poate părea foarte dificil, dar, de fapt, reușește de multe ori, chiar și cu copiii și tinerii, atunci când obțineți un nivel bun de ascultare și sentiment comun într-un grup.

## 7. Numele meu înseamnă

Cereți tuturor să răspundă:

- Cum te cheamă?
- Îi cunoști semnificația?
- Cine ți-a dat-o? Mama, tata, alții? Și de ce?
- Îți place? Dacă nu, care ți-ar plăcea mai degrabă?
- Aveți o poreclă? Care este?
- Îți amintești un episod legat de numele tău?
- Unde ați dori să vedeți numele scris sau gravat?

## 8. Dă mișcarea mai departe

Grupul stă într-un cerc.

1. O persoană efectuează o mișcare repetitivă, persoana din dreapta sa o imită. Atunci când persoana care a generat mișcarea crede că este imitată în mod corespunzător, se oprește. Următoarea persoană din cerc începe să o imite pe cea care se mișcă și continuăm la fel.
2. Ghidul jocului începe o mișcare repetitivă, toată lumea o copiază. Când ghidul decide, mișcarea se schimbă și toată lumea se adaptează.
3. Ghidul jocului începe o mișcare repetitivă, și toată lumea o copiază. Cei care doresc pot propune o nouă mișcare, iar alții sunt liberi să o imite.
4. Introduceți muzica într-una din variantele anterioare.
5. Rupem cercul și experimentăm alte forme sau ne mișcăm liber în spațiu.

## 9. Alergarea frânghiilor

Grupul se împarte în grupuri mai mici, de aproximativ 10 de persoane. Fiecare grup are o frâghie și toată lumea trebuie să o țină ferm cu o mână (aceeași mână pentru toată lumea din grup). Toți ochii sunt închiși. Grupurile trebuie să concureze mișcându-se în jurul uneia sau mai multor persoane care își spun poziția folosind doar vocea. Câștigătorul este cel care ajunge primul la linia de sosire.

## 10. Noaptea pe întuneric

Se formează perechi. Fiecare partener comunică un semn non-verbal celuilalt pentru a se găsi pe timp de noapte. Apoi, membrii grupului se amestecă, închid ochii și toată lumea își caută partenerul.

## 11. Prezentare reciprocă

În perechi, 3 minute fiecare pentru a se prezenta unul altuia. Apoi, fiecare își prezintă partenerul întregului grup stând în spatele lui/ei.

## 12. Ceva despre

Fiecare participant scrie ceva despre el/ea pe un post-it, dar nu și numele său. Lucrătorul de tineret amestecă post-it-urile și citește fiecare post-it iar membrii grupului încearcă să ghicească al cui este post-it-ul.

## 13. Drumul scaunului

Împărțiți grupul în grupuri mai mici de 4 persoane fiecare. Fiecare membru al grupului ține un picior de scaun. Grupurile trebuie să parcurgă un traseu în cel mai scurt timp posibil.

## 14. Cine câștigă și cine pierde

Participanții formează două rânduri față în față. Fiecare atinge mâinile partenerului cu palma. Ambele persoane aplică o presiune ușoară și apoi încep să împingă. Scopul jocului este de a crea un dialog fără cuvinte, care să permită perechilor să se deplaseze înainte și înapoi. La semnalul lucrătorului de tineret, toată lumea își schimbă partenerul.

## 15. Hipnoza columbiană

În perechi, unul dintre cei doi închide ochii. Celălalt își pune mâna deschisă la câțiva centimetri de față partenerului și, ținând-o la acea distanță, încearcă să-și conducă partenerul în jurul spațiului de lucru.

## 16. Desenați o barză pe o foaie de hârtie cu ochii închiși

Lucrătorul de tineret spune ceva despre o barză: Poate fi o poveste, o descriere, o amintire a ei. Important este să nu folosească nicio imagine. Lucrătorul de tineret oferă fiecărui participant o foaie de hârtie și un instrument de desen colorat (markere cu vârf mare, creioane de ceară) și pornește muzica. Participanții, cu ochii închiși, trebuie mai întâi să-și imagineze o barză, apoi să o deseneze pe foaie. La final, lucrările sunt comparate, încercând să vadă ce spun dincolo de formă. Exercițiul forțează renunțarea la controlul cognitiv în favoarea ascultării propriei imaginații și a jocului corporal. În mod clar, reproducerea formei berzei nu este importantă, dar fiecare desen spune ceva despre starea de spirit a persoanei care a desenat-o. Lucrătorul de tineret îi ajută pe participanți să citească desenele în conformitate cu această viziune, scoțând în evidență emoții și gânduri ascunse.

## 17. Desenați cu două mâini

Câte doi, participanții stau unul în fața celuilalt. Ambii țin același marker cu mâna dreaptă. Au o foaie în fața lor. Nu își pot lua mâinile de pe marker până la sfârșitul jocului și primesc sarcina de a desena două lucruri diferite (de exemplu, o casă și un copac).

## 18. Balanțe

Doi oameni păstrează un băț în echilibru între ei, fără a se ajuta cu mâinile și se mută în spațiu. Cu palma, cu fruntea, cu plexul solar, cu umerii, cu șoldurile.

## 19. Desene și cuvinte

Aceasta este o activitate verbală pentru a începe stimularea imaginației legate de o temă. Se identifică o serie de întrebări corespunzătoare numărului de participanți (o întrebare la fiecare 5 sau 6 persoane). O persoană este aleasă pentru fiecare întrebare. Această persoană va prelua rolul de povestitor. El/ea va primi o foaie mare de hârtie și va alege o locație pentru a se plasa. Fiecare povestitor scrie întrebarea în mijlocul foii. Atâtea markere câți participanți există sunt distribuite în mod egal între povestitori. La semnalul lucrătorului de tineret, participanții vor trebui să aleagă o întrebare și să ia un marker de la povestitor. Numai persoanele care au primit markerul pot participa la fiecare grup/întrebare. Când toate markerele au fost distribuite, fiecare persoană scrie un cuvânt pe hârtie sau desenează o imagine a întrebării. Când toată lumea a scris, povestitorul conduce un turneu în care toată lumea explică ce au scris și de ce. În timpul povestirilor, oamenii pot scrie alte cuvinte sau pot face alte desene, iar povestitorul facilitează conversația încercând să-i facă pe toți să vorbească. La semnalul lucrătorului de tineret (aproximativ 10 de minute mai târziu) fiecare returnează markerele povestitorului său și schimbă întrebarea. Jocul continuă în etape până când toată lumea a participat la toate întrebările. La final, fiecare povestitor spune întregului grup ceea ce a auzit, oferind o privire generală asupra modului în care oamenii din diferitele runde au participat la conversație, ilustrând cartea cu desene și cuvinte.

## 20. Masca care se demască

Grupul este aranjat într-un semicerc. În centru se află un scaun. Pe podea există o mască neutră și un băț. Masca și bățul se află în fața scaunului. Pe rând, fiecare participant ia masca și se întoarce la grup purtând masca. Din acest moment, el/ea trebuie să stea mereu ochii la grup și nu se poate întoarce până la sfârșit. În timp ce își ține mereu ochii pe toți membrii grupului (pentru a face acest lucru, va trebui să-și miște capul, deoarece găurile ochilor măștii nu sunt foarte mari), va trebui:

1. ia bățul
2. se ducă la scaun și să se așeze
3. când vrea, să se ridice de pe scaun și să meargă cu spatele până atinge peretele
4. să se întoarcă spre perete și să-și scoată masca

Când revine la locul său, fiecare dintre membrii grupului poate spune un cuvânt care definește ceea ce și-au imaginat în timp ce urmăreau ce s-a întâmplat (de exemplu, trist, furios, singur, o mamă, un copil, un soldat, un om care nu știe unde să meargă.) Dacă scrii câte un cuvânt pentru fiecare participant care și-a pus masca, în cele din urmă cuvintele pe care le-ai scris vor spune ceva despre tine (dar facilitatorul trebuie să dezvăluie acest secret doar la sfârșit).

Masca are o funcție specială: Evidențiază limbajul non-verbal al corpului, îngheață imaginea feței și o depersonalizează. Corpul tinde să exprime fără prea multe bariere dorințele noastre, impulsurile noastre, fricile noastre, dintre care de unele poate nu suntem conștienți. Și, mai presus de toate, un astfel de joc permite oamenilor care îl urmăresc să reflecte lumea lor interioară în ceea ce văd. Prin urmare, poate fi o modalitate de a te recunoaște, de a simți emoții, de a te întreba, de a reflecta asupra ta. Potrivit grecilor antici, funcția acestui tip de teatru este de a purifica sufletul și pentru această funcție au folosit un cuvânt special: *Catharsis*.

## 21. Marea emoțiilor

Această activitate este despre reflectarea și descoperirea emoțiilor. Lucrătorul de tineret adună o varietate de emoții scrise pe bucăți de hârtie. Bucățile de hârtie sunt lipite pe o suprafață plană (de exemplu, un perete), care este vizibilă pentru toată lumea și formează "marea emoțiilor". Fiecare participant trebuie să facă în stil origami de barcă de hârtie (**cum să faci o barcă de hârtie**) și să-și scrie numele pe ea. Aceasta va fi barca lor personală care îi va însoți în „călătoria” lor.

Această activitate este compusă din două părți: prima parte înaintea activităților principale, cealaltă, la final, ca proces de reflecție. La început, fiecare participant trebuie să plaseze și să lipească barca de hârtie aproape de emoția pe care o simte cel mai aproape, de îndată ce intră în spațiu și fără să știe ce urmează. La sfârșitul principalelor activități, echipa se întoarce la „marea emoțiilor”. Participanții își pot schimba acum poziția bărcii în funcție de experiența lor pe parcursul activităților. Este important să-i încurajăm să reflecteze asupra sentimentelor lor pentru a-i face conștienți dacă au experimentat mișcări emoționale. Această activitate poate contribui la evaluarea generală și la evaluarea oricărui program (a se vedea **Secțiunea III Activități SUPLIMENTARE > 3. Activități de evaluare, p. 148**).

## 22. Oglinda

Participanții formează perechi și stau unul față în față. Unul este „oglinda”, iar celălalt este cel oglindit. Cel oglindit trebuie să înceapă să facă mișcări și expresii faciale, iar „oglinda” trebuie să încerce să reproducă aceste mișcări în cel mai bun mod posibil. Perechile ar trebui să aibă în vedere menținerea contactului vizual, să încerce să comunice non-verbal și să continue exercițiul în tăcere. După un timp, perechile își schimbă poziția și rolul. La finalul activității se discută despre experiența specifică.

## 23. Dansul automat

Lucrătorul de tineret pune pe muzica. Participanții încep să danseze în funcție de muzică. Ei pot închide ochii sau nu. În acest dans, participanții nu ar trebui să facă mișcări cunoscute care fac parte dintr-un tip de dans. În schimb, ei ar trebui să-și lase corpul să danseze oricum doresc, fără a se preocupa de rezultatul estetic sau de dansul altcuiva. La fiecare 2-3 minute, lucrătorul de tineret oprește muzica și strigă „STOP!”. Toată lumea trebuie să rămână nemișcată timp de un minut, menținându-și poziția și observându-și corpul și respirația.

## 24. Leul

În sală sunt scaune, mai multe la număr decât sunt participanții la exercițiu. Unul dintre participanți este Leul și scopul său este să găsească un loc unde să se așeze: Dacă reușește să facă acest lucru, câștigă jocul. Scopul celorlalți participanți este de a organiza și proteja toate locurile goale prin schimbarea locului lor de mai multe ori într-o manieră rapidă și agilă, astfel încât Leul să nu preia locurile goale.

## 25. Desen în orb

Participanții stau într-un cerc și primește fiecare o foaie de hârtie goală. Fiecare participant își scrie doar numele pe foaia albă de hârtie, apoi foaia se deplasează cu cinci poziții pe cerc iar participantul la care a ajuns foaia va desena forma feței persoanei indicate pe foaia pe care a primit-o. După acest prim desen, foaia se deplasează din nou cu cinci poziții înainte și sunt desenate mai multe caracteristici ale persoanei respective și așa mai departe. Scopul final este ca toți participanții să aibă un portret, așa cum este văzut de ceilalți membri ai grupului.

## 26. Șeful

Participanții stau într-un cerc, iar unul este ales pentru a fi primul care începe jocul. El/ea este șeful și propune un mod de mers: Sărituri, târâtoare, șchiopătare etc Toți cei din cerc îl imită, reproducând mișcarea propusă, și, la un semnal prestabilit de lucrătorul de tineret (de exemplu, un fluier), următorul



participant din cerc devine șeful și propune un nou mod de mers. Jocul se termină doar atunci când toți participanții au trecut prin rolul de șef.

### 27. 3 adevăruri și 1 minciuni

Participanții sunt așezați într-un cerc. Fiecare dintre ei trebuie să spună 3 adevăruri și 1 minciună despre ei înșiși. Minciuna trebuie să fie cât mai realistă. Restul participanților trebuie să ghicească care este minciuna și să cunoască astfel puțin mai multe despre ceilalți.

### 28. Ai încredere în dans

Această activitate dezvoltă încrederea în rândul membrilor grupului, îi ajută pe participanți să-și extindă limitele personale și să se relaxeze în grup. Este bine dacă poți avea muzică, dar se poate face și fără muzică.

Explicați grupului că în acest exercițiu li se pot testa limitele, dar într-un mediu sigur și încurajați pe toată lumea să aibă grijă unul de celălalt în timpul acestei activități. Ei au roluri – cu ochii închiși sau deschiși – și atunci când au ochii deschiși, trebuie să acționeze responsabil față de grup. Împărțiți grupul în perechi - diferite de cele din activitatea anterioară. În fiecare pereche, o persoană deschide palma mâinii și ține deschis doar degetul arătător. Această persoană închide apoi ochii - aceasta este persoana A. Cealaltă persoană (persoana B) își pune degetul arătător pe cealaltă persoană (acesta este singurul contact dintre ei). Ei nu au voie să vorbească în timpul exercițiului. Dacă aveți muzică, porniți-o (ar trebui să fie o muzică mai calmă). Persoana B trebuie să conducă cealaltă persoană în jurul spațiului – el/ ea poate dansa cu persoana respectivă sau pur și simplu să se plimbe. La un moment dat, facilitatorul oprește muzica și le cere lui A să țină ochii închiși, iar lui B să meargă la un alt A. B trebuie să tacă, astfel încât A să nu știe cine este noul partener. Activitatea continuă și noilor perechi li se alocă timp pentru dans/mers. O altă schimbare este făcută astfel încât în final fiecare persoană A va avea 3 persoane B ca parteneri (dacă doriți puteți face acest lucru de 4 ori). După ultima rundă, puteți permite persoanelor A să deschidă ochii și să vadă cine a fost partenerul lor. Apoi rolurile se schimbă și acum persoanele B devin A și cele A devin B, iar activitatea continuă în același mod. Puteți schimba melodia pentru a doua rundă. După această activitate specifică este important să avem o debriefing/procesare (pentru că este foarte personală, iar unii oameni ar fi putut să-și conteste limitele). Întrebări sugerate:

- Cum te-ai simțit în timpul exercițiului ca persoană A?
- Care a fost cel mai provocator aspect?
- Ce te-a făcut să te simți în siguranță?
- Cum a influențat schimbarea partenerilor modul în care v-ați simțit în cadrul exercițiului?
- Cum te-ai simțit ca persoană B?
- Cu ce din viața reală poți asocia experiența pe care ai avut-o în această activitate?
- Cum poate acest exercițiu să vă ajute să lucrați ca grup?

### 29. Înapoi la dans

Această activitate dezvoltă coeziunea grupului, sincronizarea și ritmul; facilitează contactul fizic strâns între participanți; sfidează limitele personale ale participanților.

Grupul stă în cerc. Participanții sunt rugați să se uite în mijlocul cercului și lucrătorul de tineret numără până la 3. După aceea, trebuie să se uite la cineva din grup (o singură persoană). Dacă persoana respectivă întoarce privirea, atunci ambii participanți devin o pereche (și ies din cerc). Jocul continuă până când toată lumea este într-o pereche. "Înapoi la dans" se poate face și în 3 (deci, dacă aveți un număr inegal de persoane, un grup poate fi de 3). Ei vor trebui să stea spate în spate și să danseze. Vor fi anunțate diferite stiluri de către facilitator. Nu va exista muzică - fiecare pereche va trebui să-și găsească propriul ritm în dans. Din când în când, le puteți cere să găsească o altă pereche cu care să danseze. În funcție de cât de mult se distrează și cât de relaxat este grupul, puteți ajusta timpul pentru

fiecare dans. Stiluri sugerate pentru dans: Salsa, vals, hip-hop, freestyle, contemporan, dans etnic (dacă este relevant pentru grupul dvs.), dans Bollywood, hard rock, etc

### 30. Pătrat orb

Această activitate stimulează grupul să reflecteze și să recunoască care sunt modurile lor instinctuale/naturale de comunicare în grup și care sunt aspectele necesare pentru a le îmbunătăți. Grupul stă în cerc. Lucrătorul de tineret înmânează grupului o frânghie care va fi ținută de fiecare membru al grupului (frânghia are forma unui cerc în interiorul cercului de oameni iar lucrătorul de tineret va lega capetele frânghiei). Lucrătorul de tineret nu participă la exercițiu. Se explică grupului că trebuie să îndeplinească o sarcină cu ochii închiși, dar li se permite să vorbească unul cu celălalt. În timpul sarcinii, toată lumea trebuie să fie în contact cu frânghia. Li se cere să închidă ochii. Apoi, sarcina este dată: "Plasați frânghia în forma unui pătrat perfect". Lucrătorul de tineret trebuie să se asigure că toată lumea are ochii închiși tot timpul. Nu există o limită de timp, dar dacă durează mult timp, puteți introduce o limită de timp la un moment dat. Amintiți-le participanților că trebuie mai întâi să se asigure că au un pătrat perfect înainte de a-și deschide ochii - astfel încât să puteți la un moment dat să-i întrebați dacă sunt siguri că îl au sau nu. Nu este necesară nicio altă implicare sau contribuție din partea facilitatorului. Odată ce sunt pregătiți, pot deschide ochii și pot vedea rezultatul. În acest stadiu este important să se debriefeze/să se proceseze această parte a activității. Sugestii pentru întrebări:

- Cum te-ai simțit în activitate?
- Ce s-a întâmplat? Cum ați ajuns la acest rezultat?
- Care au fost aspectele cheie care v-au ajutat în acest proces?
- Care au fost principalele dificultăți pe care le-ați întâmpinat în această sarcină?
- Cum v-ați decis asupra unei strategii specifice?
- Cum v-ați asigurat că toată lumea a fost inclusă în decizie?
- Ce ar fi putut fi făcut diferit?

### 31. Strângerile de mână

Această activitate stimulează participanții să intre în contact direct unul cu celălalt. Fiecare participant are sarcina de a da mâna cu toată lumea din grup. Când fac asta, trebuie să-și spună numele (și încă un lucru printre următoarele: De unde vin, dacă este un grup internațional sau național/ profesia lor/ ce studiază/ de ce sunt aici/ etc.). Provocarea este că, odată ce s-au întâlnit cu o persoană și i-au dat mâna, nu pot să-și scoată mâna până când nu se conectează cu cealaltă mână cu o altă persoană - numai atunci pot elibera prima persoană din strângerea de mână. Jocul continuă până când se întâlnesc cu fiecare persoană din grup.

### 32. Prințesa și ursul

Această activitate pregătește grupul pentru a intra în roluri diferite (cu emoții diferite), încălzește corpul și vocea, relaxează membrii grupului în ceea ce privește acțiunile și greșelile pe care le pot face, dezvoltă concentrarea. În funcție de țara în care faceți acest exercițiu, puteți schimba rolurile în funcție de basmele și cultura oamenilor cu care veți lucra.

Acest exercițiu trebuie explicat foarte atent la început – astfel încât să poată avea un start adecvat (este dificil de clarificat după ce începeți). Grupul este împărțit în perechi care se țin de braț. Dacă există cineva din grup care cunoaște exercițiul, se poate oferi voluntar pentru a ajuta lucrătorul de tineret să explice; dacă nu, lucrătorul de tineret poate cere un voluntar din grup. Dacă grupul este par și lucrătorul de tineret dorește să joace, o pereche poate fi un trio, iar persoana de mijloc este ținută de fiecare braț.

Explicație: Perechile se află într-o pădure magică. Următoarea parte trebuie să fie demonstrată de lucrătorul de tineret și de voluntar, astfel încât grupul să poată obține o înțelegere adecvată. Ar fi bine să demonstrăm cu mișcări lente și să ne oprim uneori pentru a explica de ce este așa. O persoană este ursul (care trebuie să facă sunete și gesturi ca un urs de temut). Cealaltă persoană este o prințesă

nevinovată (care, de asemenea, trebuie să facă sunete și gesturi în funcție de rolul ei). Ursul fuge după prințesă în pădure, iar prințesa încearcă să scape de urs.

Există 2 opțiuni pentru ceea ce se poate întâmpla în continuare:

- Ursul o prinde pe prințesă (el/ea o atinge). Dacă se întâmplă acest lucru, pentru că suntem într-o pădure magică, prințesa devine brusc un urs și ursul devine o prințesă (și încearcă să scape de urs): Ei schimbă rolurile, iar jocul continuă în acest fel.
- Prințesa evadează atașându-se de una dintre perechile care stau în cerc (trebuie să apuce brațul unei singure persoane din acea pereche). Ea/el este în siguranță acum, dar cealaltă persoană din pereche devine un urs furios și ursul anterior devine brusc o prințesă care trebuie să scape de acest urs nou (și fuga continuă).

Întotdeauna va exista un urs care aleargă după o prințesă (urmând „regulile” explicate anterior). De obicei, participanții devin confuzi, astfel încât lucrătorul de tineret trebuie să atragă atenția asupra acestor aspecte: schimbarea rolurilor atunci când ursul atinge prințesa și atunci când prințesa se atașează de o pereche. Este important ca perechile să stea în pădure nu într-un cerc, ci cât mai aleatoriu posibil și să nu aibă alte obiecte sau obstacole în cale – după cum puteți vedea este o activitate care presupune alergare. Dacă grupul se bucură foarte mult de activitate, lucrătorul de tineret poate acorda mai mult timp pentru aceasta. Pentru un grup avansat (sau în etapele ulterioare ale procesului) – lucrătorul de tineret poate da diferite emoții/ stări pentru urs sau prințesă (și le poate schimba în timpul exercițiului): beat, trist, disperat, nebun, diplomatic, politicos, etc.

### 33. Pozițiile

Coordonatorul jocului exemplifică câteva poziții de pereche pe care participanții trebuie să le execute, cum ar fi „pui în casa găinii”, „pod”, „câine în colibă” etc. Apoi, după demonstrarea pozițiilor, participanții trebuie să meargă împrăștiați în jurul camerei, iar atunci când coordonatorul spune numele uneia dintre poziții, participanții trebuie să o execute cu persoana care este cea mai apropiată de ei.

### 34. O să merg cu trenul, o să merg și eu cu autobuzul!

Participanții sunt așezați pe scaune într-un cerc, aproape unul de celălalt. Un voluntar va veni în mijlocul cercului și va sta în picioare. Acum avem un scaun gol în cerc. Scopul persoanei care se află în mijloc este să se așeze pe unul dintre scaune. Jocul începe astfel - o persoană care stă lângă scaunul gol se va muta pe acel scaun și va spune "voi merge cu trenul". Apoi vine vecinul care va spune „voi merge cu autobuzul” și va ocupa locul care a rămas gol (după ce prima persoană a schimbat locurile). Vine cel de-al doilea vecin, ocupă locul gol și spune: „Și eu!”. A patra persoană trebuie să fie atent și, de îndată ce al doilea vecin a părăsit locul inițial, participantul trebuie să-și pună imediat mâna pe locul gol și să cheme un alt participant pe nume, care trebuie să vină și să se așeze acolo unde a fost chemat. Dacă, de exemplu, Maria a fost chemată și și-a părăsit locul, acum acel loc este gol. Pentru ca persoana din mijloc să nu ocupe acel loc, toți participanții trebuie să acorde o atenție deosebită și să înceapă jocul din nou, rapid, de unde este locul gol. Așa că, din nou, trei persoane merg una după alta, ocupând locurile goale de lângă ei și spunând „voi merge cu trenul”, „voi merge cu autobuzul”, „și eu!”. Și apoi a patra persoană cheamă un alt participant și așa mai departe. Dacă la un moment dat participanții nu sunt suficient de rapizi sau dacă fac o greșeală, persoana din mijloc poate, desigur, să vină și să ocupe locul gol. Apoi, participantul care a greșit (de exemplu a uitat numele unui coleg) și nu a fost suficient de rapid trebuie să vină în mijlocul cercului. Apoi, jocul începe cu noua persoană în mijloc, și merge așa până când facilitatorul închide activitatea. Trebuie să menționăm că mișcarea trebuie să fie întotdeauna spre stânga ta (scaunul gol trebuie să fie în stânga participantului care inițiază mișcarea). Această activitate este menită să fie un energizant, nu ar trebui să dureze mai mult de 10 de minute și este, de asemenea, un joc bun pentru amintirea numelui celorlalți participanți.

## 2

## Debriefing, timp de reactivare și exerciții de relaxare

Acesta este un inventar al exercițiilor de debriefing, de reactivare și de relaxare. Acestea sunt mici activități folosite la sfârșitul sesiunii de lucru cu tinerii sau în timpul sesiunii de lucru, între o activitate majoră și cealaltă. Ele își propun să sedimenteze ceea ce a fost experimentat în timpul sesiunii sau a activității majore, să consolideze empatia și să recâștige o stare calmă, relaxată a corpului și a minții.

### 1. Zidul invizibil

Aleargă cu ochii închiși spre o pânză ținută de ceilalți membrii ai grupului.

### 2. Călătorie și rămas bun

Participantii se grupează în perechi. Exercițiul începe cu o îmbrățișare, apoi ei se separă și se îndepărtează. Încet se întâlnesc din nou, dar apoi se îndepărtează din nou. Se uită unul la altul, aleargă, se îmbrățișează din nou și pleacă. La sfârșitul exercițiului, se uită unul la celălalt de la distanță și nu se mai apropie.

### 3. Rând orb

Împărțiți grupul în două rânduri, așezate față în față. Unul dintre rânduri este format din membri ai grupului cu ochii închiși. Acest rând încearcă să simtă, cu mâinile, fața și mâinile oamenilor din celălalt rând (care rămân cu ochii deschiși). La final, cele două linii se separă, iar „orbii” ar trebui să încerce să afle cine era în fața lor, încurajând astfel recunoașterea grupului.

### 4. O singură bătaie din palme

Într-un cerc, fiecare participant își ține mâinile în fața sa la aproximativ 40 centimetri. Obiectivul este de a bate din palme toți, la unison. Pentru primele încercări, lucrătorul de tineret începe să bată. Când mecanismul este clar și toată lumea ascultă, el/ea încetează să mai dea semnalul. Cei care doresc, pot încerca să înceapă aplauzele fără să vorbească sau să ofere alte semne.

### 5. Concentrează-te pe respirația ta

Participantii se întind pe spate, cu spatele palmelor pe sol, aproape de corp și picioarele relaxate. Se concentrează asupra respirației:

- inspirați și expirați
- ia o pauză de câteva secunde cu corpul în așteptare
- repetă

Când inspirați, aerul intră prin nas și coboară în piept și abdomen. La expirație, aerul iese din gură.

### 6. Ascultă-ți inima

Într-o poziție relaxată, participantii se concentrează asupra bătăilor inimii. Ei își pun mâna dreaptă în locul inimii și încearcă să o „audă” atingând-o.

## **7. Masaj în cuplu**

Grupul este împărțit în perechi. Unul (A) stă cu picioarele îndoite relaxate în poziția șezând, iar celălalt (B) îngenunchează în spatele lui/ei și începând de la gât masează spatele, talia și brațele. Apoi își schimbă pozițiile.

## **8. Mesajul**

Grupul stă într-un cerc ținându-se de mâini. Facilitatorul instruește grupul să închidă ochii apoi anunță că va trimite un mesaj care ar trebui să treacă prin întregul grup și să se întoarcă acolo unde a început. Mesajul este o ușoară strângere a palmei persoanei de lângă ei. Această strângere de mână trebuie să fie trecută de la unul la altul până când ajunge la cel care a pornit-o. Este transferul energiei grupului.

## **9. Tăcerea**

Facilitatorul plasează o lumânare aprinsă în centrul cercului și stinge luminile. Pune o muzică liniștită la un volum redus și invită grupul să se așeze și să rămână tăcut pentru câteva minute privind flacăra lumânării.

## 3

## Activități de evaluare

Acesta este un inventar al activităților care pot fi utilizate la sfârșitul sesiunii de lucru cu tinerii sau - în cazul programelor compuse din mai multe sesiuni - la sfârșitul programului. Ele sunt menite să asigure, într-un mod experiențial, reflecția asupra activității desfășurate, să faciliteze împărtășirea de emoții în grup, să aducă concluzii semnificative, considerații finale, sau o distilare valoroasă a ceea ce s-a învățat.

### 1. Ce iau cu mine?

„Să stăm cu toții într-un cerc ținându-ne de mână. Închideți ușor ochii și respirați adânc. Gândiți-vă la tot ceea ce am experimentat în grup. Alege ceva care a fost important pentru tine, ceva ce ai învățat despre tine, ceva ce ai vrea să iei cu tine atunci când pleci. Când ești pregătit/ă, poți deschide ochii.”  
La final, participanții pot împărtăși ceea ce au ales.

### 2. Drumul meu în echipă

Vă sugerez să desenați un drum care simbolizează călătoria voastră în grup de la început până în prezent. Adăugați desene, simboluri sau cuvinte despre momentele importante pe care le-ați experimentat în ea. De asemenea, imaginați-vă unde va duce acest drum acum că activitatea se termină și desenați-l.

### 3. Filmul

„Să stăm cu toții într-un cerc ținându-ne de mână. Închideți ochii și amintiți-vă cum erați și care erau sentimentele voastre când ați ajuns aici. Retrăiește călătoria echipei noastre ca pe un film, de la început până la sfârșit. Când ești pregătit/ă, deschide ochii. Acum este momentul să vă împărtășiți gândurile și sentimentele despre experiențele voastre.

### 4. Darurile

Furnizați echipei coli de desen, materiale de lucru și bucăți de hârtie.

„Vă sugerez să desenăm cu toții un cadou pentru fiecare și să scriem o dedicație. Putem folosi orice materiale dorim. Avem o oră la dispoziție. Când vom termina, vom oferi darurile împreună cu gândurile și sentimentele noastre despre grup și apoi vom spune la revedere. Aceste daruri sunt simbolice și reflectă aprecierea pe care o simțim pentru membrii echipei noastre.

### 5. Primul cuvânt

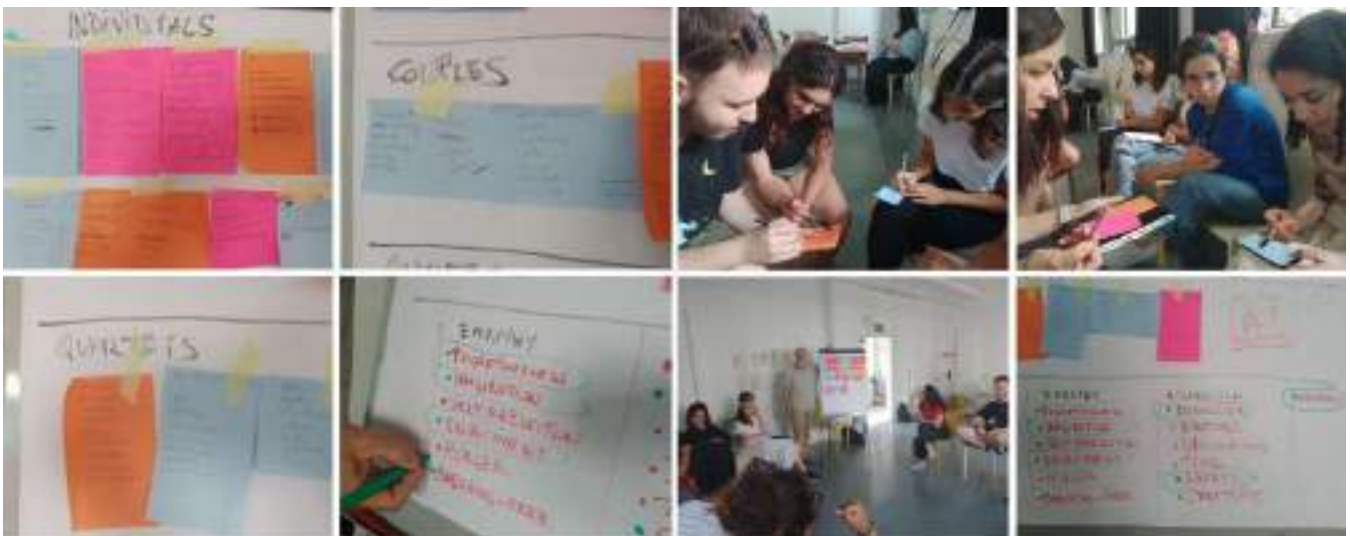
Facilitatorul cere participanților să stea în cerc. Odată ce dă semnalul, de exemplu, cuvântul "DU-TE" sau o bătaie din palme, fiecare persoană, când îi vine rândul, trebuie să spună un cuvânt care descrie experiența pe care a avut-o în grup. Este important să mențineți un ritm rapid și să nu lăsați mult loc pentru gândire și analiză.

### 6. Metoda celor 7 de cuvinte

**7 cuvinte cheie pentru a dezvolta calitatea muncii artistice și creative ca zonă de reconstrucție a spațiilor incluzive după pandemie**



# togetherness safety awareness diversity imagination enrichment breaking-free



Aceasta este o activitate potrivită pentru a găsi o problemă în termeni participativi, ajungând la o sinteză finală prin contribuția fiecăruia.

- Pregătirea - Începe cu o temă comună, aleasă anterior în comun sau propusă de facilitator. De mare importanță este formularea unei întrebări precise pe care toată lumea o poate înțelege. Poate fi util să petreceți un timp introductiv pentru a prezenta această întrebare, motivele care au provocat-o și ce se intenționează să se facă cu răspunsul pe care grupul îl va da.

Exemplu: Am început cu întrebarea: "Care sunt trăsăturile cele mai importante, într-o activitate artistică destinată tinerilor, pentru creșterea incluziunii după pandemie?" Întrebarea a apărut ca urmare a unei reflecții comune la sfârșitul programului de formare a formatorilor din cadrul proiectului RECAP (a se vedea [Secțiunea III Activități SUPLEMENTARE > 4. Formarea formatorilor, p. 151](#)). Scopul a fost realizarea unei sinteze a competențelor relevante pentru conducerea și facilitarea activităților cu tinerii vulnerabili.

- Activitate:
  - Pasul 1: Fiecare participant scrie pe o foaie de hârtie o listă de 7 de cuvinte, pentru a răspunde la întrebarea comună. Se acceptă folosirea unor cuvinte unice, nu a unor propoziții. Verbele, adjectivele, substantivele pot fi folosite în mod liber. Cuvintele compuse sunt acceptate.
  - Pasul 2: Fiecare participant întâlnește o altă persoană din grup. Fiecare pereche are un timp definit (5 minute) pentru a împărtăși cele două liste, pentru a le discuta și pentru a conveni asupra a 7 cuvinte comune care vor genera o listă nouă. Prin urmare, va exista o nouă listă de 7 de cuvinte pentru fiecare pereche. În această etapă și în etapele ulterioare, pe lângă cuvintele din listele originale, pot fi alese și cuvinte noi.

- Pasul 3: Fiecare pereche se întâlnește cu o altă pereche. Ca și în etapa anterioară, într-un timp definit (5 minute) listele sunt comparate și discutate, pentru a conveni asupra unui rezultat comun: O listă de 7 de cuvinte pentru fiecare patru persoane.
  - Pasul 4: Fiecare cvartet întâlnește un alt cvartet și repetă procesul. Timpul este acum mărit la 10 minute.
  - Pasul 5: Grupurile de 8 persoane își compară listele și discută pentru a ajunge la un rezultat comun.
  - Pasul 6 și mai departe: Continuăm prin agregări succesive, până când ajungem la 2 liste pentru a le compara. Din experiența noastră, acest lucru a fost posibil cu un grup de peste 30 de persoane.
  - Etapa finală: Grupul reunit în plen scrie cele 2 liste pe un poster. Doi purtători de cuvânt sunt aleși pentru a prezenta semnificațiile cuvintelor alese. Apoi, plasăm în centrul cercului un obiect moale (un animal de pluș, o eșarfă, o minge etc.). Persoana care dorește să vorbească ia acel obiect și îl ține pe durata discursului său, apoi îl transmite persoanei următoare. Obiectivul final este să rămână o singură listă.
- Timpul necesar. Pentru succesul activității este important ca facilitatorul să limiteze timpul la fiecare etapă a procesului, oprind activitatea la expirarea timpului stabilit. Constrângerea reprezentată de timp este un stimul creativ pentru căutarea cooperativă a unei soluții la o sarcină comună. În funcție de nevoile grupului, constrângerea poate fi mai mult sau mai puțin rigidă. În orice caz, după ce a ajuns la sfârșitul timpului stabilit, facilitatorul oprește activitatea. Dacă un grup are nevoie de timp suplimentar, acesta trebuie să solicite și să indice câte minute are nevoie. În stadiile incipente, de obicei, la cele 5 minute, pot exista prelungiri de 2 sau 3 minute. În etapa finală, atunci când grupul este împreună, facilitatorul negociază cu grupul timpul necesar. În cazul nostru, grupul a solicitat 20 minute. Mai târziu, a cerut o prelungire cu încă 10 de minute și, în final, încă 10 de minute.
  - Feed-back. La sfârșitul activității, este important să aveți un timp pentru feed-back, care să permită reconstituirea a ceea ce sa întâmplat, modul în care s-au simțit participanții și, pe baza acestor elemente, să identificați în ce direcții de dezvoltare poate continua grupul. În funcție de context, cineva poate fi mai interesat să reflecteze asupra rezultatului (cele 7 de cuvinte alese de grup) sau asupra procesului (modul în care s-a desfășurat discuția, indiferent dacă a avut succes sau nu în funcționarea în termeni cooperativi). În cazul în care interesul este axat pe rezultat, este important să se raporteze la ce cuvinte au fost indicate în diferite etape ale procesului de sinteză. În unele contexte, de exemplu, facilitatorii desenează un nor de cuvinte (un nor de cuvinte, în care dimensiunea fontului fiecărui cuvânt este proporțională cu numărul de apariții: Cuvintele alese de mai multe persoane apar mai mari decât altele) pentru fiecare pas al procesului. Prin compararea cuvintelor nori, se poate reconstrui calea de procesare colectivă a temei. Pe de altă parte, atunci când interesul se concentrează asupra procesului, poate fi util să existe o rundă de discuții cu privire la percepția fiecărui participant asupra dimensiunii cooperatiste: în special, dacă participanții s-au simțit întotdeauna auziți și liberi să-și exprime opinia, pe măsură ce grupul de factori de decizie a crescut în număr. Ar putea fi interesant să încercăm să reconstituim criteriile pe care s-a decis să alegem sau să ștergem anumite cuvinte, dacă discuția a fost interesantă sau obositoare, dacă au apărut probleme în relaționare.

## 4

## Formarea formatorilor

Acest Toolbox este menit nu numai să sprijine activitatea lucrătorilor de tineret din organizațiile partenere ale proiectului RECAP, dar și să fie distribuit **în întreaga Europă și în afara acesteia**, pentru a sprijini activitatea tuturor lucrătorilor de tineret care doresc să învețe instrumente inovatoare pentru a promova incluziunea socială a tinerilor vulnerabili.

În acest scop, **propunem ca model, care să fie folosit și adaptat la nevoile specifice ale contextului propriu, activitatea de formare a formatorilor desfășurată în cadrul proiectului RECAP**. Această activitate a fost special concepută pentru a instrui lucrătorii de tineret din organizațiile partenere cu privire la utilizarea setului de instrumente prezentate în acest Toolbox. A fost o parte esențială a proiectului, deoarece a permis lucrătorilor de tineret implicați să testeze instrumentele ca grup și să le perfecționeze, înainte de a fi incluse în Toolbox. Instrumentele descrise în paginile precedente sunt, prin urmare, rezultatul acestui demers practic de experimentare.

### Formarea formatorilor

Trainingul pentru formatori s-a desfășurat **în perioada 25 iunie - 2 iulie 2023, în Vicenza (Italia)**, sub coordonarea la **Piccionaia S.c.S.: 8 zile de muncă pe parcursul cărora 20 de tineri din** cele 10 organizații partenere RECAP din Franța, Spania, Portugalia, Grecia, Italia, Bulgaria și România s-au reunit pentru a testa instrumentele prezentate în Toolbox. Abordarea de învățare utilizată a fost una **peer-to-peer**: Lucrătorii de tineret și-au prezentat instrumentele celorlalți participanți, implementându-le ca grup, testându-le eficacitatea și îmbunătățindu-le.

Pentru lucrătorii de tineret aceasta a fost și ocazia de a începe planificarea activităților în propriile comunități locale, care urmează să fie implementate în ultima fază a proiectului. Prin urmare, în cadrul programului de formare a formatorilor, lucrătorii de tineret participanți au avut ocazia să revizuiască și să adapteze instrumentele din Toolbox, abordând nevoile specifice ale comunităților lor și co-proiectând un demers care implică tinerii cu mai puține oportunități la nivel local ([PR3 > foaie de parcurs pentru incluziunea socială](#)).

### Program

Orar zilnic: 9,30 - 12,30 am și 1,30 - 5 pm

Pauza de prânz: 12,30 am - 1,30 pm

Pauze de cafea: 15 min. dimineața, 15 min. după-amiaza

**Ziua 1** a fost dedicată cunoașterii reciproce prin diverse activități de spargere a gheții și de team building (a se vedea [Secțiunea III Activități SUPPLEMENTARE > 1. Activități de spargere a gheții, exerciții de team-building, p. 138](#)), intercalate cu momente de dialog pentru a sublinia unele elemente cheie ale muncii lucrătorilor de tineret. Ziua a fost condusă de Carlo Presotto (La Piccionaia s.c.S.), regizor, dramaturg și actor de teatru, precum și formator și lector universitar în domeniul pedagogiei prin teatru.

**Ziua 2** : Prezentări (și testări) de la egal la egal ale diferitelor instrumente de către lucrătorii de tineret, care au continuat în **zilele 3, 4, 5 și 6**.

Timpul rezervat lucrătorilor de tineret ai fiecărui partener pentru a-și prezenta instrumentele și a le implementa împreună cu grupul, pentru a le testa funcționarea și eficacitatea, a fost de 2-3 ore.

După prezentarea fiecărui instrument, a fost oferit un spațiu de aproximativ 30 minute de discuții, pentru a permite participanților să-și exprime comentariile cu privire la activitatea pe care tocmai au finalizat-o

sau să propună îmbunătățiri ale instrumentului în sine. Fiecare prezentare și implementare a unui instrument a fost precedată de unul sau două energizere, activități de spargere a gheții sau de team building și a fost urmată de cel puțin un exercițiu de debriefing și relaxare.

**Ziua 7** a fost dedicată evaluării activității de formare a formatorilor de către grup. Ziua a fost condusă din nou de Carlo Presotto, care a folosit metoda de 7 de cuvinte (a se vedea [Secțiunea III – ACTIVITĂȚI SUPPLEMENTARE > 3. Activități de evaluare, p. 148](#)). Întrebarea comună care a ghidat această activitate a fost: "Care sunt caracteristicile importante, într-o activitate artistică axată pe tineri, pentru reconstruirea incluziunii după pandemie?" Cele 7 cuvinte care au reieșit din activitatea de evaluare (adică cuvintele cheie pentru dezvoltarea calității muncii artistice și creative ca mijloc pentru reconstruirea spațiilor de incluziune după pandemie) au fost: împreună, siguranță, conștientizare, diversitate, imaginație, îmbunătățire, libertate.

**Ziua 8** a fost dedicată începerii proiectării activităților locale, fiecare cuplu de lucrători de tineret proiectând un program care urmează să fie implementat în următoarele luni la nivel local (grup țintă, instrumente selectate, durată, etc) și apoi împărtășindu-l cu colegii.



2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Αποτέλεσμα Έργου 2

# **ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ**

## **Τεχνών και Πολιτισμού**

### **για εργαζόμενους στον τομέα**

### **της νεολαίας**

**Αναπτύχθηκε από το La Piccionaia S.c.s.**

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



<b>Αριθμός Έργου</b>	2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250
<b>Τίτλος Έργου</b>	Ανάκτηση της κοινωνικής ένταξης μέσω της δημιουργικότητας μετά την Πανδημία
<b>Ακρωνύμιο Έργου</b>	ReCAP
<b>Έναρξη Έργου</b>	01/03/2022
<b>Λήξη Έργου</b>	29/02/2024
<b>Τίτλος των Αποτελεσμάτων του Έργου (PR-project results)</b>	PR2: Εργαλειοθήκη Δραστηριοτήτων Τεχνών και Πολιτισμού για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας
<b>Ημερομηνία Παράδοσης</b>	10/09/2023
<b>Επίπεδο Διάχυσης</b>	Δημόσιο
<b>Υπεύθυνος αποτελέσματος του έργου και συνεργάτες</b>	Υπεύθυνος: LA PICCIONAIA Συνεργάτες: ALDA, RIGHTCHALLENGE, CESIE, SSF, CSCD, ART FUSION, ALIFS, CYCLISIS, CPE
<b>Σύνοψη του Αποτελέσματος</b>	<p>Το δεύτερο αποτέλεσμα του έργου ReCAP περιλαμβάνει μια Εργαλειοθήκη Δραστηριοτήτων Τεχνών και Πολιτισμού για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, ως ένα καινοτόμο σύνολο εργαλείων που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την κοινωνική ένταξη και ενδυνάμωση της <u>μη προνομιούχας νεολαίας</u> μετά την πανδημία: ένα νέο αποτέλεσμα επικεντρωμένο στο κοινωνικό μετά-πανδημικό πλαίσιο για την εργασία στον τομέα της νεολαίας.</p> <p>Έχοντας υπόψη αυτό το πλαίσιο, η Εργαλειοθήκη είναι βασισμένη στο πρώτο αποτέλεσμα του έργου (Ανάλυση των αναγκών και του τοπικού πλαισίου) μέσα από το οποίο διεξήχθη μια ανάλυση της κατάστασης μετά την πανδημία σε τοπικό επίπεδο, μέσω ερωτηματολογίων που χορηγήθηκαν στις κοινότητες με τις οποίες συνεργάστηκε ο κάθε εταίρος, και σε εθνικό επίπεδο, μέσω δευτερογενούς ανάλυσης που αναφέρεται στις χώρες των εταίρων. Μαζί με αυτά έγινε εντοπισμός των πιο άμεσων αναγκών των ευάλωτων νέων μετά την πανδημία. Επιπλέον, το Αποτέλεσμα 1 επιβεβαίωσε ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θεωρούν τα καλλιτεχνικά και πολιτιστικά εργαλεία χρήσιμα και ενθαρρυντικά για τη νεολαία.</p> <p>Η Εργαλειοθήκη έχει επομένως σχεδιαστεί με την συμβολή των εταίρων της κοινοπραξίας του ReCAP (10 οργανώσεις από 7 Ευρωπαϊκές χώρες, όλες ΜΚΟ που εργάζονται άμεσα ή έμμεσα με την νεολαία, στους πολιτιστικούς ή καλλιτεχνικούς τομείς), για να επέμβει στοχευμένα στη κατάσταση μετά τη πανδημία και να ανταπεξέλθει στις συγκεκριμένες ανάγκες των νέων που αναφέρθηκαν στο Αποτέλεσμα 1.</p>



	<p>Το La Riccionaià, υπεύθυνο για το Αποτέλεσμα του Έργου, συντόνισε την διαδικασία της δημιουργίας της Εργαλειοθήκης με δύο βήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συγκέντρωση υπάρχοντων πολιτιστικών, καλλιτεχνικών, δημιουργικών και θεατρικών εργαλείων, που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί ή προορίζονται για ευάλωτους νέους από τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας του κάθε εταίρου. Τα κριτήρια της επιλογής των εργαλείων προς συλλογή είχαν προσυμφωνηθεί με όλους τους εταίρους. Επιπλέον, τους ζητήθηκε να συνεισφέρουν με διαφορετικούς τρόπους και μέσα (την εμπειρία και τη γνώση των εργαζόμενων με τους νέους, σχετικές θεωρίες, κείμενα πάνω στον συγκεκριμένο τομέα).</li> <li>• Προσαρμογή των εργαλείων που συλλέχθηκαν στις συγκεκριμένες ανάγκες των ευάλωτων νέων μετά τη πανδημία, κάτι που παρουσιάστηκε από το Αποτέλεσμα 1, αλλά και εξατομίκευση των πιθανών λύσεων για την εφαρμογή τους σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων (λ.χ. lockdown).</li> </ul> <p>Η Εργαλειοθήκη επομένως αποτελεί μια καινοτομία στον χώρο της εργασίας στον τομέα της νεολαίας γενικότερα, αλλά και για τους εταίρους που ήδη χρησιμοποιούν μεθόδους τέχνης και πολιτισμού για τη προώθηση της κοινωνικής ένταξης, καθώς τα εν λόγω εργαλεία που απευθύνονται στο μεταπανδημικό πλαίσιο είναι κάτι καινούργιο για όλους.</p> <p>Η δημιουργία της Εργαλειοθήκης μετά από την αρχική ανάλυση του Αποτελέσματος 1 μας επιτρέπει να βεβαιωθούμε ότι αυτό το εργαλείο θα επηρεάσει θετικά την ποιότητα της εργασίας στον τομέα της νεολαίας των εταίρων. Θα εκπαιδευτούν στη χρήση της Εργαλειοθήκης μέσα από μια συγκεκριμένη δραστηριότητα της Εκπαίδευσης των Εκπαιδευτών, ώστε να μπορέσουν να σχεδιάσουν ένα συγκεκριμένο Οδηγό για κοινωνική ένταξη (Αποτέλεσμα 3), ώστε να μπορέσουν να επέμβουν συγκεκριμένα στις τοπικές κοινότητες τους και να διαδώσουν την Εργαλειοθήκη πέρα από την κοινοπραξία.</p>
<b>Ιστορικό Επαναλήψεων</b>	
Έκδοση	V.1
Ημερομηνία	10/06/2023
Έκδοση	V.2
Ημερομηνία	11/09/2023
Έκδοση	V.3
Ημερομηνία	29/11/2023

# Περιεχόμενα

Ενότητα I – ΕΡΓΑΛΕΙΑ .....	9
I.I Επισκόπηση .....	10
I.II Κατάλογος των Εργαλείων .....	15
1 Δημιούργησε μία εικόνα με το σώμα σου .....	16
2 CYT (Covid-19 Youth Theatre) .....	18
3 Αποσκευές πολιτισμού .....	21
4 Χορός και σωματική έκφραση .....	23
5 Δραστηριότητα με το επιτραπέζιο Dixit .....	26
6 Ζωγράφισε το πορτραίτο μου! .....	28
7 Ethno art .....	30
8 Θέατρο Forum .....	33
9 Καθοδήγηση για τον επαγγελματικό προσανατολισμό και την κοινωνική ένταξη .....	36
10 Γλυπτική με την τεχνική χύτευσης χεριού (hand casting) .....	40
11 Λογοτεχνία και Δημιουργική Γραφή .....	43
12 Κάνε μια ευχή με το σώμα σου .....	48
13 Μετανάστευση, ιθαγένεια και βίντεο .....	51
14 Debate εν κινήσει .....	53
15 Θέατρο με βάση τις Εφημερίδες .....	56
16 Θεατρικές Ασκήσεις για τη Μη λεκτική Επικοινωνία .....	59
17 Photovoice .....	62
18 Η αρκούδα του Πουατιέ .....	65
19 QuedaT.com .....	67
20 #σεβασμός .....	69
21 Χαϊρέτα τον Καθρέφτη .....	72
22 Ράβοντας το mandala της ζωής μας .....	77
23 Καμπάνια Δρόμου .....	80
24 Κάνε ένα βήμα μπροστά .....	82
25 Θεατρικό Εργαστήρι .....	86
26 Μάσκες Θεάτρου .....	89
27 Οι συνέπειες της κατηγοριοποίησης .....	93
28 Ο άνεμος φυσάει και παίρνει μακριά .....	95
29 Vezba / Κέντημα .....	97
30 ViewN'Act .....	100
I.III Σχετική βιβλιογραφία, μελέτες, εγχειρίδια .....	102
1 Ζωντανέψτε την παγκόσμια αλλαγή/ Εγχειρίδιο εκστρατείας στον δρόμο (street campaigning) .....	103
2 Εκπαιδευτικές πρακτικές και μεθοδολογίες βασισμένες στην τέχνη για μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς. Ένας οδηγός για Εργαζομένους στον τομέα της Νεολαίας .....	104
3 Επιθυμίες παιδιών και νέων μετά την πανδημία .....	105

4	Κοινωνική κοινωνική εργασία / Κοινωνική κοινωνική δράση.....	107
5	Θεραπεία μέσω του Χορού και της Κίνησης (Dance Movement Therapy-DMT) .....	109
6	Δραματοθεραπεία (Drama Therapy) .....	111
7	Image and Forum Theatre manual .....	113
8	Κατευθυντήριες γραμμές για το έργο IMPACT .....	115
9	<i>Inclusioff. Let's turn it on.</i> Εγχειρίδιο για συντονιστές, κοινωνική ένταξη, αποκλεισμό και συναφή θέματα.....	116
10	Κάντε το παιχνίδι ισότιμο, σχεδιάστε χώρους στο σχολείο για να συμπεριλάβετε όλα τα παιδιά .....	117
11	Παιγνιοθεραπεία: Ψυχοθεραπευτική παρέμβαση για παιδιά και εφήβους .....	118
12	Βιβλιοθήκη Δραστηριοτήτων Πολύχρωμου Σχολείου .....	119
13	Παιχνίδι ρόλων .....	120
14	Ο ρόλος του σώματος στην εκπαιδευτική και θεραπευτική σχέση .....	122
15	Together within (Πράττω από κοινού).....	125
16	YOUreSTART! .....	128

## Ενότητα II – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ (μη τυπική εκπαίδευση).....129

II.I	Η συμμετοχική δημιουργία .....	130
1	Ομάδα, θέμα, γλώσσα. Τρία βασικά στοιχεία για ένα συμμετοχικό έργο καλλιτεχνικής δημιουργίας .....	131
2	Μια καταγραφή των βασικών σημείων .....	136
II.II	Μεθοδολογίες Μάθησης .....	139
1	Στρατηγικές για αυτοκατευθυνόμενη μάθηση και εμπλοκή των άλλων .....	140
2	Σχετικά με τη διαφορετικότητα .....	143
3	Ανάκαμψη από το κοινωνικό τραύμα.....	145

## Ενότητα III – ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ .....149

III.I	Συμπληρωματικές δραστηριότητες στα εργαλεία .....	150
1	Δραστηριότητες για σπάσιμο πάγου, οικοδόμηση ομάδας και ασκήσεις ενεργοποίησης ....	151
2	Ασκήσεις απολογισμού, επαναφόρτισης και χαλάρωσης.....	161
3	Δραστηριότητες αξιολόγησης .....	163
4	Η Εκπαίδευση των Εκπαιδευτών.....	166

# Εισαγωγή

## Η Εργαλειοθήκη Τεχνών και Πολιτισμού για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας

Η εργαλειοθήκη Δραστηριοτήτων Τέχνης και Πολιτισμού για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας είναι το δεύτερο Αποτέλεσμα (PR2) του έργου ReCAP. Πρόκειται για ένα καινοτόμο σύνολο εργαλείων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη κοινωνική ένταξη και την ενδυνάμωση της μη προνομιούχας νεολαίας σε ένα μετά-πανδημικό πλαίσιο. Αυτή η εργαλειοθήκη έχει σχεδιαστεί με τη συμβολή των εταίρων της κοινοπραξίας του ReCAP: 10 οργανώσεις από 7 Ευρωπαϊκές χώρες, όλες ΜΚΟ που εργάζονται άμεσα ή έμμεσα με την νεολαία, στους πολιτιστικούς ή καλλιτεχνικούς τομείς.

Η Εργαλειοθήκη βασίζεται στο Αποτέλεσμα PR1, [Ανάλυση των αναγκών και του τοπικού πλαισίου](#) μέσα από το οποίο η κοινοπραξία του ReCAP (μέσω δευτερογενούς έρευνας σε εθνικό επίπεδο και ερωτηματολογίου σε τοπικό επίπεδο που διεξήχθη από τον κάθε εταίρο) διερεύνησε τα κοινωνικά προβλήματα που η πανδημία προκάλεσε ή επιδείνωσε στους νέους μαζί με την αναγνώριση των πιο άμεσων αναγκών των ευάλωτων νέων σε ένα μετα-πανδημικό πλαίσιο

Η Εργαλειοθήκη είναι διαθέσιμη στα Βουλγαρικά, Αγγλικά, Γαλλικά, Ελληνικά, Ιταλικά, Πορτογαλικά, Ρουμανικά και Ισπανικά.

## Πεδίο Εφαρμογής

Η Εργαλειοθήκη είναι ένα μέσο που διαμορφώθηκε για να επέμβει στις αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας της COVID-19 στην ψυχική και συναισθηματική υγεία των νέων. Συγκεκριμένα, στις αρνητικές επιπτώσεις στην:

- Κοινωνικοποίηση
- Πολιτιστική ζωή
- σχέσεις (με το εκπαιδευτικό περιβάλλον, με τους εαυτούς τους και με την κοινότητά τους)
- Εκπαίδευση, σπουδές και κατάρτιση
- Προοπτικές για το μέλλον

Όπως επιβεβαιώθηκε από την PR1, οι περισσότεροι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θεωρούν ότι τα καλλιτεχνικά και πολιτιστικά εργαλεία είναι χρήσιμα και κινητοποιούν τους νέους. Για το λόγο αυτό, η Εργαλειοθήκη βασίζεται στη χρήση καλλιτεχνικών, δημιουργικών και πολιτιστικών εργαλείων, επανασχεδιασμένων ειδικά για να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του μετα-πανδημικού πλαισίου και, ως εκ τούτου, να ενδυναμώνουν τους ευάλωτους νέους προωθώντας την κοινωνική τους ένταξη.

## Σχεδιασμός της Εργαλειοθήκης

Ο σχεδιασμός της εργαλειοθήκης συντονίστηκε από το La Piccionaia, δεδομένης της ειδικής εμπειρογνομosύνης του. Το La Piccionaia είναι ένας κοινωνικός συνεταιρισμός (social cooperative) του οποίου η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην πολιτιστική, κοινωνική και σχεσιακή εκπαίδευση των νεότερων γενεών μέσω του θεάτρου και των παραστατικών τεχνών, υπό το πρίσμα του "εφαρμοσμένου θεάτρου", το οποίο χρησιμοποιεί μια σειρά διαφορετικών θεατρικών, παραστατικών και καλλιτεχνικών γλωσσών, σε συνδυασμό με τεχνικές των κοινωνικών επιστημών και της παιδαγωγικής, ως εργαλείο για την κοινωνική ένταξη.

Όλοι οι υπόλοιποι εταίροι, που χρησιμοποιούν δημιουργικά εργαλεία για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης, συνέβαλαν στην διαδικασία από τη δική τους οπτική γωνία και με τα διαφορετικά επίπεδα εξειδίκευσής τους και έλαβαν μέρος στην παραγωγή αυτού του αποτελέσματος.

Βασικά βήματα της διαδικασίας σχεδιασμού:

1. Συγκέντρωση από κάθε εταίρο, μέσω των εργαζομένων σε θέματα νεολαίας, μιας σειράς υφιστάμενων πολιτιστικών, καλλιτεχνικών, δημιουργικών και θεατρικών εργαλείων, που χρησιμοποιούνται ή μπορούν να εφαρμοστούν με ευάλωτους νέους. Τα κριτήρια για την επιλογή των εργαλείων προς συλλογή, τα οποία είχαν προηγουμένως συμφωνηθεί από όλους τους εταίρους, ήταν τα εξής:
  - Δυνατότητα αναπαραγωγής των εργαλείων
  - Ευελιξία προσαρμογής σε διάφορες συνθήκες και ανάγκες
  - Συνδυασμός στοιχείων δημιουργικότητας και διαφόρων μορφών τέχνης
  - Να ληφθούν υπόψη τα ευαίσθητα κοινωνικά και ψυχολογικά στοιχεία και οι συναισθηματικές αντιδράσεις που μπορούν να προκαλέσουν οι τεχνικές αυτές στους ωφελούμενους.
  - Δυνατότητα προσαρμογής των τεχνικών για περαιτέρω ειδικές συνθήκες
  - Προσιτό κόστος και σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας

Μέσω ενός κοινού προτύπου (template) που ανέπτυξε το La Piccionaiia, ζητήθηκε από τους εταίρους να παράσχουν διαφορετικούς τύπους συνεισφορών, ανάλογα με την εμπειρία και τις αρμοδιότητές τους:

- Εργαλεία που έχουν ήδη χρησιμοποιήσει και εφαρμόσει οι εργαζόμενοι νεολαίας (άμεση εμπειρία)
- Εργαλεία που είναι γνωστά στους εργαζόμενους νεολαίας, αλλά δεν χρησιμοποιούνται άμεσα από τους ίδιους (έμμεση εμπειρία)
- Σχετικές θεωρίες και βιβλιογραφία στον συγκεκριμένο τομέα, σε εθνικό και διεθνές επίπεδο (γνώσεις)
- in the specific field, at national and international level (youth workers knowledge)

Ως εκ τούτου, κάθε εταίρος παρείχε μια εργαλειοθήκη με οδηγίες, παραδείγματα και μελέτες περιπτώσεων σχετικά με τα εργαλεία που θα συμπεριληφθούν στην εργαλειοθήκη.

2. Προσαρμογή των συλλεχθέντων εργαλείων στις ειδικές ανάγκες των ευάλωτων νέων στο μεταπανδημικό πλαίσιο, που προέκυψαν από το PR1, μαζί με την εξατομίκευση πιθανών λύσεων για την εφαρμογή τους στην περίπτωση νέων κυμάτων COVID ή άλλων δύσκολων καταστάσεων.
3. Ανάπτυξη μιας ενότητας σχετικά με το εννοιολογικό πλαίσιο της μεθοδολογίας και των προσεγγίσεων μη τυπικής μάθησης
4. Δημιουργία μιας ενότητας επικεντρωμένης σε πρόσθετες δραστηριότητες:
  1. δραστηριότητες που σπάνε τον πάγο, δραστηριότητες οικοδόμησης ομάδας και ασκήσεις ενεργοποίησης
  2. ασκήσεις αποφόρτισης, απολογισμού και χαλάρωσης
  3. δραστηριότητες αξιολόγησης
  4. Η Εκπαίδευση των εκπαιδευτών

Σκοπός τους είναι η υποστήριξη της χρήσης, της αναπαραγωγής και της διάχυσης του περιεχομένου της Εργαλειοθήκης, σε δύο επίπεδα:

- υποστήριξη των εργαζομένων σε θέματα νεολαίας στο σχεδιασμό ενός πλήρους κύκλου εργασίας με τους νέους
- Υποστήριξη της κατάρτισης άλλων εκπαιδευτών, πέραν των εργαζομένων σε θέματα νεολαίας των εταίρων του ReCAP.

Αυτά τα βήματα θα επιτρέψουν στην Εργαλειοθήκη να συμπεριλάβει τα εργαλεία για την αναπαραγωγικότητά της και τον πολλαπλασιασμό του αντίκτυπού της, πέρα από την κοινοπραξία και τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας που συμμετέχουν άμεσα στο έργο.



*Καλή δουλειά εργαζόμενοι νεολαίας!*



*Οι εργαζόμενοι νεολαίας του ReCAP κατά τη διάρκεια της Εκπαίδευσης των Εκπαιδευτών στη Βισσέντσα (Ιταλία).*

### **Η κοινοπραξία του ReCAP**

Συντονιστής Εταίρος

*ALDA European Association for Local Democracy (Strasbourg, France)*

Εταίροι

*Rightchallenge Associação (Porto, Portugal)*

*CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo (Palermo, Italy)*

*La Piccionaia s.c.s. Centro di Produzione Teatrale (Vicenza, Italy)*

*SSF Solidaridad sin Fronteras (Madrid, Spain)*

*CSCD Center for Sustainable Communities Development (Sofia, Bulgaria)*

*Asociația A.R.T. Fusion (Bucharest, Romania)*

*CPE Fundația Centrală Parteneriat pentru Egalitate (Bucharest, Romania)*

*ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social (Bordeaux, France)*

*Cyclisis - astiki mi kerdoskopiki etaireia (Patras, Greece)*



# Ενότητα I

—

# ΕΡΓΑΛΕΙΑ

## **I.I Επισκόπηση**

## Τύποι εργαλείων

Μέσω της διαδικασίας που περιγράφεται στην Εισαγωγή αυτού του εγγράφου (βλ. [Εισαγωγή, σελ. 6](#)), έχει αναπτυχθεί ένας Κατάλογος εργαλείων (βλ. [Ενότητα I – ΕΡΓΑΛΕΙΑ > Κατάλογος εργαλείων I.II, σελ. 15](#)) με τη συμβολή όλων των οργανισμών-εταίρων του έργου ReCAP, με βάση τις διαφορετικές ικανότητες και την εμπειρία τους. Συνολικά, ο κατάλογος αποτελείται από **43 εργαλεία** χωρισμένα σε **2 διαφορετικούς τύπους**:

- **30 εργαλεία** που αποτελούνται από **πρακτικές, δραστηριότητες, εργαστήρια ή διαδρομές που μπορούν να αναπαραχθούν**. Αναπτύχθηκαν είτε από προηγούμενες δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν άμεσα από τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας των οργανώσεων-εταίρων είτε από άλλες εμπειρίες σε τοπικό ή εθνικό επίπεδο, που υλοποιήθηκαν από διαφορετική οργάνωση, οι οποίες αναφέρθηκαν από την οργάνωση-εταίρο ως σημαντικές στο πλαίσιο αυτού του έργου. Και στις δύο περιπτώσεις, τα εργαλεία έχουν αναπτυχθεί ξεκινώντας από τις υπάρχουσες σχετικές δραστηριότητες για την κάλυψη των ειδικών αναγκών των ευάλωτων νέων στο πλαίσιο μετά την πανδημία.
- **16 εργαλεία** που αποτελούνται από **σχετική βιβλιογραφία και μελέτες** που σχετίζονται με τον συγκεκριμένο τομέα του έργου ReCAP, από τα οποία οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να αντλήσουν έμπνευση για να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους και να αναπτύξουν νέες προσωπικές διαδρομές.

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Τα εργαλεία καλύπτουν όλες τις **ανάγκες που προσδιορίζονται στην Ανάλυση Τοπικών Αναγκών και Πλαισίου PR1 και συγκεκριμένα:**

- επαγγελματικός προσανατολισμός
- υποστήριξη της σωματικής υγείας
- υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας
- συμβουλές σχέσεων
- εκπαιδευτική υποστήριξη
- δραστηριότητες πολιτισμού, αναψυχής και ελεύθερου χρόνου
- διοικητική στήριξη.
- οικονομική στήριξη

## Ομάδες-στόχοι

Τα εργαλεία απευθύνονται σε ένα ευρύ φάσμα πιθανών **στόχων για ευάλωτους νέους** (14 έως 29 ετών), όπως:

- κορίτσια / γυναίκες
- νέοι εκτός απασχόλησης, εκπαίδευσης ή κατάρτισης («ΕΑΕΚ»)
- νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο
- μειονότητες.
- κοινότητα ΛΟΑΤΚΙ +
- πρόσφυγες
- νέοι που έχουν πληγεί από τον πόλεμο
- νέοι που ανήκουν σε οικογένειες με περιορισμένους πόρους και ευκαιρίες ή πολύ περιορισμένη τυπική εκπαίδευση
- νέοι που ζουν σε αποκλεισμένες αγροτικές περιοχές
- νέοι με δυσκολίες στην κοινωνική ζωή και την κοινωνική προσαρμογή
- προ-έφηβοι και έφηβοι (10 έως 19 ετών)

## Θέματα

Επιπλέον, τα εργαλεία καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα **θεμάτων**, όπως:

- αυτοέκφραση και ενδυνάμωση
- αυτοβιογραφία, προσωπική εμπειρία (αγάπη, οικογένεια, εργασία, φίλοι, σωματική και ψυχική υγεία)
- αυτοσυνείδηση, σωματική συνείδηση, νοητική ισορροπία, σύνδεση σώματος-νου
- επιθυμίες, συμπάθεια/απέχθεια, στόχοι ζωής
- σχέση, διαπροσωπική επικοινωνία
- κοινωνική ένταξη
- σεβασμός
- διαπολιτισμική κουλτούρα
- μεταναστευτικά ρεύματα
- καταπίεση, εξουσία, κατάχρηση εξουσίας
- κλιματική αλλαγή, προστασία του περιβάλλοντος
- ζητήματα και στερεότυπα φύλου, ταυτότητα φύλου
- προνόμιο, ανθρώπινα δικαιώματα, κατανόηση μειονεκτημάτων
- κοινοτικά αγαθά και ανησυχίες
- Οικοδόμηση Ομάδας
- έντυπο υλικό/κείμενα/λογοτεχνία/φιλολογία
- ξένες γλώσσες
- εκπαίδευση
- επαγγελματικός προσανατολισμός, επαγγελματικές επιλογές
- εμπλοκή και συμμετοχή των νέων
- πρόληψη των κινδύνων
- ευαισθητοποίηση.

## Μορφές Τέχνης και τεχνικές

Τα εργαλεία χρησιμοποιούν επίσης ένα ευρύ φάσμα **μορφών τέχνης και τεχνικών**, όπως:

- Κάντο μόνος σου (ράψιμο, κέντημα, χύτευση)
- εικαστικές τέχνες (σχέδιο, ζωγραφική, αφηρημένες εικόνες)
- φωτογραφία, photo voice
- ταινίες και βίντεο, κινηματογράφηση
- θέατρο (συμπεριλαμβανομένων των μασκών, της μη λεκτικής επικοινωνίας, της εστίασης στην αναπνοή, της παράστασης, της γραφής και της δραματουργίας, της παντομίμας, του παιχνιδιού ρόλων, της θεατρικής ανάγνωσης, του σωματικού θεάτρου, του αυτοσχεδιασμού)
- χορός (χορογραφία, αυτοσχεδιασμός)
- ζογκλερικά
- γραφή
- προφορική ποίηση
- ανάγνωση, ερμηνεία και συζήτηση λογοτεχνικών δημιουργιών
- συζήτηση
- μουσική
- εξερεύνηση του χώρου με τη χρήση των αισθήσεων
- επισκέψεις σε μουσεία, πολιτιστικές επισκέψεις
- Αθλητικές δραστηριότητες
- κοινοτική κοινωνική εργασία/κοινοτική κοινωνική δράση
- αθόρυβο παιχνίδι

- διαδραστικοί πίνακες
- παιγνιοθεραπεία
- ραδιόφωνο

## Οι καρτέλες των εργαλείων

Στις ακόλουθες σελίδες, κάθε εργαλείο περιγράφεται μέσω μιας **ειδικής καρτέλας**, η οποία περιλαμβάνει ένα ακριβές σύνολο **σχετικών πληροφοριών για τη χρήση και την αναπαραγωγή** τους:

- **Μορφή τέχνης** - περιγράφει ποια είναι η κύρια καλλιτεχνική μορφή, η δημιουργική γλώσσα ή η τεχνική που χρησιμοποιείται στο εργαλείο.
- **Σκοπός της δραστηριότητας** - περιγράφει ποιος (-οι) είναι ο (οι) στόχος(-οι) του εργαλείου και ποια (-ες) είναι η (οι) προσωπική (-ές)/κοινωνική (-ές)/πολιτιστική (-ές) διάσταση(-εις) στην (στις) οποία (-ες) εργάζεται (-ονται).
- **Διάρκεια της δραστηριότητας** - περιγράφει το συνολικό χρονικό διάστημα για την εφαρμογή του εργαλείου. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτές είναι μικρές, όπως στην περίπτωση των εργαλείων των οποίων η εφαρμογή διαρκεί 30 λεπτά- σε άλλες, είναι μεγάλες διαδρομές, που διαρκούν έως και αρκετούς μήνες.
- **Δομή της δραστηριότητας** - στην περίπτωση εργαλείων που αποτελούνται από μία μόνο συνάντηση, περιγράφει την εσωτερική οργάνωση της ίδιας της συνάντησης, π.χ. την διάρθρωση σε 2 ή 3 φάσεις. Στην περίπτωση "μονοπατιών" που αποτελούνται από πολλές συναντήσεις, περιγράφει την εσωτερική οργάνωση της διαδρομής, π.χ. τη διάρκεια κάθε συνάντησης και τη συχνότητα (εβδομαδιαία, μηνιαία κ.λπ.) των συναντήσεων.
- **Πώς λειτουργεί το εργαλείο;** - περιέχει όλες τις απαραίτητες οδηγίες για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να διεξάγουν τη δραστηριότητα από την οποία αποτελείται το εργαλείο. Περιγράφει λεπτομερώς το περιεχόμενο της δραστηριότητας, τα διάφορα στάδια της, τα βήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη, σημαντικές παρατηρήσεις για την αποτελεσματικότητα και την επιτυχία της (τόσο από την άποψη των πρακτικών ρυθμίσεων όσο και από την άποψη της προσοχής στις συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις), καθώς και πιθανές παραλλαγές, εάν υπάρχουν.
- **Απαιτήσεις** - περιγράφει τις υλικές συνθήκες που είναι απαραίτητες για την εκτέλεση της δραστηριότητας, ιδίως: τα χαρακτηριστικά του χώρου (π.χ. εσωτερικός/εξωτερικός, διαστάσεις), τον τεχνικό εξοπλισμό (π.χ. ηχοσύστημα, υπολογιστής), τα αναλώσιμα (π.χ. φύλλα χαρτιού, μαρκαδόροι, σημειώσεις post-it, αφίσες, χρώματα κ.λπ.) και συγκεκριμένα αντικείμενα (π.χ. κάρτες με συγκεκριμένες λέξεις ή φράσεις, καλύμματα ματιών, φωτογραφίες, ύφασμα, πινέλα κ.λπ.). Αυτές είναι πάντα προσιτές απαιτήσεις, καθώς ένα από τα κριτήρια για την επιλογή των εργαλείων που θα συμπεριληφθούν στην εργαλειοθήκη ήταν ακριβώς η οικονομική προσιτότητα και η σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας.
- **Αντίκτυπος** - περιγράφει τον αναμενόμενο αντίκτυπο στις ομάδες-στόχους, ιδίως το είδος της βελτίωσης/ ενδυνάμωσης που βιώνουν οι ευάλωτοι νέοι μετά τη δραστηριότητα.
- **Προτεινόμενη ομάδα-στόχος** - παραθέτει τις ομάδες ευάλωτων νέων για τις οποίες το εργαλείο, λόγω των χαρακτηριστικών του, αξιολογείται ως ιδιαίτερα κατάλληλο και αποτελεσματικό.
- **Κύριες ανάγκες που αντιμετωπίζονται** - παραθέτει τις ανάγκες των ευάλωτων νέων στο πλαίσιο μετά την πανδημία, στις οποίες το εργαλείο ανταποκρίνεται κατά προτεραιότητα. Σε κάθε περίπτωση, αυτές είναι ανάγκες που προέκυψαν από την [Ανάλυση Τοπικών Αναγκών και Πλαισίου PR1](#).
- **Προσαρμογές για μια ειδική συνθήκη** - περιγράφει πώς μπορεί να προσαρμοστεί και να εφαρμοστεί η δραστηριότητα, χωρίς να επηρεαστεί η αποτελεσματικότητά της, στην περίπτωση

καταστάσεων με περιορισμούς (π.χ. lockdown, κοινωνική αποστασιοποίηση).

Μια τελική, σύντομη παράγραφος έχει ως στόχο **να βοηθήσει στην πλαισίωση της προέλευσης του εργαλείου**, καθώς και να παράσχει στον αναγνώστη στοιχεία για πιθανή περαιτέρω μελέτη. Στην πραγματικότητα, υποδεικνύει:

- σε ποιον οργανισμό-εταίρο του έργου ReCAP το εργαλείο αποτελεί συνεισφορά
- κατά πόσον το εργαλείο προέρχεται από μια δραστηριότητα που υλοποιείται απευθείας από τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας της οργάνωσης-εταίρου ή μάλλον από μια εμπειρία σε τοπικό ή εθνικό επίπεδο, που υλοποιείται από διαφορετική οργάνωση, η οποία αναφέρθηκε από την οργάνωση-εταίρο ως σημαντική στο πλαίσιο αυτού του έργου.

όπου είναι δυνατόν, περιγράφει τον χρόνο και τον τόπο υλοποίησης της συγκεκριμένης δραστηριότητας, εάν διεξήχθη σε αστικό ή αγροτικό περιβάλλον, ποια ομάδα-στόχος συμμετείχε και, κατά περίπτωση, στο πλαίσιο ποιο μεγαλύτερου έργου υλοποιήθηκε



## **I.II Κατάλογος των Εργαλείων**

# 1

## Δημιούργησε μία εικόνα με το σώμα σου



### Μορφή Τέχνης

Σωματικό Θέατρο

### Σκοπός της Δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αποσκοπεί στην δημιουργία ενός υγιούς ομαδικού περιβάλλοντος.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

20-30 λεπτά

### Δομή της δραστηριότητας

Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο μιας ευρύτερης δραστηριότητας, ως άσκηση που επαναλαμβάνεται σε κάθε συνάντηση.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας δείχνει στους συμμετέχοντες μία εικόνα, την οποία θα πρέπει να αναδημιουργήσουν χρησιμοποιώντας το σώμα τους. Οι εικόνες δεν είναι απαραίτητο να βρίσκονται σε συνάφεια με την εμπειρία των συμμετεχόντων, ή στον αντίποδα μπορεί και να αντιπροσωπεύουν δύσκολες καταστάσεις που η ομάδα πιθανόν να έχει βιώσει στην καθημερινή ζωή. Οι συμμετέχοντες έχουν περίπου 4-5 λεπτά να αποφασίσουν τους διαφορετικούς ρόλους που θα πρέπει να αναπαραστήσουν και να αναδημιουργήσουν την εικόνα. Σε αυτό το σημείο, ο συντονιστής τραβάει μία φωτογραφία της σύνθεσης και την δείχνει στους συμμετέχοντες προκειμένου να τη συγκρίνουν με το πρωτότυπο. Η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται 4 φορές.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο. Απαραίτητο είναι οι φωτογραφίες αναφοράς να βρίσκονται σε ψηφιακή ή εκτυπωμένη μορφή. Χρειάζεται, επίσης, μία φωτογραφική μηχανή ή κινητό τηλέφωνο για τη λήψη φωτογραφιών και μία συσκευή προβολής π.χ. υπολογιστής, προτζέκτορας.

## Αντίκτυπος

Αυτό το εργαλείο παρακινεί τους συμμετέχοντες να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους για να αποφασίσουν τους ρόλους. Μαθαίνουν να εργάζονται ως ομάδα, για να επιτύχουν από κοινού έναν στόχο.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Θα μπορούσε να μετατραπεί σε ένα κοινωνικό εργαλείο ή μία ψηφιακή εφαρμογή παιχνιδιών

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από τη La Piccionaià s.c.s. από μια δραστηριότητα που εφαρμόστηκε άμεσα όλο το χρόνο, σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, με ομάδες 10 παιδιών (6 έως 12 ετών), συμπεριλαμβανομένων κοριτσιών, μειονοτήτων και παιδιών από την κοινότητα LGBTQIA+.



## CYT (Covid-19 Youth Theatre)

### Μορφή Τέχνης

Κατά κύριο λόγο γίνεται χρήση του θεάτρου, με εκφάνσεις χορού, ποίησης, δημιουργικής γραφής και ζωγραφικής

### Σκοπός της δραστηριότητας

Ο σκοπός της δραστηριότητας είναι να σχηματιστεί μία ομάδα 6 νέων ατόμων – ιδανικά χωρίς να γνωρίζονται μεταξύ τους – και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να συνδιαλλαγούν πάνω σε αυτές, και να τις μετατρέψουν σε θεατρικό δρώμενο χρησιμοποιώντας μεθόδους της επιλογής τους. Η δραστηριότητα αναπτύχθηκε με την άμεση συμμετοχή και ανάμειξη των νέων ηθοποιών. Βασισμένοι στη θεματική που κλήθηκαν να καλύψουν, αναπτύσσουν την ιδέα που επιθυμούν να μοιραστούν, συναποφασίζουν αναφορικά με τη θεατρική μέθοδο που θα χρησιμοποιήσουν, και με άξονα τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά τους, διανέμουν τους ρόλους.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

10 μήνες

### Δομή της δραστηριότητας

Οι φάσεις της δραστηριότητας είναι οι ακόλουθες:

- καθορισμός τους σεναρίου
- επινόηση των ρόλων και του σκηνοικού
- τελειοποίηση της δράσης

Η ομάδα ιδανικά συναντιέται δύο φορές την εβδομάδα και αφιερώνει μία μέρα για τον προγραμματισμό και τις συζητήσεις (2 ώρες), και την άλλη μέρα για πρόβα και αξιολόγηση της δομής (3-5 ώρες). Κατά τη διάρκεια της ορισμένης περιόδου δράσης ενδέχεται να υπάρξουν διαστήματα, μήνες ή εβδομάδες που η ομάδα δεν θα συναντηθεί καθόλου, ή ακόμα και εβδομάδες που θα βρεθεί πιο συχνά, ιδιαίτερα όσο πλησιάζει η τελευταία πρόβα.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Η δυναμική είναι πολύ απλή: η διαδικασία ακολουθεί ένα καθορισμένο γενικό θέμα, και η ομάδα πρέπει να συνεργαστεί για να παρουσιάσει ένα δρώμενο, που είναι και ο τελικός στόχος. Η ομάδα μπορεί είτε να έχει τον πλήρη έλεγχο της διαδικασίας και να συνεργάζεται σταθερά, συστηματικά και διαφανώς, είτε μπορεί να επιστρατεύσει τη βοήθεια του συντονιστή/εμπυχωτή/εργαζόμενου στον τομέα της νεολαίας, ειδικότερα όταν οι συμμετέχοντες δεν γνωρίζονται μεταξύ τους προκαταβολικά. Φυσικά, στην δεύτερη περίπτωση, ο συντονιστής/εμπυχωτής/εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας θα πρέπει να αποτρέψει την ομάδα από το να συγκρουστεί, να εγκαταλείψει την προσπάθεια κ.ο.κ. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από συνεντεύξεις στο αρχικό στάδιο ή στις προπαρασκευαστικές συναντήσεις προκειμένου να μάθουν να συνεργάζονται μεταξύ τους προτού δεσμευτούν στις απαιτήσεις της δράσης.

Στην περίπτωση που ένα νέο άτομο έχει κάποιας μορφής αναπηρίας ή/και ψυχολογικό τραύμα, είναι σημαντικό να ακολουθηθούν πρακτικές που είναι ενημερωμένες αναφορικά με το τραύμα και που δεν θα οδηγήσουν το άτομο αυτό σε αισθήματα αποκλεισμού από την ομάδα. Παρομοίως, στην περίπτωση που δουλεύετε με μετανάστες, είναι σημαντικό για τον εμπυχωτή και βρει έναν τρόπο προκειμένου να εξασφαλίσει ένα καλό επίπεδο επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένου ενός διερμηνέα (ή αναθέτοντας σε κάποιο από τα άτομα που συμμετέχουν τα χρέη του διερμηνέα).

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να έχουν πρόσβαση τουλάχιστον σε εργαλεία συγγραφής/ηχογράφησης προκειμένου να τους βοηθήσουν να ηχογραφήσουν τις σημαντικές και κομβικές συζητήσεις και αποφάσεις. Θα πρέπει να έχουν επίσης πρόσβαση σε χώρο αρκετό μεγάλο να φιλοξενήσει όλους τους συμμετέχοντες ταυτόχρονα αλλά και να υπάρχει επαρκής χώρος για κάθε άτομο. Για να διασφαλιστεί ότι ο χώρος είναι φιλόξενο και ασφαλής για την εμπλοκή και την αλληλεπίδραση όλων, μπορούν να γίνουν κάποιες προσαρμογές όπως, επαρκής φωτισμός, αναψυκτικά, χώρος για να καθίσουν, καθαροί χώροι, γενική προσβασιμότητα, και χώρος για να παίρνουν διάλειμμα εάν είναι απαραίτητο.

## Αντίκτυπος

Η δραστηριότητα αναπτύσσει στους συμμετέχοντες μια αίσθηση ευεξίας και ικανοποίησης που πηγάζει από τη συνεργασία και την ενσωμάτωση των προσωπικών εμπειριών και της αισθητικής σε ένα από κοινού αποφασισμένο θεατρικό δρώμενο.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Οποιαδήποτε ευάλωτη ομάδα, με κατάλληλη καθοδήγηση και υποστήριξη

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Πολιτισμός, ψυχαγωγία και δραστηριότητες αναψυχής

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Η προσαρμογή της δραστηριότητας σε ένα πλαίσιο φυσικής απομόνωσης αποτελεί πρόκληση, αλλά δεν είναι ανέφικτο. Η βασική απαίτηση είναι να εξασφαλιστεί η πρόσβαση σε τεχνολογίες για απομακρυσμένη επικοινωνία ή, στην περίπτωση που είναι δυνατό να βρεθούν σε φυσικούς χώρους, να εξασφαλιστεί ότι τα κατάλληλα υγειονομικά μέτρα έχουν ληφθεί και εξασκούνται συστηματικά.

Όσο αφορά τη θεατρική δράση, ενδεχομένως να είναι χρήσιμο να προσαρμοστεί στον χώρο που ο συμμετέχων έχει διαθέσιμο (τον χώρο όπου ζει, για παράδειγμα), ή οι συμμετέχοντες μπορούν να βιντεοσκοπήσουν τα δικά τους μέρη με τα οποία η ομάδα μπορεί να δημιουργήσει μία σύνθεση σε ένα τελικό βίντεο. Και πάλι, η παράσταση θα μπορούσε να μετατραπεί σε μια γραπτή ιστορία, ένα προφορικό ποίημα ή κάτι άλλο, ανάλογα με τις επιθυμίες της ομάδας.

Σε γενικές γραμμές, ο βασικός στόχος είναι να αισθάνεται κανείς ελεύθερος να εκφραστεί μέσα από μια κοινή ομάδα που μοιράζεται παρόμοιες ή/και συμπληρωματικές εμπειρίες και με βάση αυτό να χρησιμοποιεί μια μορφή τέχνης για να δημιουργήσει μια ολοκληρωμένη ιστορία και να τη μοιραστεί με τον κόσμο. Το σημαντικό είναι ότι η διαδικασία ενδυναμώνει και χειραφετεί τους συμμετέχοντες ώστε να αισθάνονται άνετα με τη δημόσια εικόνα τους.



Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την Cyclisis, και είναι μέρος από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του "Covid Youth Theatre", ενός έργου που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ. Η δραστηριότητα πραγματοποιήθηκε από τον Μάιο του 2021 έως τον Ιανουάριο του 2022, σε αστικό περιβάλλον, με νέους από 20 έως 29 ετών. Η κατάσταση ευαλωτότητας δεν λήφθηκε υπόψη κατά τον σχηματισμό της ομάδας, αλλά η προϋπόθεση ήταν να συμπεριληφθούν νέοι που βίωσαν τα lockdowns με τρόπο που να τους κάνει να αισθάνονται την ανάγκη να μοιραστούν την εμπειρία τους. Συμμετέχοντες: 5 νέοι ανά θεατρική ομάδα. [Μάθετε περισσότερα για το πρόγραμμα "Covid Youth Theatre"](#).





## Αποσκευές πολιτισμού

### Μορφή τέχνης

Θέατρο βασισμένο στα παραμύθια

### Σκοπός της δραστηριότητας

Ο σκοπός της δραστηριότητας είναι να χρησιμοποιηθούν τα παραμύθια σαν εργαλείο για να αυξηθεί η αμοιβαία κατανόηση και αποδοχή μεταξύ των προσφύγων και των τοπικών πληθυσμών. Το παραμύθι είναι μία σύντομη λαϊκή ιστορία. Μέσα από την βαθύτερη ανάλυση είναι πιθανό να παρατηρήσουμε ότι τα παραμύθια περιλαμβάνουν, σε συμπυκνωμένη μορφή, όλα τα στοιχεία που συνιστούν την πολιτισμική αντίληψη ενός ολόκληρου έθνους.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Το πρόγραμμα συγκέντρωσε πάνω από 60 παραμύθια από τις χώρες προέλευσης των προσφύγων και τα συνέκρινε με παραμύθια από τις χώρες υποδοχής ανακαλύπτοντας πολλά κοινά στοιχεία και μοτίβα. Οι ιστορίες που συγκεντρώθηκαν κυρίως από τους ίδιους τους πρόσφυγες μέσα από την οργάνωση εργαστηρίων και προσωπικών συνεντεύξεων. Ξεκινώντας από τις ιστορίες που συγκεντρώθηκαν, το πρόγραμμα ανέπτυξε θεατρικές παραστάσεις μέσα από τη συνεργασία προσφύγων και τοπικών καλλιτεχνών, όπου τα παραμύθια που εμφάνιζαν κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ της χώρας προέλευσης και της χώρας υποδοχής των προσφύγων παρουσιάστηκαν τόσο σε πρόσφυγες όσο και σε τοπικό πληθυσμό. Στο πλαίσιο του έργου εντοπίστηκαν και εκπαιδεύτηκαν πρόσφυγες που θα μπορούσαν να συμμετάσχουν σε θεατρική παράσταση, ώστε να είναι σε θέση να παίξουν επί σκηνής. Διοργανώθηκαν περισσότερες από 40 παραστάσεις σε όλες τις χώρες εταίρους.

Εάν η ομάδα περιλαμβάνει μόνο ενήλικες, το υλικό μπορεί να επιλεγεί ανάλογα (για παράδειγμα, να μην χρησιμοποιηθούν παραμύθια, αλλά θεατρικά έργα που αρέσουν στους συμμετέχοντες).

### Προϋποθέσεις υλοποίησης

Οι παραστάσεις οργανώθηκαν σε θέατρο αλλά και σε προσφυγικά camps, σε καταφύγια, σε ΜΚΟ, σε διαπολιτισμικά σχολεία και σε άλλα μέρη με υψηλό ποσοστό προσφύγων. Ταυτόχρονα, οργανώθηκαν και εργαστήρια (θεατρικά παιχνίδια, κατασκευή μάσκας κ.λπ.).

### Αντίκτυπος

Περισσότεροι από 1.000 πρόσφυγες συμμετείχαν στις δραστηριότητες του έργου ως δημιουργοί ή ως ακροατές. Για πολλούς από αυτούς ήταν η πρώτη τους επαφή με το θέατρο. Οι παραστάσεις οργανώθηκαν τόσο στη γλώσσα των προσφύγων όσο και στις ευρωπαϊκές γλώσσες, ώστε να είναι δυνατή η συμμετοχή και των δύο ομάδων χωρίς γλωσσικά εμπόδια. Με αυτόν τον τρόπο το έργο προσπάθησε να αναπτύξει μια αίσθηση του ανήκειν μεταξύ των προσφύγων και του τοπικού πληθυσμού, η οποία αφενός μείωσε το αίσθημα απομόνωσης που έχουν πολλοί πρόσφυγες και αφετέρου αύξησε την αποδοχή των προσφύγων από τις τοπικές κοινότητες. Μπορείτε επίσης να ελέγξετε την άμεση επίδραση που είχε σε ορισμένες βιντεοσκοπημένες παραστάσεις που έχουν αναρτηθεί στον επίσημο ιστότοπο [CREATIVE EUROPE - complete projects](#).

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Επειδή πρόκειται για τη δημιουργία ολόκληρης της παράστασης, ίσως κάποιες πρόβες και αναγνώσεις μπορούν να γίνουν μέσω τηλεδιάσκεψης. Αν προσπαθήσουμε να φτιάξουμε τις μάσκες του θεάτρου, μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε τηλεδιάσκεψη. Μπορούμε να ζητήσουμε από τους συμμετέχοντες να αγοράσουν οι ίδιοι τα υλικά τους κ.λπ. αλλά μπορούμε επίσης να τους στείλουμε στις διευθύνσεις τους ό,τι χρειάζονται.

Το εργαλείο αυτό αναπτύχθηκε από την Cyclisis, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του έργου "Πολιτιστικές αποσκευές", το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα της ΕΕ "Creative Europe". Το έργο ξεκίνησε τον Νοέμβριο του 2017 και έληξε τον Οκτώβριο του 2019. Η δραστηριότητα έλαβε χώρα σε αστικό περιβάλλον με μικτή ομάδα, συμπεριλαμβανομένων μειονοτήτων. Πραγματοποιήθηκαν περισσότερες από 40 παραστάσεις, με εκτιμώμενο αριθμό 10 άμεσων ατόμων ανά παράσταση. [Μάθετε περισσότερα για το έργο "Cultural luggage".](#)

# 4

## Χορός και σωματική έκφραση



### Μορφή τέχνης

Χορός σε πολλά είδη (σύγχρονο, μοντέρνο τζαζ, ποπ), δημιουργία χορογραφίας που περιλαμβάνει ένα μέρος αυτοσχεδιασμού ή καταιγισμό ιδεών αναφορικά με τις χειρονομίες και την κίνηση.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Ο σκοπός είναι να δοθούν σωματική αναζωογόνηση, ψυχική έμπνευση και κίνητρο. Η δραστηριότητα ξεκινά με ένα θέμα και ο στόχος είναι να εκφραστεί αυτό το θέμα χωρίς λέξεις. Για τους μαθητές αλλά και για τους ενήλικες που ζουν στα προάστια, ο χορός θα τους βοηθήσει να συσχετιστούν ως ισότιμοι άνθρωποι που έχουν τις ίδιες ευκαιρίες. Βελτιώνει επίσης την σωματική και ψυχική υγεία καθώς και την ευεξία, η οποία πυροδοτεί την ατομική και ομαδική παραγωγικότητα, ενώ μαθαίνουν νέες σωματικές δεξιότητες ως ένα νέο μέσο έκφρασης. Αυτό το εργαλείο είναι κατάλληλο και για νεοεισερχόμενους μετανάστες. Ο χορός θα τους βοηθήσει να εκφράσουν τις ιδέες και τα συναισθήματά τους και θα απελευθερώσει το άγχος της μετακίνησης σε μια καινούργια κουλτούρα και χώρα.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

4 μήνες

### Δομή της δραστηριότητας

Κάθε συνάντηση διαρκεί από 1 έως 1,5 ώρα, για ένα σύνολο 12 έως 15 συναντήσεων.

## Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Όλες οι συναντήσεις ξεκινούν με την προθέρμανση του σώματος και ολοκληρώνονται με χρόνο χαλάρωσης. Προκειμένου να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να νιώσουν πιο ελεύθερα με τα σώματά τους, παίζουμε μερικά παιχνίδια χορού.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων οι συμμετέχοντες αρχίζουν να μαθαίνουν σχετικά με το θέμα και επιχειρούν να το εκφράσουν με κινήσεις, με τη βοήθεια του χορογράφου (εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας).

Αργότερα, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να βρουν τρόπους να εκφράσουν συγκεκριμένες σκέψεις μέσα από κινήσεις, μέχρι να δημιουργηθεί ολόκληρη η χορογραφία.

Παρακαλούμε δείτε το βίντεο από την πιλοτική εφαρμογή του εργαλείου κατά την Εκπαίδευση την Εκπαιδευτών.

### [“Dance and body expression” - Coreography Toolbox ReCAP](#)

## Προϋποθέσεις για υλοποίηση

Στην ουσία, η δραστηριότητα απαιτεί μόνο ένα μεγάλο άδειο δωμάτιο. Μερικά στοιχεία που μπορούν να αναβαθμίσουν την εμπειρία είναι: καθρέφτες, πάτωμα ειδικό για χορό και σύστημα ήχου ή ηχεία.

## Αντίκτυπος

Ο πρώτος και σημαντικότερος αντίκτυπος του Χορού στους συμμετέχοντες είναι ότι μαθαίνουν να είναι ίσοι και ικανοί. Μαθαίνουν, επίσης, πως είναι φυσικό να έχεις την ίδια ποσότητα δύναμης ή απαλότητας ανεξάρτητα αν είσαι αγόρι ή κορίτσι, άντρας ή γυναίκα, από που έρχεσαι και πού ζεις.

Υπό κανονικές συνθήκες, ένα μεγάλο μέρος των συμμετεχόντων ολοκληρώνουν το εργαστήριο με ένα αίσθημα ελευθερίας και μεγαλύτερης άνεσης με τα σώματά τους. Εντυπωσιάζονται, ακόμα, που κατάφεραν να κάνουν ορισμένες κινήσεις.

Είναι σημαντικό να ζητήσετε από την ομάδα να συμμετάσχει στην διαδικασία της χορογραφίας, για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να γνωρίζουν ότι η γνώμη τους μετράει, και πως είναι σημαντικό να την εκφράζουν πάντοτε. Επιπλέον, τους βοηθάει να νιώθουν υπεύθυνοι για το έργο και μέρος του.

Στο τέλος του εργαστηρίου και της χορογραφίας, το μεγαλύτερο μέρος της ομάδας έχει μάθει πλέον πώς ο χορός είναι ένα μέσο για την έκφραση των συναισθημάτων, μία σωματική εκτόνωση. Βοηθάει στην μείωση του άγχους στη ζωή και επομένως βελτιώνει την ψυχική υγεία.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Σωματική υποστήριξη της υγείας  
Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Ο χορός μπορεί σε κάθε περίπτωση να ελαττώσει τα ζητήματα ψυχικής υγείας. Η άσκηση είναι αποδεδειγμένο πως είναι ευεργετική για την ψυχική υγεία σε καταστάσεις εγκλεισμού και προσφέρει

πολλά περισσότερα από απλή σωματική άσκηση. Είναι μία μεγάλη ανακούφιση από το άγχος. Ο Χορός είναι μία εσωτερική δραστηριότητα και χρειάζεται μόνο ένα μικρό μέρος για να εξασκηθείτε μόνοι σας.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από το ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, από μια δραστηριότητα που εφαρμόζεται άμεσα από το 2019 σε αστικά περιβάλλοντα, με ομάδες παιδιών (6 έως 12 ετών) και ενηλίκων (30 έως 65 ετών) με μεταναστευτικό υπόβαθρο και παιδιά που ζουν στα προάστια και δεν μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες εκτός σχολείου:

- 2 τάξεις σε ένα δημοτικό σχολείο ανά έτος (20 έως 25 συμμετέχοντες ανά τάξη)
- 2 τάξεις σε γυμνάσιο ανά έτος (20 έως 25 συμμετέχοντες ανά τάξη)
- Μια ομάδα ενηλίκων (νεοεισερχόμενων) σε ένα κοινωνικό κέντρο (12 έως 16 συμμετέχοντες ανά ομάδα)

Δείτε ένα παράδειγμα χορογραφίας με ενήλικες στο [κανάλι του ALIFS στο YouTube](#).



## Δραστηριότητα με το επιτραπέζιο Dixit

### Μορφή τέχνης

Αφηρημένες εικόνες

### Σκοπός της δραστηριότητας

Ο σκοπός της δραστηριότητας είναι η αξιολόγηση και αναζήτηση των συναισθημάτων και των απόψεων μας πάνω σε ποικίλα θέματα. Για παράδειγμα το εργαλείο Dixit μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε τελική ανάλυση σε δραστηριότητες με νέους για την αξιολόγηση και την επεξεργασία τους.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Περίπου 30 λεπτά

### Δομή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα είναι δομημένη σε μία μόνο συνάντηση. Ο συντονιστής επιλέγει εκ των προτέρων μια σειρά από κάρτες (τύπου Dixit, αυτές που απεικονίζουν αφηρημένες / σουρεαλιστικές εικόνες) για να τις προτείνει στους συμμετέχοντες, σχετικά με τα θέματα ή τις ερωτήσεις των δραστηριοτήτων. Στη συνέχεια εξηγεί τους στόχους και τους κανόνες της δραστηριότητας στους συμμετέχοντες και τους θέτει τις ερωτήσεις. Στη συνέχεια, δίνονται 5 έως 10 λεπτά στην ομάδα για να επιλέξει τη μία (ή δύο) κάρτα που αντιπροσωπεύει καλύτερα την προσωπική τους απάντηση στις ερωτήσεις. Κάθε συμμετέχων ενθαρρύνεται επίσης έντονα να εξηγήσει γιατί επέλεξε αυτή(-ες) την κάρτα(-ες), καθώς και να αντιδράσει στις εξηγήσεις των άλλων. Στο τέλος, ο συντονιστής κλείνει τη δραστηριότητα ρωτώντας τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται γι' αυτήν.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Οι κάρτες Dixit έχουν σχεδιαστεί για να προκαλούν συναισθήματα, χάρη στις σουρεαλιστικές και ευφάνταστες εικόνες τους. Όταν εμπλέκονται σε μια δραστηριότητα αξιολόγησης ή σε μια συζήτηση, μέσω μιας καθοδηγούμενης από τον συντονιστή συζήτησης ομάδας εστίασης, αυτές οι κάρτες μπορούν να διευκολύνουν και να διεγείρουν μια συζήτηση. Τα θέματα που μπορούν να εξεταστούν μέσω αυτού του εργαλείου είναι αρκετά, για παράδειγμα οι ανησυχίες της κοινότητας, τα πλεονεκτήματα της κοινότητας, η εμπειρία της ομάδας σχετικά με κάτι, το τι τους άρεσε ή δεν τους άρεσε, τα εμπόδια και τα στηρίγματα στην υγεία, τα καλά ή κακά αποτελέσματα ενός έργου, μιας εκδήλωσης ή μιας δημόσιας δομής.

### Προϋποθέσεις υλοποίησης

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί τόσο σε εσωτερικό όσο και σε εξωτερικό χώρο. Οι κάρτες Dixit (ή παρόμοιες κάρτες) είναι τα μόνα στοιχεία που χρειάζεστε. Είναι προτιμότερο να προσφέρετε στυλό και χαρτί σε όσους θα ήθελαν να καταγράψουν τις σκέψεις τους.



## Αντίκτυπος

Η δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσα από εικόνες, να εξηγήσουν αφηρημένες σκέψεις με συγκεκριμένες λέξεις, να καταλάβουν και να χρησιμοποιήσουν μεταφορές και συμβολισμούς ως μία νέα μορφή προσωπικής έκφρασης.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Εκπαιδευτική υποστήριξη

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Αυτό το εργαλείο δεν είναι πολύ δύσκολο να προσαρμοστεί σε ένα περιβάλλον που περιλαμβάνει φυσική απομόνωση μεταξύ των ανθρώπων. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συγκεντρωθούν μέσω μιας πλατφόρμας επικοινωνίας (π.χ. Zoom Meeting) και να λάβουν τις εικόνες που έχουν επιλέξει:

- απευθείας από τον διαμεσολαβητή, ο οποίος μπορεί να τις εκθέσει μία προς μία κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής συνάντησης
- μέσω ιδιωτικής αλληλογραφίας, λαμβάνοντας τις φωτογραφίες των καρτών/εικόνων

Το μόνο μειονέκτημα της διαδικτυακής εκδοχής αυτού του εργαλείου είναι ότι δεν υπάρχει η δυνατότητα για τους συμμετέχοντες να αγγίξουν τις κάρτες και να τις δουν από κοντά, κάτι που έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην επιλογή.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από το ALDA Ευρωπαϊκή Ένωση για την Τοπική Δημοκρατία, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε στο αστικό περιβάλλον της Μασσαλίας, με νέους (20 έως 29 ετών) και ενήλικες (30 έως 65 ετών), για ομάδες αποτελούμενες από 5 έως 6 συμμετέχοντες ανά συντονιστή.



## Ζωγράφισε το πορτραίτο μου!

### Μορφή τέχνης

Ζωγραφική

### Σκοπός της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα στοχεύει να ενισχύει τη συνεργασία μέσα στην ομάδα, και να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν αναφορικά με τον εαυτό τους μέσα από την οπτική των άλλων.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Περίπου 10 λεπτά

### Δομή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα χωρίζεται σε δύο γύρους. Κατά τη διάρκεια του πρώτου γύρου, οι μισοί συμμετέχοντες ζωγραφίζουν τα πορτραίτα των άλλων μισών, ενώ στον δεύτερο γύρο οι ρόλοι αντιστρέφονται.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Στην αρχή της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες, και οι δύο ομάδες αποτελούνται από τον ίδιο αριθμό ατόμων, και κάθονται σε ένα μακρύ τραπέζι.

Η μία ομάδα κάθεται στη μία πλευρά του τραπεζιού, και η άλλη ομάδα κάθεται στην άλλη πλευρά του τραπεζιού: κάθε άτομο της πρώτης ομάδας έχει μπροστά του ένα άτομο από την άλλη ομάδα.

Κάθε συμμετέχων από την πρώτη ομάδα αρχίζει να ζωγραφίζει το πορτρέτο του ατόμου που κάθεται μπροστά του, σε ένα λευκό χαρτί. Μετά από 15/20 δευτερόλεπτα, ο συντονιστής ζητά από την πρώτη ομάδα να μετακινηθεί και κάθε άτομο παίρνει τη θέση του ατόμου που βρίσκεται στα δεξιά του. Τώρα ο καθένας από αυτούς συνεχίζει το πορτρέτο του προηγούμενου ατόμου. Αυτό το μοτίβο επαναλαμβάνεται μέχρι το τέλος του προβλεπόμενου χρόνου (περίπου 3 λεπτά).

Ο δεύτερος γύρος έχει ακριβώς την ίδια δομή με τον πρώτο, αλλά οι ρόλοι αντιστρέφονται και τα άτομα που ζωγράφιζαν είναι τώρα τα θέματα των πορτραίτων.

Στο τέλος και των δύο γύρων, οι συμμετέχοντες μπορούν να παρατηρήσουν τα πορτρέτα τους και να μοιραστούν τα σχόλιά τους με την ομάδα σχετικά με τις πτυχές που βρίσκουν ενδιαφέρουσες..

### Προϋποθέσεις υλοποίησης

Τα υλικά που απαιτούνται για την δραστηριότητα είναι λευκά χαρτιά (τουλάχιστον ένα για κάθε συμμετέχοντα), χρωματιστοί μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές, χρονόμετρο (για τον συντονιστή), τραπέζι και καρέκλες

### Προϋποθέσεις

Αυτό το εργαλείο βοηθά τους συμμετέχοντες να νιώσουν άνετα μεταξύ τους και να κατανοήσουν την ιδέα της συγχώνευσης διαφορετικών οπτικών γωνιών σε μία. Είναι επίσης μια διασκεδαστική δραστηριότητα που μπορεί να προκαλέσει συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων. Βοηθά στην ομαλή διεξαγωγή των άλλων δραστηριοτήτων που θα ακολουθήσουν.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Οι συμμετέχοντες μπορούν να κάθονται σε μεγαλύτερη απόσταση ο ένας από τον άλλο και ο καθένας από αυτούς μπορεί να χρησιμοποιεί το στυλό του ίδιου χρώματος για να αποφύγει να μοιράζεται τα ίδια αντικείμενα με διαφορετικά άτομα.

Το εργαλείο αυτό αναπτύχθηκε από το ALDA Ευρωπαϊκή Ένωση για την Τοπική Δημοκρατία, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε άμεσα τον Νοέμβριο του 2022 στο Στρασβούργο. Η δραστηριότητα απευθυνόταν σε νέους από διάφορες χώρες, που συμμετείχαν στην εκδήλωση του προγράμματος "Cook up my idea".

# 7

## Ethno art



### Μορφή τέχνης

Ζωγραφική

### Σκοπός της δραστηριότητας

Πρόκειται για δραστηριότητα αναψυχής. Αυτό το εργαλείο έχει ως στόχο να αναδείξει τον καλλιτέχνη που κρύβει ο καθένας μας και να τονώσει την καλλιτεχνική έκφραση. Ο στόχος είναι να ζωγραφίσουμε μια εικόνα που να εκφράζει τη διαφορετική άποψη του κάθε συμμετέχοντα, ιδίως όσον αφορά την πρόσφατη εμπειρία της πανδημίας: η σιλουέτα του άνδρα που παρατηρεί μέσα από το παράθυρο μιλάει για την κατάσταση του μυαλού που πολλοί από εμάς έχουν περάσει, εκφράζοντας την αδυναμία να ζήσουμε τη ζωή μας στο έπακρο λόγω της λεγόμενης "παγίδας" στην οποία έχουμε πέσει. Κάθε ένας από τους συμμετέχοντες έχει το δικαίωμα να επιλέξει όσα χρώματα επιθυμεί, λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε χρώμα φέρει τον δικό του ξεχωριστό συμβολισμό και μπορεί να εκφράσει την ψυχική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, μάλιστα, συνήθως η γκάμα των χρωμάτων καθορίζεται ανάλογα με το συναίσθημα των νέων.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

2 συναντήσεις ανά μήνα, 3 ώρες η κάθε συνάντηση

### Δομή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα εξελίσσεται σταδιακά, ως εξής:

- ο εργαζόμενος σε θέματα νεολαίας παρουσιάζει τον πίνακα και το θέμα του
- διανέμονται τα χρώματα και τα σχέδια
- η ομάδα ξεκινά τη ζωγραφική. Υπάρχει η δυνατότητα να πιείτε λεμονάδα ή χυμούς και να ακούσετε μουσική για να χαλαρώσετε

- ο εργαζόμενος σε θέματα νεολαίας δίνει καθοδήγηση και παρακολουθεί τη διαδικασία, ενώ και ο ίδιος ζωγραφίζει βήμα προς βήμα συμμετέχοντας στη δραστηριότητα
- η ομάδα ολοκληρώνει τις ζωγραφιές και προσθέτει την υπογραφή του καλλιτέχνη
- όλη η ομάδα βγάζει μια φωτογραφία με τους πίνακες.

Στην αρχή της δραστηριότητας, όλα τα υλικά που απαιτούνται για την έναρξη της διαδικασίας προετοιμάζονται εκ των προτέρων, έτσι ώστε στο τέλος να προκύψει ένα τελικό σχέδιο.

### **Πώς λειτουργεί το εργαλείο;**

Η δραστηριότητα πραγματοποιείται σε ένα χαλαρό ομαδικό περιβάλλον. Η επαφή μεταξύ των ατόμων βοηθά στη δημιουργία καλής αλληλεπίδρασης και παραγωγικής ομαδικής εργασίας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Η δυναμική ελέγχεται από τον εργαζόμενο σε θέματα νεολαίας, με βάση και προσαρμοσμένη στο γενικό ρυθμό σχεδίασης ολόκληρης της ομάδας. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η επιτυχής ολοκλήρωση της συνολικής ιδέας της δράσης.

Λάβετε υπόψη ότι κάθε οργανισμός μπορεί να αλλάξει τη σύλληψη του εργαλείου. Οι συμμετέχοντες μπορούν να ζωγραφίσουν όπως τους αρέσει. Μπορούν να επιλέξουν να ζωγραφίσουν κάτι δικό τους σε ένα ξεχωριστό κομμάτι χαρτί ή σε ολόκληρο τον καμβά ατομικά.

### **Προϋποθέσεις υλοποίησης**

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους, εφόσον αυτοί διαθέτουν ηχοσύστημα για μουσική υπόκρουση. Απαιτείται καμβάδες 30x40, επιτραπέζια τρίποδα για τους συμμετέχοντες, ποδιές, παλέτες, ποτήρια, νερό, ακρυλικά χρώματα, πινέλα σε 3 διαφορετικά μεγέθη, σπάτουλες, μολύβια, χαρτοπετσέτες, έτοιμες ζωγραφιές. Τέλος, χρειάζονται τρεις τύποι χυμών, ποτήρια για ποτά.

### **Αντίκτυπος**

Κάθε ένας από τους εμπλεκόμενους στη δράση διέρχεται από διαφορετικά συναισθήματα. Αρχικά, υπάρχει μεγάλος ενθουσιασμός καθώς η ομάδα βιώνει κάτι νέο και διαφορετικό, ο λευκός καμβάς προκαλεί την περιέργεια όλων. Στη συνέχεια, τίθεται το κύριο ερώτημα για το τι θα συμβεί στο τέλος και πώς θα μοιάζει ο ήδη τελειωμένος πίνακας. Ο κύριος ρόλος του εκπαιδευτή είναι να διασφαλίσει ότι η ομάδα-στόχος αισθάνεται άνετα και χαλαρά, να απαντά σε ερωτήσεις και να υποστηρίζει το έργο τους κάθε στιγμή. Η πρακτική έχει δείξει ότι στα μισά της συνεδρίας υπάρχει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην εφαρμογή των τεχνικών ζωγραφικής που έχουν διδαχθεί μέχρι στιγμής. Στο τέλος της εκδήλωσης, οι λευκοί καμβάδες μετατρέπονται σε ολοκληρωμένα αριστουργήματα. Η στιγμή αποτυπώνεται σε μια ομαδική φωτογραφία και ο χρόνος που πέρασε αποτελεί ανάμνηση για μια ζωή. Η ζωγραφική παραμένει ενθύμιο για όλους όσοι συμμετείχαν στη δραστηριότητα. Ο αντίκτυπος της δραστηριότητας στις ομάδες-στόχους είναι θετικός και η απόδειξη θα είναι τα χαμόγελα και η επιθυμία να συμμετάσχουν ξανά σε μια εκδήλωση. Μέσω της τέχνης, ένα άτομο μπορεί να εκφραστεί, να μάθει νέα πράγματα και να επανεφεύρει τον εαυτό του.

### **Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι**

Κορίτσια  
Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

## **Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση**

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## **Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες**

Σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων που συνεπάγονται κοινωνική αποστασιοποίηση, ο λειτουργός νεολαίας μπορεί να βιντεοσκοπήσει βίντεο-μαθήματα ζωγραφικής και να τα μοιραστεί με την ομάδα.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από το CSCD Center for Sustainable Communities Development, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε άμεσα τον Ιούνιο του 2021, στις πόλεις Radomir, Pernik και Breznik, με μικτές ομάδες ατόμων (20 συμμετέχοντες ανά ομάδα).



## 8

## Θέατρο Forum



### Μορφή Τέχνης

Θέατρο

### Σκοπός της δραστηριότητας

Το Θέατρο Forum χρησιμοποιεί την τέχνη του θεάτρου για την επίτευξη κοινωνικών στόχων. Είναι μια μορφή θεάτρου που ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση του κοινού και εξερευνά διαφορετικές επιλογές για την διαχείριση ενός προβλήματος ή ζητήματος. Το Θέατρο Forum χρησιμοποιείται συχνά από τις κοινωνικά αποκλεισμένες και αποδυναμωμένες ομάδες.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

1-2 ώρες

### Δομή της δραστηριότητας

Η παράσταση και η συζήτηση με το κοινό διαρκεί για 2 ώρες κατ' ανώτατο όριο. Η διαδικασία προετοιμασίας συνίσταται από 4 συναντήσεις σε 4 διαδοχικές μέρες, 4 ώρες η κάθε μία.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Σε μία παράσταση Θεάτρου Forum, συχνά βλέπουμε να απεικονίζεται ένα σενάριο πραγματικής ζωής (που αντικατοπτρίζει μία συγκεκριμένη συνθήκη καταπίεσης), στο οποίο το κοινό καλείται να συμμετέχει ενεργά ερχόμενο στη σκηνή και προτείνοντας λύσεις στα παραδείγματα καταπίεσης που παρουσιάζονται (το είδος της καταπίεσης πρέπει να είναι οικείο στα μέλη του κοινού). Με βάση τις προτάσεις, τις ιδέες, και τις παρεμβάσεις από το κοινό, πραγματοποιείται μία συζήτηση (forum) με το κοινό.

Δημιουργείται μία παράσταση, το σενάριο της οποίας βασίζεται σε μία αληθινή ιστορία (που περιλαμβάνει ένα είδος καταπίεσης), η οποία έχει πολύ αρνητική έκβαση.

Χαρακτήρες: ένας καταπιεστής, ένας καταπιεσμένος, κατά προτίμηση ίσος αριθμός συμμάχων για κάθε πλευρά (π.χ. δύο σύμμαχοι για τον καταπιεστή και δύο σύμμαχοι για τον καταπιεσμένο) και άτομα με ουδέτερη στάση.

Αφού η παράσταση παιχτεί μία φορά, άνθρωποι από το κοινό μπορούν να έρθουν και να αλλάξουν τις επιλογές των χαρακτήρων προκειμένου να αλλάξουν επίσης και την έκβαση της παράστασης μετατρέποντάς τη σε θετική. Όλοι οι χαρακτήρες μπορούν να αλλάξουν, εκτός από τον καταπιεστή.

Η δραστηριότητα συντονίζεται από τον Joker – ένα ουδέτερο άτομο που γίνεται γέφυρα ανάμεσα στην παράσταση και το κοινό.

Όταν εργάζεστε με νέους, η διαδικασία ανάπτυξης ενός θεατρικού έργου forum έχει τα εξής βήματα:

1. ανάπτυξη της ομάδας: εισαγωγή, γνωριμία και δραστηριότητες οικοδόμησης ομάδας
2. εισαγωγή στην Μέθοδο για το Θέατρο Forum και υλοποίηση προπαρασκευαστικών δραστηριοτήτων
3. υλοποίηση προπαρασκευαστικών δραστηριοτήτων μέρος 2<sup>ο</sup> (ασκήσεις υποκριτικής)
4. εξοικείωση με τις έννοιες της εξουσίας και της καταπίεσης
5. ασκήσεις καταπίεσης – καταπίεση στην κοινωνία μας
6. μεταφορά του κοινωνικού προβλήματος στην μορφή του Θεάτρου Forum
7. ασκήσεις αυτοσχεδιασμού και θεατρικές προπαρασκευαστικές ασκήσεις
8. ασκήσεις σύνδεσης με τον χαρακτήρα και ανάπτυξης του έργου
9. πρόβες
10. προετοιμασία της ομάδας για την ίδια την παράσταση

Λεπτομερή ανάλυση των βημάτων θα βρείτε στο [εγχειρίδιο για το Θέατρο Image και Forum](#)

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο οποιοσδήποτε χώρος, κατά προτίμηση μη συμβατικός (όχι επαγγελματική θεατρική σκηνή). Μπορεί να υλοποιηθεί με ή χωρίς σκηνικά αντικείμενα, εξαρτάται την παράσταση και τους πόρους.

## Αντίκτυπος

Πρωθείται η ενδυνάμωση των κοινωνικά αποκλεισμένων και αποδυναμωμένων ομάδων και η δημιουργία συμμάχων για να τις υποστηρίξουν. Οι άνθρωποι στο κοινό μπορούν να εξερευνήσουν τα σενάρια και να βρουν λύσεις σε περιπτώσεις κακοποίησης και διάκρισης που συναντούν στις κοινότητές τους ή έχουν βιώσει.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Μία παράσταση Θεάτρου Forum μπορεί να δημιουργηθεί και μέσα από διαδικτυακές συναντήσεις και να παρουσιαστεί ψηφιακά, για παράδειγμα σε ένα Zoom Meeting.

Το εργαλείο αυτό αναπτύχθηκε από το A.R.T. Fusion, ξεκινώντας από μια δραστηριότητα που εφαρμόζεται άμεσα από το 2004 σε διάφορα πλαίσια, για διάφορα θέματα και με διάφορες ομάδες-στόχους. Για έναν εκτενέστερο οδηγό σχετικά με τον τρόπο οργάνωσης εκδηλώσεων Forum Theatre, ανατρέξτε στο [εγχειρίδιο Image and Forum Theatre](#).

9

## Καθοδήγηση για τον επαγγελματικό προσανατολισμό και την κοινωνική ένταξη



### Μορφή τέχνης

Πρακτικές εμπνευσμένες από το θέατρο, όπως παντομίμα και παιχνίδι ρόλων.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα προσανατολίζεται στη σύνδεση μεταξύ κοινωνικής και επαγγελματικής ζωής. Ο κύριος σκοπός είναι να αναδείξει την κοινωνικοποιητική πτυχή της εργασίας, παρουσιάζοντας τον εργασιακό χώρο ως τον πυρήνα της κοινωνικοποίησης των ενηλίκων. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας αναμένεται να επισημανθεί ότι τα επαγγέλματα δεν υπόκεινται σε ιεραρχία εντός της κοινωνικής δομής. Αντίθετα, αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι η προσωπική θέληση και ικανοποίηση και όχι η κοινή γνώμη. Ο συνδυασμός πρακτικών εμπνευσμένων από το θέατρο κινητοποιεί τους συμμετέχοντες, βοηθά στην αυτοέκφραση, ενθαρρύνει τη συμμετοχή και διευκολύνει την αποτελεσματική επικοινωνία στη δραστηριότητα, καθιστώντας την μια χρήσιμη και βοηθητική εμπειρία.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα υλοποιείται σε 2 ώρες, αλλά υπάρχει δυνατότητα να διαρκέσει περισσότερο αναλόγως τη δυναμική της ομάδας.

### Δομή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αποτελείται από δύο επιμέρους δραστηριότητες, που συνοδεύονται από συζήτηση και αναστοχασμό.

## Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Η δραστηριότητα ξεκινά με τη γνωριμία των συμμετεχόντων και του εργαζόμενου σε θέματα νεολαίας και τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος έκφρασης (βλ. Ενότητα II - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ (μη τυπική εκπαίδευση) > II.I Η συμμετοχική δημιουργία > Ασφαλής χώρος, σελ. 118). Για να επιτευχθεί αυτή η αλληλεπίδραση, απαιτείται να δοθεί έμφαση στην οικοδόμηση μιας σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων, καθώς και μεταξύ των συμμετεχόντων και του εργαζόμενου σε θέματα νεολαίας. Με τη χρήση χαλαρωτικών παιχνιδιών, μικρών δραστηριοτήτων εμπιστοσύνης και δραστηριοτήτων οικοδόμησης ομάδας, (βλ. ενότητα III - ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ > III.I Παράλληλες δραστηριότητες στα εργαλεία > 1. Δραστηριότητες που σπάνε τον πάγο, ασκήσεις οικοδόμησης ομάδας, ενεργοποιητικές ασκήσεις, σελ. 145), όπως ο σχηματισμός κύκλου και η ανταλλαγή εμπειριών και συναισθημάτων, η ομάδα θα είναι έτοιμη για το κύριο μέρος της δραστηριότητας.

Η δραστηριότητα αποτελείται από δύο βασικά μέρη:

1. Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει ένα παιχνίδι ρόλων σε διάφορα επαγγέλματα. Οι συμμετέχοντες καλούνται να διαλέξουν από μια "δεξαμενή" ένα κομμάτι χαρτί στο οποίο αναγράφεται ένα επάγγελμα. Στη συνέχεια, πρέπει να χρησιμοποιήσουν το σώμα και τις εκφράσεις τους για να αναπαραστήσουν με επιτυχία το επιλεγμένο επάγγελμα χωρίς να χρησιμοποιήσουν λέξεις (βλ. ενότητα I - ΕΡΓΑΛΕΙΑ > I.III - Σχετική βιβλιογραφία, μελέτες και εγχειρίδια > 2. Παιχνίδι ρόλων, σελ. 107). Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες πρέπει να μαντέψουν το επάγγελμα που αναπαρίσταται. Εάν οι συμμετέχοντες μαντέψουν πολύ γρήγορα το επάγγελμα, ο συντονιστής μπορεί να δώσει ένα σήμα, μόνο μετά το οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να αρχίσουν να μαντεύουν δυνατά το επάγγελμα. Οι άνθρωποι τείνουν να βγάζουν συμπεράσματα και να βασίζονται τις απόψεις τους για τα επαγγέλματα στα εξωτερικά -συχνά στερεοτυπικά- χαρακτηριστικά τους. Με βάση αυτή την παραδοχή, η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να προσφέρει τη δυνατότητα προβληματισμού σχετικά με την απεικόνιση των επαγγελμάτων και τον κοινωνικό ορισμό τους μέσα από τη σχέση τους με τους κοινωνικούς ρόλους και τους κανόνες. Είναι σημαντικό ως συντονιστής να έχετε κατά νου ότι κατά τη διάρκεια της αναπαράστασης των επαγγελμάτων θα πρέπει να θέσετε ορισμένα ερωτήματα που θα δώσουν το πλαίσιο της συζήτησης που πρόκειται να ακολουθήσει στη συνέχεια:
  - Πιστεύετε ότι έχουμε την τάση να βασιζόμαστε σε στερεοτυπικές αναπαραστάσεις των επαγγελμάτων, π.χ. χασάπης ίσον μάτσο και "ανδρικά" χαρακτηριστικά;
  - Επηρεάζουν αυτά τα χαρακτηριστικά την αντίληψή μας για τη σημασία των επαγγελμάτων;
  - Πώς αισθάνεστε για αυτή την εξωτερική κατηγοριοποίηση;
2. Το δεύτερο μέρος είναι κυρίως προσανατολισμένο στα κοινωνικά χαρακτηριστικά του επαγγέλματος. Σε κάθε συμμετέχοντα θα ανατεθεί ένα συγκεκριμένο επάγγελμα χωρίς να γνωρίζει ποιο είναι αυτό. Όλα τα επαγγέλματα είναι γραμμένα σε κομμάτια χαρτιού και καρφίτσωνονται στην πλάτη των συμμετεχόντων. Η ομάδα αρχίζει να περπατάει στο χώρο και να αλληλεπιδρά μεταξύ της με βάση τη στερεοτυπική κοινωνική θέση που συνδέεται με κάθε επάγγελμα. Η ομάδα πρέπει να αισθάνεται ελεύθερη να περπατήσει στον επιλεγμένο χώρο για την εφαρμογή. Απλώς δώστε τους μια σύντομη και απλή οδηγία:  
*"Περπατήστε γύρω από τον χώρο και χαιρετήστε ο ένας τον άλλον ανάλογα με την ιδιότητα και τη σημασία του επαγγέλματος με το οποίο έχει αντιστοιχιστεί ο καθένας".*



Μετά την αλληλεπίδραση, ο συντονιστής συνιστάται να θέσει στην ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς αισθανθήκατε όταν χαιρετήσατε κάποιον ή σας χαιρέτησαν;
- Καταλάβατε την κοινωνική θέση του επαγγέλματος που σας έχει ανατεθεί με βάση τον τρόπο που σας χαιρέτησαν καθ' όλη τη διάρκεια αυτού του σταδίου της δραστηριότητας;

Μετά την παραπάνω σύντομη συζήτηση, οι συμμετέχοντες καλούνται να σχηματίσουν μια ανθρώπινη κλίμακα/ιεραρχία των επαγγελμάτων που τους έχουν ανατεθεί, σύμφωνα με την προηγούμενη κοινωνική εμπειρία και αλληλεπίδραση. Η κλίμακα πρέπει να είναι από το λιγότερο σημαντικό έως το πιο σημαντικό επάγγελμα: οι συμμετέχοντες που αισθάνθηκαν σημαντικοί κατά την προηγούμενη αλληλεπίδραση πηγαίνουν στην αρχή της κλίμακας, ενώ εκείνοι που δεν αισθάνθηκαν σημαντικοί πηγαίνουν στο τέλος της κλίμακας). Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από την ομάδα να σχηματίσει έναν κύκλο (μια θέση στην οποία δεν είναι ξεκάθαρα η αρχή και το τέλος), τονίζοντας και πάλι το πιο και το λιγότερο σημαντικό επάγγελμα. Σε αυτή την περίπτωση δεν είναι δυνατόν να σχηματιστεί μια κοινωνική ιεραρχία και ο καθένας από τους συμμετέχοντες βρίσκει μια μοναδική και αναγκαία θέση μέσα στην κοινωνική δομή.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία των επιλογών καριέρας και τη σημασία τους. Το επάγγελμα που επιλέγεται αποτελεί μέρος μιας διαδικασίας κοινωνικοποίησης που τελικά οδηγεί στην κοινωνική ένταξη. Προτείνεται στον συντονιστή να έχει κατά νου τα ακόλουθα σημεία:

- Πώς αποφασίσατε να σχηματίσετε αυτή την ιεραρχία;
- Πιστεύετε στην κοινωνική ιεραρχία των επαγγελμάτων;
- Είναι δυνατόν να εντοπίσουμε το πιο σημαντικό και το λιγότερο σημαντικό επάγγελμα μέσα στην κοινωνική δομή;
- Τι αλλάζει όταν σχηματίζουμε τον κύκλο;

Συστήνεται να λαμβάνεται υπόψη και να συμπεριλαμβάνεται η πολιτιστική πτυχή που συνοδεύει την επιλογή και τον προσανατολισμό απασχόλησης. Με αυτόν τον τρόπο η δραστηριότητα γίνεται πιο συμπεριληπτική προς τους νέους που αντιμετωπίζουν κοινωνικό αποκλεισμό λόγω του μεταναστευτικού τους υπόβαθρου.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί τόσο σε εσωτερικό όσο και σε εξωτερικό χώρο, με προτίμηση στον εσωτερικό χώρο. Όσον αφορά τον εξοπλισμό, ο συντονιστής χρειάζεται μια λίστα με επαγγέλματα γραμμένα σε μικρά κομμάτια χαρτιού για τη "δεξαμενή" (πρώτο σημαντικό μέρος της δραστηριότητας) και μια λίστα με επαγγέλματα γραμμένα σε μεγαλύτερα κομμάτια χαρτιού για να καρφισωθούν στην πλάτη των συμμετεχόντων (δεύτερο σημαντικό μέρος της δραστηριότητας).

## Αντίκτυπος

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας οι έφηβοι συνειδητοποιούν ότι η επιλογή επαγγέλματος δεν χρειάζεται να συνοδεύεται από μια αυστηρή κοινωνική θέση. Το επάγγελμα της προτίμησής τους είναι πολύ πιο σημαντικό για την δική τους ικανοποίηση παρά για την κοινή γνώμη. Με αυτόν τον τρόπο θα λειτουργήσει ως όχημα κατά τη διάρκεια της κοινωνικοποίησής τους. Ο κύριος στόχος είναι οι συμμετέχοντες να γνωρίσουν με διαφορετικό τρόπο την πιθανή επαγγελματική ζωή και να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους που συνδέονται με αυτή τη συγκεκριμένη καμπή της ζωής τους. Μέσω της επισκόπησης των επαγγελμάτων που πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, οι έφηβοι έχουν την ευκαιρία να προβληματιστούν για το μέλλον τους και να βρουν κίνητρα για καλύτερες και πιο λειτουργικές επιλογές για τον εαυτό τους.



## **Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι**

Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")

## **Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση**

Επαγγελματικός προσανατολισμός

## **Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες**

Για να είναι επιτυχής αυτή η δραστηριότητα απαιτείται η φυσική παρουσία και η ανθρώπινη επαφή. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η ομάδα των ευάλωτων νέων χρειάζεται την ύπαρξη ενός φιλόξενου κοινωνικού περιβάλλοντος, θα ήταν δύσκολο να παρεκκλίνει από αυτό. Μια πιθανή εναλλακτική λύση θα ήταν να οργανωθεί η δραστηριότητα με λιγότερους συμμετέχοντες, ώστε να αποφευχθεί κάθε σωματική επαφή.

Το εργαλείο αυτό αναπτύχθηκε από την Cyclisis, από μια δραστηριότητα που εφαρμόστηκε άμεσα σε αστικό περιβάλλον, με εφήβους (14 έως 19 ετών) με δυσκολίες στην κοινωνική ζωή και την κοινωνική προσαρμογή.



## Γλυπτική με την τεχνική χύτευσης χεριού (hand casting)

### Μορφή τέχνης

Γλυπτική

### Σκοπός της δραστηριότητας

Η τεχνική χύτευσης χεριών είναι μια τεχνική κατά την οποία οι συμμετέχοντες σε μια ομαδική συνεδρία θεραπείας δημιουργούν μια φυσική αναπαράσταση των συναισθημάτων τους, φορμάροντας τα χέρια τους σε ένα συγκεκριμένο σχήμα ή θέση. Ο συναισθηματικός αντίκτυπος της συγκεκριμένης τεχνικής σε μια ομάδα μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το πλαίσιο και τους συγκεκριμένους συμμετέχοντες. Συνολικά, η χύτευση χεριών μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο ομαδικής θεραπείας, καθώς επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναπαραστήσουν τα συναισθήματά τους με συγκεκριμένο και απτό τρόπο. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να κατανοήσουν και να μεταφέρουν καλύτερα τα συναισθήματά τους, καθώς και να συνδεθούν με άλλους στην ομάδα που μπορεί να βιώνουν παρόμοια συναισθήματα

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Η χύτευση με το χέρι μπορεί να διαρκέσει αρκετές ώρες, συμπεριλαμβανομένων των σταδίων προετοιμασίας και φινιρίσματος.

### Δομή της δραστηριότητας

Μπορεί να είναι 1 συνάντηση των 4 ωρών ή 2 συναντήσεις των 2 ωρών - η πρώτη συνάντηση είναι η χύτευση του χεριού και η στίλβωση της χύτευσης, η δεύτερη είναι ο χρωματισμός και η γυαλάδα.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Το πρώτο μέρος της δραστηριότητας ακολουθεί τα εξής βήματα:

1. Δραστηριότητα/ες που σπάνε τον πάγο
2. Προετοιμασία του χώρου με κάλυψη της επιφάνειας εργασίας με αλουμινόχαρτο ή εφημερίδα, για να αποφευχθεί η διαρροή γύψου
3. Οι συμμετέχοντες απλώνουν στα χέρια τους λίγη βαζελίνη για να μην κολλήσει ο γύψος στο δέρμα
4. Ο γύψος αναμιγνύεται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, χρησιμοποιώντας ένα μεγάλο μπολ ή κουβά
5. Ο γύψος προστίθεται στο νερό αργά, ανακατεύοντας συνεχώς για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν σβώλοι
6. Μόλις ο γύψος αναμειχθεί καλά, χύνεται σε ένα ξεχωριστό δοχείο που είναι αρκετά μεγάλο ώστε να χωράει άνετα το χέρι

Το δεύτερο μέρος της δραστηριότητας ακολουθεί αυτά τα βήματα:

1. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα σχήμα/σημάδι που φτιάχνουν με το χέρι τους, το οποίο συμβολίζει το/τα συναισθημά/τά τους.

2. Στη συνέχεια, τοποθετούν το χέρι μέσα στο μείγμα γύψου, φροντίζοντας να καλύψουν πλήρως τα χέρια και τους καρπούς τους, κρατώντας τη θέση για λίγα λεπτά μέχρι να σταθεροποιηθεί ο γύψος.
3. Μόλις ο γύψος σταθεροποιηθεί, οι συμμετέχοντες αφαιρούν προσεκτικά τα χέρια τους από το καλούπι. Είναι σημαντικό να μην σπάσουν το γύψινο καλούπι. Σημείωση: αφήστε το γύψινο καλούπι να στεγνώσει εντελώς. Αυτό μπορεί να διαρκέσει 30 λεπτά, μερικές ώρες ή όλη τη νύχτα, ανάλογα με τον γύψο.
4. Μόλις το γύψινο καλούπι στεγνώσει εντελώς, οι συμμετέχοντες αφαιρούν τυχόν περίσσεια γύψου ή τραχιές άκρες χρησιμοποιώντας γυαλόχαρτο ή λίμα.
5. Το τελευταίο βήμα είναι να χρωματίσουν ή να διακοσμήσουν και να σπλιλώσουν το εκμαγείο χειρός - τα χρώματα έχουν και αυτά το συμβολισμό τους και μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, είτε θετικά είτε αρνητικά

Στο τέλος, λαμβάνεται μια ομαδική φωτογραφία ως αναμνηστικό.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εξωτερικό ή εσωτερικό χώρο. Απαιτεί υλικά χύτευσης γύψου, νερό, ένα μεγάλο μπολ ή κουβά ανάμειξης, σιλικόνη, έναν κουβά για να βάλουμε το χέρι μέσα, ένα εργαλείο ανάδευσης (π.χ. ξύλινο κουτάλι ή πλαστική σπάτουλα), βαζελίνη ή άλλο μέσο αφαίρεσης, μερικά χαρτομάντιλα ή πανιά, έναν κουβά ή μια λεκάνη για το πλύσιμο των χεριών, γυαλόχαρτο, λίμα, χρώματα, πινέλα, γυαλιστερό. Συμβουλή: Αγοράστε ένα σετ χύτευσης με το χέρι από ένα φυσικό ή ηλεκτρονικό κατάστημα, επειδή περιλαμβάνει περίπου το 80% των απαιτούμενων υλικών.

## Αντίκτυπος

Η δημιουργία μιας φυσικής εικόνας του χεριού σας μπορεί να είναι μια διαλογιστική και ηρεμιστική δραστηριότητα, επιτρέποντας στο μυαλό και το σώμα να επικεντρωθούν στο έργο που τους έχει ανατεθεί. Επιπλέον, το τελικό εκμαγείο του χεριού μπορεί να έχει συναισθηματική σημασία ως απτή υπενθύμιση μιας συγκεκριμένης στιγμής ή ανάμνησης.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Θα μπορούσαν να οργανωθούν διαδικτυακά εργαστήρια στέλνοντας εκ των προτέρων ένα πακέτο εργασίας σε κάθε νέο. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, ένας συντονιστής θα επιδείκνυε στους συμμετέχοντες οπτικά, με κάμερα, τα βήματα εργασίας. Μια δεύτερη επιλογή είναι τα μαθήματα να βιντεοσκοποούνται από τον συντονιστή και να μοιράζονται με την ομάδα.



Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από το CSCD Center for Sustainable Communities Development, από μια αναφερόμενη δραστηριότητα που υλοποιήθηκε τον Αύγουστο του 2022, με 15 νέους χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET") ηλικίας 15 έως 29 ετών.

## Λογοτεχνία και Δημιουργική Γραφή



### Μορφή τέχνης

Εξερεύνηση του χώρου με τη χρήση διαφόρων αισθήσεων, ανάγνωση, ερμηνεία και συζήτηση λογοτεχνικών δημιουργιών από ψυχολογική, βαθιά οπτική γωνία, δημιουργική συγγραφή κειμένων, συμμετοχή σε μικρούς λογοτεχνικούς διαγωνισμούς.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Ο κύριος σκοπός είναι να παρέχει στα κορίτσια και γενικά στους νέους πολιτιστική εκπαίδευση για να υποστηρίξει την ανάπτυξη και την ψυχολογική τους εξέλιξη ως κοινό για την καλλιέργεια του γραπτού λόγου, την προσωπική τους ανάπτυξη, καθώς και την ανοιχτή διάθεσή τους στη διαφορετικότητα. Το εργαλείο συνδυάζει δημιουργικά τη λογοτεχνία και τη δημιουργική γραφή, παρέχοντας πλαίσια για μάθηση, αυτο-εξερεύνηση και ανακάλυψη του εαυτού, μέσω διαδραστικών και φιλικών εργαλείων και μεθόδων. Αυτά αποσκοπούν στην υποστήριξη των εφήβων να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, να εκτιμήσουν τις λογοτεχνικές δημιουργίες γυναικών, μειονοτικών συγγραφέων, συγγραφέων με αναπηρία κ.λπ. από το παρελθόν και το παρόν και να έχουν πρόσβαση, με αυτόν τον τρόπο, σε πολύτιμα πρότυπα.

Είναι ιδανικό να διαμορφωθεί το πρόγραμμα αφού καθοριστούν οι κύριες ανάγκες που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Για παράδειγμα, παραθέτουμε παρακάτω μια σειρά από ανάγκες που θα μπορούσαν να εντοπιστούν και να αντιμετωπιστούν στο πλαίσιο ενός προγράμματος που στοχεύει στην εκπαίδευση των κοριτσιών σχετικά με τις γυναίκες συγγραφείς:

- την ανάγκη να οικοδομηθούν ή να εδραιωθούν οι δεσμοί μεταξύ των εφήβων και της λογοτεχνίας με έναν άτυπο, ευέλικτο και φιλικό τρόπο που να τους αντιλαμβάνεται και να τους αντιμετωπίζει ως εν δυνάμει δημιουργούς λογοτεχνίας και όχι ως παθητικούς αποδέκτες πληροφοριών
- την ανάγκη προώθησης πραγματικών γυναικείων προτύπων, επίσης με στόχο την αντιμετώπιση των στερεοτύπων και των στερεοτυπικών μηνυμάτων για τα κορίτσια και τις γυναίκες που εξακολουθούν να τα τοποθετούν και να τα παρουσιάζουν σε παραδοσιακούς ρόλους και να περιορίζουν τις προσδοκίες και τις δυνατότητές τους
- την ανάγκη προσέγγισης της λογοτεχνίας και των λογοτεχνικών δημιουργιών με τρόπο που να είναι συναφής με τη ζωή και την ανάπτυξη των εφήβων κοριτσιών, με πραγματικό αντίκτυπο στη

στήριξη της συναισθηματικής και ψυχολογικής υγείας, δεδομένου ότι τόσο η ανάγνωση όσο και η γραφή έχουν τη δυνατότητα να υποστηρίξουν την ανάλυση και την επεξεργασία των εσωτερικών συγκρούσεων και των σημαντικών εμπειριών ζωής

- την ανάγκη δημιουργικής προσέγγισης και κατάργησης των στερεοτύπων και των προκαταλήψεων που υπάρχουν σε κοινωνικό επίπεδο και την προώθηση της διαφορετικότητας.

## Διάρκεια της δραστηριότητας

Το χρονοδιάγραμμα των δραστηριοτήτων είναι ευέλικτο. Οι δραστηριότητες μπορούν να υλοποιηθούν σε ένα εργαστήριο διάρκειας 2 ωρών ή σε ένα εργαστήριο διάρκειας 2 ημερών, ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί. Μπορούν επίσης να πραγματοποιηθούν σε σχολείο ή σε ανεπίσημο πλαίσιο. Μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να ταιριάζουν σε οποιαδήποτε χρονική διάρκεια.

## Δομή της δραστηριότητας

Η εφαρμογή του εργαλείου μπορεί να διαμορφωθεί ανάλογα με το συγκεκριμένο πλαίσιο. Ως παράδειγμα μιας πιθανής δομής, παραθέτουμε παρακάτω τον τρόπο με τον οποίο το εργαλείο δομήθηκε στο πλαίσιο ενός πιο σύνθετου έργου γύρω από τη λογοτεχνία και τη δημιουργική γραφή:

- 2 πλήρεις ημέρες (16 ώρες) κατάρτισης στη δημιουργική ανάγνωση και γραφή, όπου τα συμμετέχοντα νεαρά κορίτσια εξερευνούν ποίηση και πεζογραφία διαφόρων ειδών και διαφορετικών γυναικών συγγραφέων (συμπεριλαμβανομένων συγγραφέων Ρομά, συγγραφέων με αναπηρία, συγγραφέων αφρικανικής καταγωγής κ.λπ.)
- 2 εβδομάδες για να προετοιμάσουν τις δικές τους δημιουργίες, οι οποίες θα διαβαστούν και θα επιλεγούν από κριτική επιτροπή αποτελούμενη από σύγχρονες γυναίκες συγγραφείς.
- 1 ολόκληρη ημέρα (8 ώρες) συμμετοχής στο φεστιβάλ των έργων, όπου μπορούν να έρθουν και να συμμετάσχουν σε διάφορες δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων εργαστηρίων δημιουργικής γραφής με επικεφαλής σύγχρονους Ρουμάνους συγγραφείς.

## Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Ιδανικά, οι ομάδες δεν είναι πολύ μεγάλες: το πολύ 25 συμμετέχοντες ανά συνεδρία, αλλά τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται με ομάδες που δεν ξεπερνούν τους 12-14 συμμετέχοντες. Μεγαλύτερες ομάδες δυσκολεύουν την εμπάθυση στην ανάγνωση και τον σχολιασμό της λογοτεχνικής δημιουργίας κάθε συμμετέχοντα. Μια πολύ καλή αρχική προετοιμασία της κοινής εργασίας είναι το κλειδί για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν πράγματι και δεν θα υποκύψουν σε αναστολές και ντροπαλότητα σχετικά με τις δημιουργίες τους. Αυτό επιτυγχάνεται με τη θέσπιση των κανόνων της ομάδας και της εμπιστοσύνης της ομάδας με πολύ μεγάλη ευαισθησία και φροντίδα για κάθε μορφή άγχους. Οι συμμετέχοντες έχουν συνήθως βιώσει μάλλον άκαμπτες και μερικές φορές σκληρές σχολικές αξιολογήσεις και όχι πάντα ανοιχτό διάλογο και ερωτήσεις εκ μέρους των δασκάλων τους. Για να πιστέψουν ότι ο εμπυχωτής θα είναι ανοιχτός να τους ακούσει και θα δημιουργήσει χώρο για τις ερωτήσεις τους, παίρνοντάς τες στα σοβαρά και αντιμετωπίζοντάς τες με σεβασμό, θα χρειαστεί χρόνος και αυτό δεν θα συμβεί αμέσως. Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου είναι απαραίτητη στο πρώτο μισό της ημέρας και, μετά από αυτό, οι περισσότεροι συμμετέχοντες θα ανοιχτούν και θα μπορέσουν να συνεισφέρουν στις εργασίες της ομάδας με πολύτιμο και συνεπή τρόπο. Οι συμμετέχοντες κάθονται σε έναν κύκλο και η εργασία εκτελείται σε διαφορετικούς τύπους συνδέσεων- από την εργασία σε μικρές ομάδες των 2, 3 ή 4 ατόμων έως την εργασία στη μεγάλη ομάδα, όλοι μαζί. Μετά από κάθε δραστηριότητα, η ανατροφοδότηση και ο προβληματισμός είναι ουσιώδεις και ο συντονιστής θα προσπαθήσει να εμπλέξει όσο το δυνατόν περισσότερους συμμετέχοντες στην παροχή των σκέψεών τους. Για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες που είναι ντροπαλοί ή δυσκολεύονται να εκφράσουν τους προβληματισμούς ή τις ερωτήσεις τους και θα προτιμούσαν να το κάνουν ανώνυμα, θα υπάρχει ένα πλαίσιο προτάσεων όπου θα μπορούν να εισάγουν σημειώσεις για τον συντονιστή.



Αυτό το είδος δραστηριότητας παρέχει έναν ασφαλή χώρο όπου ο καθένας μπορεί να εξερευνήσει τις δικές του βαθιές συγκρούσεις, κίνητρα, εντάσεις, άγχη, ελπίδες και ικανότητες μέσω της δημιουργικής γραφής και της ακρόασης των δημιουργιών των άλλων. Η καλύτερη επιλογή είναι να υπάρχει κάποιος που είναι ταυτόχρονα ψυχολόγος και δημιουργικός συγγραφέας για να διευθύνει τα εργαστήρια, ή μια ομάδα δύο διαφορετικών ατόμων που κατέχουν και τις δύο αυτές ιδιότητες. Για την προσαρμογή του εργαστηρίου σε μια συγκεκριμένη ομάδα με ένα συγκεκριμένο είδος δυσκολίας ή ευαλωτότητας, θα ήταν καλύτερο να αναζητηθούν αντιπροσωπευτικά λογοτεχνικά έργα (πεζογραφία, ποίηση, διηγήματα) που θα μπορούσαν να αντικατοπτρίζουν τις ίδιες δυσκολίες και ίσως να διευκολύνουν τους συμμετέχοντες να συσχετιστούν και να συνδεθούν με το γραπτό κείμενο.

Παραδείγματα συγκεκριμένων δραστηριοτήτων:

- Προσδιορίστε ένα ποίημα που έχει έναν ενδιαφέροντα και φιλόξενο πρώτο στίχο που θα μπορούσε να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να εμπνευστούν και να εξερευνήσουν περαιτέρω τον εσωτερικό τους κόσμο μέσω της ποίησης. Για παράδειγμα: *Ήμουν τεσσάρων σε αυτή τη φωτογραφία (Rita Dove, Fifth Grade Autobiography)* ή *Χίλια χρόνια κόρες και μετά εγώ, τι άλλο θα μπορούσα να έχω μάθει να είμαι; (Danez Smith, Waiting for you to die so I can be myself)*
- Φτιάξτε ένα τραγούδι από ένα παραμύθι και ερμηνεύστε το (ομαδική δραστηριότητα)
- Σκεφτείτε μια στιγμή που ήταν σημαντική για εσάς και που περιλαμβάνει επίσης την παρουσία ενός ζώου. Τώρα γράψτε μια σύντομη ιστορία για το γεγονός αυτό από την οπτική γωνία του ζώου.
- Φανταστείτε ότι ένας εξωγήινος θα έρθει στο σπίτι σας και θα ζήσει εκεί για μια εβδομάδα. Μετά από αυτή την εβδομάδα, θα έγραφε ένα άρθρο στην εξωγήινη εφημερίδα για εσάς και την οικογένειά σας. Γράψτε την ιστορία μέσα από τα μάτια του εξωγήινου.
- Βγείτε έξω και εξερευνήστε το χώρο. Βρείτε ένα αντικείμενο που σας ενδιαφέρει πολύ. Επιστρέψτε μέσα και γράψτε την ιστορία αυτού του αντικείμενου.
- Κοιτάξτε μέσα στην τσάντα κάποιου άλλου (ζητήστε πρώτα την άδεια!) με κλειστά μάτια και πάρτε το πρώτο αντικείμενο που θα αγγίξετε. Στη συνέχεια γράψτε μια ιστορία προσπαθώντας να πείσετε μια ομάδα πεντάχρονων ότι αυτό είναι το πιο συναρπαστικό αντικείμενο που έχουν δει ποτέ στη ζωή τους!
- Διαλέξτε μια φωτογραφία από μια στοίβα που έφερε ο συντονιστής. Πάρτε αυτή που σας "μιλάει". Αφιερώστε χρόνο για να γράψετε την απάντηση στο ερώτημα: Τι συνέβη εδώ;
- Επιλέξτε ένα διήγημα που είναι σημαντικό για την ομάδα. Διαβάστε το μαζί, παράγραφο προς παράγραφο, και συζητήστε το καθώς προχωράτε. Όταν φτάσετε στο τέλος, αφήστε την τελευταία παράγραφο και ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να γράψει το δικό του τέλος.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Ένας χώρος αρκετά μεγάλος ώστε να επιτρέπει την αποτελεσματική εκτέλεση ασκήσεων βασισμένων στην κίνηση και τη δημιουργική εξερεύνηση του χώρου. Ένας χώρος που διαθέτει κινητές καρέκλες και ιδανικά καθόλου τραπέζια ή τραπέζια που μπορούν να μετακινηθούν μακριά από το κέντρο της αίθουσας. Εκτυπώσεις για κάθε συμμετέχοντα και χαρτί, στυλό, χρωματιστά μολύβια, μεγάλα κομμάτια χαρτί του μέτρου, flipchart και μαρκαδόρους. Το κουτί προτάσεων, όπου συγκεντρώνονται ανώνυμα οι προτάσεις και οι ιδέες των συμμετεχόντων.

## Αντίκτυπος

Ο αντίκτυπος στους συμμετέχοντες μπορεί να είναι πολύ σύνθετος και είναι σημαντικό να αξιολογηθεί μέσω ενός συγκεκριμένου μέσου. Στην περίπτωση ενός σχεδίου που αναπτύχθηκε για νεαρά κορίτσια με στόχο τη διευκόλυνση της πρόσβασής τους στον γραπτό πολιτισμό και στις γυναίκες συγγραφείς, ο αντίκτυπος είναι:

- μια καλύτερη γνώση των σύγχρονων και παλαιότερων συγγραφέων που είναι γυναίκες μεταξύ των εφήβων κοριτσιών και σε επίπεδο ευρύτερου κοινού/δημοσιότητας μέσα από τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του έργου
- αύξηση του ποσοστού του κοινού για την καλλιέργεια του γραπτού λόγου μεταξύ των εφήβων κοριτσιών τόσο στις αγροτικές όσο και στις αστικές περιοχές, καθώς και στο γενικότερο κοινό
- την αύξηση της πρόσβασης των εφήβων κοριτσιών από αγροτικές περιοχές σε θηλυκά πρότυπα στο κομμάτι της καλλιέργειας γραπτού λόγου, με αντίκτυπο στη μείωση και την καταπολέμηση των έμφυλων στερεοτύπων
- προώθηση των αξιών της ποικιλομορφίας και της αποδοχής όλων των ανθρώπων, ανοίγοντας την πρόσβαση στη λογοτεχνία και σε άλλα προϊόντα γραπτού πολιτισμού μειονοτικών, περιθωριοποιημένων και ευάλωτων συγγραφέων
- δημιουργία νέων, μη τυπικών τρόπων δημιουργικής έκφρασης και αυτο-αναστοχασμού, καθώς και υψηλότερου επιπέδου ευαισθητοποίησης των προσωπικών πόρων και υψηλότερης αυτοεκτίμησης
- τόνωση της δημιουργικής και συναισθηματικής έκφρασης των εφήβων από αγροτικές περιοχές, μέσω της δημιουργικής γραφής
- αύξηση της ικανότητας των εφήβων από αγροτικές περιοχές να κατανοούν και να αναλύουν γραπτά κείμενα, καθώς και αύξηση της ικανότητας δημιουργίας
- πρόσβαση σε έναν εναλλακτικό τρόπο διδασκαλίας για τους καθηγητές γλώσσας και λογοτεχνίας σε αγροτικά και αστικά περιβάλλοντα

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια

Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")

Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο

Μειονότητες

Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

Η συνιστώμενη ηλικία της ομάδας-στόχου είναι οι νέοι στην προεφηβική ηλικία, οι έφηβοι και οι νέοι (10 έως 19 ετών).

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

Συμβουλές για τις σχέσεις

Εκπαιδευτική υποστήριξη

Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Οι δραστηριότητες μπορούν να υλοποιηθούν με επιτυχία εξ ολοκλήρου μέσω διαδικτύου. Φυσικά, πρέπει να γίνουν προσαρμογές, καθώς οι ασκήσεις που ενισχύουν τη δημιουργικότητα (όπως αυτές που περιλαμβάνουν διαφορετικά μοτίβα αισθητηριακής διέγερσης και οι βιωματικές ασκήσεις που απαιτούν την κοινή παρουσία των συμμετεχόντων σε φυσικό χώρο) πρέπει να αντικατασταθούν με άλλες. Αυτό όμως δεν μειώνει σε καμία περίπτωση την επιτυχία της δραστηριότητας.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από το CPE Centrul Parteneriat pentru Egalitate, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε άμεσα από το 2017 έως το 2020, ως μέρος 3 έργων που χρηματοδοτήθηκαν από τη Διοίκηση του Εθνικού Πολιτιστικού Ταμείου (δημόσιος οργανισμός που υπάγεται στο Υπουργείο Πολιτισμού, με κύριο στόχο τη διαχείριση του Εθνικού Πολιτιστικού Ταμείου και τη χρηματοδότηση πολιτιστικών προγραμμάτων, δράσεων και έργων): *Κορίτσια - αναγνώστες και συγγραφείς* (2019), *Το ταξίδι των κοριτσιών στη λογοτεχνία* (2020). Οι δραστηριότητες υλοποιήθηκαν στο Βουκουρέστι, καθώς και σε μικρές πόλεις και χωριά, με νέους από 10 έως 20 ετών. Οι έφηβοι και οι έφηβες των περισσότερων μικρών πόλεων και χωριών ήταν οικονομικά και κοινωνικά ευάλωτοι και μερικοί από το Βουκουρέστι, κορίτσια και μειονότητες, καθώς και έφηβοι και έφηβες που ανήκαν σε οικογένειες με πολύ περιορισμένους πόρους και ευκαιρίες, με πολύ μικρή τυπική εκπαίδευση, από μειονότητες Ρομά, που ζούσαν σε απομονωμένες αγροτικές περιοχές κ.λπ. Συνολικά, στις δραστηριότητες συμμετείχαν 350 νέες σε προεφηβική ηλικία και έφηβες, μόνο κορίτσια (δικαιούχοι των τριών σχεδίων, τόσο από αγροτικές όσο και από αστικές περιοχές).

## 12

## Κάνε μια ευχή με το σώμα σου



### Μορφή τέχνης

Χορός

### Σκοπός της δραστηριότητας

Το εργαλείο μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εκφραστούν ελεύθερα μέσω της αυτενέργειας του σώματος, χωρίς να ανησυχούν υπερβολικά αν το κάνουν με σωστό ή λάθος, ωραίο ή άσχημο τρόπο, αλλά εστιάζοντας στην ελεύθερη κίνησή τους και στη συνεργασία με τους συνομηλίκους τους. Ο σκοπός της δραστηριότητας είναι:

- να σκεφτούμε ποιες είναι οι βαθύτερες επιθυμίες μας
- να διερευνήσουμε την ικανότητα του σώματος να αποτελεί έγκυρο μέσο επικοινωνίας
- να εξερευνήσουμε την ικανότητα να εκφράζουμε τις επιθυμίες και τα συναισθήματά μας μέσω της αυτενέργειας του σώματος
- να αισθανόμαστε πιο ελεύθεροι να κινούμαστε
- να έχουμε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και στον τρόπο που επικοινωνούμε μέσω του σώματός μας

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα είναι δομημένη σε μια συνεδρία διάρκειας 2 ωρών, αλλά μπορεί να διαρκέσει περισσότερο ή λιγότερο χρόνο, αν απαιτείται βαθύτερη εργασία, ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας και τη διάρκεια της προθέρμανσης.

### Δομή της δραστηριότητας

Μιάμιση ώρα, έως δύομιση ώρες

## Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Η δραστηριότητα ακολουθεί μια ροή φάσεων:

1. Ο/η λειτουργός νεολαίας εισάγει τη δραστηριότητα με κάποιες ασκήσεις προθέρμανσης: βάζει μουσική και αρχίζει να κατονομάζει ένα προς ένα τα μέρη του σώματος, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να τα κουνήσουν..
2. Ο λειτουργός νεολαίας επιτρέπει στους ανθρώπους να εξερευνήσουν ελεύθερα τη δική τους κίνηση χωρίς να τη διορθώνει ή να την κρίνει.
3. Ο λειτουργός νεολαίας καλεί έναν συμμετέχοντα κάθε φορά να επιλέξει έναν προσωπικό συνδυασμό κινήσεων των μελών του σώματος και στη συνέχεια ζητά από την ομάδα να ακολουθήσει αυτούς τους συνδυασμούς.
4. Ο λειτουργός νεολαίας κατονομάζει 2 μέρη του σώματος μαζί, και στη συνέχεια 3, 4, κ.ο.κ., και κάθε συμμετέχων καλείται να κινήσει τα μέρη που κατονομάζονται, μέχρι όλοι να κινήσουν ολόκληρο το σώμα τους.
5. Ο λειτουργός νεολαίας καλεί τώρα τα άτομα να γράψουν το όνομά τους στον αέρα, υποδεικνύοντας το μέρος του σώματος που θα χρησιμοποιηθεί. Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων μπορεί να επιλέξει με ποιο μέρος του σώματος θα γράψει. Η ομάδα περνάει αρκετό χρόνο εξερευνώντας τις "κινήσεις του ονόματος".
6. Ομοίως, ζητείται από τον καθένα να επιλέξει μια λέξη που αντιπροσωπεύει μια προσωπική επιθυμία (αγάπη, φιλία, επικοινωνία...) και να τη γράψει στον αέρα χρησιμοποιώντας τις ίδιες κινήσεις όπως και πριν.
7. Στη συνέχεια, η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες, οι οποίες πρέπει να συνδυάσουν προσωπικές κινητικές συνθέσεις για να δημιουργήσουν μία.
8. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δουλειά της στους άλλους συμμετέχοντες.

Αν οι συμμετέχοντες δεν αισθάνονται άνετα να εργαστούν ατομικά και να εξερευνήσουν την κίνησή τους μόνοι τους, κρατήστε την ομάδα σε κύκλο και στη συνέχεια χωρίστε την σε μικρότερες ομάδες. Αυτό θα βοηθήσει να νιώσουν μια αίσθηση υποστήριξης για να εξερευνήσουν. Εάν οι συμμετέχοντες δεν είναι έτοιμοι να βρουν μια λέξη που συνδέεται με την προσωπική τους επιθυμία, ζητήστε τους να εργαστούν σε ζευγάρια (σημείο 8). Αν κάποιος έχει σωματικές δυσκολίες και δεν μπορεί να κινηθεί, μπορείτε να τον καλέσετε να εργαστεί καθισμένος σε μια καρέκλα.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε εξωτερικούς χώρους. Απαιτείται ηχοσύστημα.

## Αντίκτυπος

Αυτή η δραστηριότητα δίνει στους συμμετέχοντες μια αίσθηση δύναμης και αυτογνωσίας.

## Προτεινόμενες ομάδες - στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## **Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση**

Σωματική υποστήριξη της υγείας  
Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

Το εργαλείο αυτό αναπτύχθηκε από το CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε άμεσα με μια ομάδα ατόμων διαφόρων ηλικιών (περίπου 12 άτομα, συμπεριλαμβανομένων κοριτσιών, γυναικών και ατόμων με μεταναστευτικό υπόβαθρο).



## Μετανάστευση, Ιθαγένεια και Βίντεο

### Μορφή τέχνης

Βίντεο και ταινίες μικρού μήκους, που περιλαμβάνουν άλλες μορφές: γραφή, σχέδιο, ανάγνωση.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Ο κύριος στόχος είναι να εμπλακούν οι συμμετέχοντες σε μια συλλογική εργασία για την ιστορία της μετανάστευσης μέσω της έρευνας και της αφήγησης ιστοριών που ενισχύουν ποικίλες αρχαικές πηγές. Το αποτέλεσμα της εργασίας είναι η παραγωγή μίας ή περισσότερων ταινιών μικρού μήκους (περίπου 2 λεπτών η καθεμία) που απεικονίζουν ένα πρόσωπο ή μια ομάδα ανθρώπων με ιστορίες μετανάστευσης.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

10 μήνες

### Δομή της δραστηριότητας

Για τη βέλτιστη οργάνωση, συνιστάται ο διαχωρισμός της δραστηριότητας σε μεγάλες φάσεις:

- 2 μήνες: επιλογή θέματος από τους συμμετέχοντες και επικύρωση
- 2 μήνες (και άνω): αναζήτηση αρχαικών πηγών για τον επιλεγμένο χαρακτήρα
- 2 μήνες: συγγραφή σεναρίου και ηχητικής αφήγησης
- 1 μήνας: ηχογράφηση των φωνών των συμμετεχόντων-αφηγητών σε στούντιο
- 2 μήνες: πρόταση επεξεργασίας σε επαγγελματικό στούντιο βίντεο, με λεπτομέρειες σχετικά με τις προθέσεις μοντάζ, καθώς και τα επιθυμητά ηχητικά και οπτικά εφέ.
- 1 μήνας: τελική επεξεργασία από το επαγγελματικό στούντιο βίντεο

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Για να μπορέσουμε να υλοποιήσουμε αυτό το φιλόδοξο σχέδιο και να είμαστε σίγουροι ότι όλες οι ομάδες θα καταφέρουν να δημιουργήσουν τη δική τους ταινία, υπάρχει ανάγκη για:

- εποπτεία από παιδαγωγικές ομάδες αποτελούμενες από διαφορετικούς ομαδάρχες, εκπαιδευτικούς, δασκάλους ή άλλους
- τεχνική επίβλεψη από επαγγελματίες σκηνοθέτες-μοντέρ που ασχολούνται με το πρόγραμμα και είναι υπεύθυνοι για το τελικό μοντάζ κάθε ταινίας
- βοήθεια στην αναζήτηση αρχείων από διάφορους εξειδικευμένους φορείς
- υλικά και επαγγελματικές δεξιότητες για την ηχογράφηση

### Προϋποθέσεις υλοποίησης

Πρόσβαση σε αρχεία- επαγγελματικά στούντιο ηχογράφησης- πρόσληψη επαγγελματιών σκηνοθετών και επιμελητών.

## Αντίκτυπος

Αυτή η δραστηριότητα προωθεί την ομαδική εργασία και ο καθένας μπορεί να βρει τη θέση που του αρμόζει. Σίγουρα, είναι πολύ ικανοποιητικό για τους συμμετέχοντες να δημιουργούν τη δική τους ταινία μικρού μήκους - μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση, την υπερηφάνεια.

Με τις δημόσιες προβολές των ταινιών μικρού μήκους, οι συμμετέχοντες μπορούν να γίνουν "πρεσβευτές της ιθαγένειας", συζητώντας με τους θεατές τη σημασία της ανάδειξης της ιστορίας της μετανάστευσης στην περιοχή που ζουν.

Βοηθά να δείξουμε ότι η πολιτισμική και γλωσσική ποικιλομορφία μπορεί να μας ενώνει αντί να μας χωρίζει, μπορεί να είναι δύναμη και πηγή έμπνευσης αντί για εμπόδιο.

## Προτεινόμενες ομάδες - στόχοι

Κορίτσια

Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")

Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο

Μειονότητες

Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

Εκπαιδευτική υποστήριξη

Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Διαφορετικές φάσεις του έργου μπορούν να γίνουν ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις όπως ο αποκλεισμός: αναζήτηση πηγών από αρχείο, συγγραφή του σεναρίου από κοινού σε μια απομακρυσμένη τάξη. Ακόμη περισσότερο, μπορεί να είναι ένα έργο που ενώνει μια ομάδα και βοηθά στη διατήρηση των κοινωνικών δεσμών με κοινές δραστηριότητες.

Το εργαλείο αυτό αναπτύχθηκε από [Rahmi](#) και την ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, ξεκινώντας από μια αναφερόμενη δραστηριότητα που υλοποιήθηκε από τον Σεπτέμβριο του 2021 έως τον Μάιο του 2022, σε αστικά και αγροτικά περιβάλλοντα, με εφήβους (14 έως 19 ετών), συμπεριλαμβανομένων κοριτσιών, νέων με μεταναστευτικό υπόβαθρο και ορισμένων από γειτονίες προτεραιότητας (υποβαθμισμένες περιοχές): 19 σχολικές τάξεις (γυμνάσιο και λύκειο), 15 έως 25 συμμετέχοντες ανά τάξη. Παραδείγματα ταινιών μικρού μήκους σε αυτή τη [λίστα αναπαραγωγής στο YouTube](#).

## 14

## Debate εν κινήσει



### Μορφή Τέχνης

Παράσταση (performance) και συζήτηση (debate).

### Σκοπός της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο να οδηγήσει τους νέους συμμετέχοντες να προβληματιστούν και να ανταλλάξουν τις απόψεις τους για συγκεκριμένα θέματα, ενθαρρύνοντας τη συζήτηση μεταξύ ζευγαριών.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Περίπου 1 ώρα

### Δομή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα μπορεί να διαμορφωθεί σε μία μόνο συνεδρία διάρκειας μίας ώρας ή και περισσότερο, ανάλογα με τον αριθμό των προτεινόμενων ερωτήσεων και τη διάρκεια των σχετικών συζητήσεων.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε κύκλο και ο συντονιστής στέκεται στη μέση και εξηγεί τους κανόνες. Στις δύο αντίθετες πλευρές της αίθουσας τοποθετούνται δύο διαφορετικές χάρτινες αφίσες με δύο αντίθετες απαντήσεις γραμμένες πάνω τους (π.χ., *συμφωνώ* και *διαφωνώ*).

Η δραστηριότητα αρχίζει όταν ο συντονιστής διατυπώσει την πρώτη πρόταση ή ερώτηση. Αφού ακούσουν την ερώτηση, οι συμμετέχοντες πρέπει να κινηθούν προς την αφίσα που αντιστοιχεί στην απάντηση που θέλουν να δώσουν. Όταν οι συμμετέχοντες δώσουν τις απαντήσεις τους, οι συντονιστές ενθαρρύνουν τη συζήτηση και την ανταλλαγή απόψεων ζητώντας από την ομάδα να εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους επέλεξε τη συγκεκριμένη απάντηση. Μετά από όλα αυτά, ο συντονιστής διατυπώνει τις ακόλουθες ερωτήσεις/ προτάσεις και το μοτίβο επαναλαμβάνεται. Οι απαντήσεις που

τοποθετούνται στις δύο πλευρές της αίθουσας μπορούν να παραμείνουν ίδιες για όλες τις δηλώσεις ή να αλλάξουν ανάλογα με τις δηλώσεις ή τις ερωτήσεις, στην πραγματικότητα, μπορούν να προετοιμαστούν διάφορες απαντήσεις, για παράδειγμα "ναι" ή "όχι", "συμφωνώ" ή "διαφωνώ", ή ακόμη και πιο συγκεκριμένες.

Εάν είναι επιθυμητό, η συνεδρία μπορεί να εισαχθεί με μια σύντομη παρουσίαση του θέματος, ώστε να δοθούν στους συμμετέχοντες κάποιες πληροφορίες. Για μια πιο δυναμική εισαγωγή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική του "σύννεφου λέξεων" (Word Cloud/ ένα από τα πιο συνηθισμένα είναι το [Mentimeter](#)).

Τέλος, οι ερωτήσεις και οι δηλώσεις θα πρέπει να σχετίζονται με το πλαίσιο που πρέπει να αντιμετωπιστεί (όπως, για παράδειγμα, η εμπλοκή των πολιτών και η κοινωνική ένταξη) και να υπογραμμίζουν τις κύριες πτυχές του.

Πιθανή παραλλαγή: Για να γίνει η δραστηριότητα πιο απαιτητική, μπορεί να χαραχθεί μια γραμμή στη μέση του χώρου (με κιμωλία ή ταινία), ώστε να επιτραπεί στους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν όχι μόνο σε έναν από τους δύο πόλους, αλλά και κάπου ενδιάμεσα. Το στοιχείο της κεντρικής γραμμής μπορεί να προστεθεί στην περίπτωση κάποιων απαιτητικών δηλώσεων, στις οποίες οι συμμετέχοντες μπορεί να θελήσουν να επιλέξουν μια πιο ουδέτερη ή διαφοροποιημένη απάντηση. Για παράδειγμα, εάν οι δύο πιθανές απαντήσεις για τις δηλώσεις είναι "συμφωνώ" και "διαφωνώ", οι συμμετέχοντες μπορούν να αποφασίσουν να τοποθετηθούν στην περιοχή "συμφωνώ" αλλά κοντά στην κεντρική γραμμή, υποδεικνύοντας ότι συμφωνούν με τη δήλωση, αλλά όχι απόλυτα.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων, απαιτείται μεγαλύτερος ή μικρότερος χώρος για να διευκολυνθούν οι κινήσεις τους. Οι πίνακες απαντήσεων με τις απαντήσεις πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων. Επιπλέον, χρειάζονται τουλάχιστον δύο διευκολυντές για να διαβάσουν τις απαντήσεις και να τοποθετήσουν τους δύο πίνακες στις δύο πλευρές της αίθουσας. Εάν προστεθεί το στοιχείο της κεντρικής γραμμής, απαιτείται αυτοκόλλητη ταινία ή ένα κομμάτι κιμωλίας για να απεικονιστεί η μέση.

## Αντίκτυπος

Η δραστηριότητα δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να προβληματιστούν πάνω σε συγκεκριμένα θέματα και ενθαρρύνει το διάλογο μεταξύ των ζευγαριών. Η ομάδα καλείται να μοιραστεί τις απόψεις της και να συζητήσει για θέματα που τους αφορούν. Μέσω της σωματικής κίνησης, η ομάδα οπτικοποιεί τον αριθμό των ατόμων και στις δύο πλευρές του χώρου και αυτό τους βοηθά να εξηγήσουν καλύτερα τις απόψεις τους.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Προσανατολισμός στην απασχόληση  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Η πιο ενδιαφέρουσα πτυχή αυτής της δραστηριότητας είναι η σωματική κίνηση των συμμετεχόντων, αλλά υπάρχουν αρκετές διαδικτυακές πλατφόρμες που προσομοιώνουν την κίνηση των συμμετεχόντων και θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε περίπτωση κατάστασης που απαιτεί τη φυσική τους απόσταση. Επιπλέον, η δραστηριότητα αυτή μπορεί εύκολα να υλοποιηθεί σε εξωτερικό χώρο και με τη χρήση μάσκας προσώπου.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την ALDA Ευρωπαϊκή Ένωση για την Τοπική Δημοκρατία, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε άμεσα τον Νοέμβριο του 2022, στο αστικό πλαίσιο του Παρισιού. Η δραστηριότητα απευθυνόταν σε περίπου 40 νέους (20 έως 29 ετών) από όλη την Ευρώπη, στο πλαίσιο μιας εκδήλωσης του έργου για την κλιματική αλλαγή, την προστασία του περιβάλλοντος και θέματα φύλου.

## Θέατρο με βάση τις Εφημερίδες

### Μορφή τέχνης

Θέατρο

### Σκοπός της δραστηριότητας

Διέγερση της κριτικής σκέψης και της κριτικής κατανάλωσης του περιεχομένου των μέσων ενημέρωσης, ώστε να ενθαρρυνθεί η εμπλοκή και το ενδιαφέρον για τα θέματα που θίγονται μέσω της παράστασης (που συνδέονται με την καταπίεση).

### Διάρκεια της δραστηριότητας

1-2 ώρες

### Δομή της δραστηριότητας

Η δράση μπορεί να δομηθεί σε περίπου τρεις συνεδρίες των 3 ωρών η καθεμία για την πρόβα του έργου και την οργάνωση. ΑΝ η ομάδα ξεκινήσει από το μηδέν, μπορεί να χρειαστούν περισσότερες συνεδρίες για να βρεθεί το άρθρο με το οποίο θέλετε να εργαστείτε και να χτιστεί το έργο.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Το κύριο χαρακτηριστικό είναι ότι οι βασικές πηγές πληροφόρησης (οι οποίες χρησιμοποιούνται αργότερα στη διαδικασία) είναι εφημερίδες ή υλικό των μέσων ενημέρωσης (άρθρα, διαφημίσεις κ.λπ.). Αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως έμπνευση ή να αποτελέσουν το κύριο υλικό για το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα. Το θέατρο εφημερίδων διαμορφώνεται και υλοποιείται αρκετά χαλαρά με βάση τον τρόπο με τον οποίο οι εφημερίδες εμπνέουν την ομάδα εργασίας. Μπορεί επίσης να κάνει χρήση του μαύρου χιούμορ και της ειρωνείας για να προκαλέσει βαθύτερο προβληματισμό και συζητήσεις για διάφορα θέματα. Τα θέματα που εγείρονται από το υλικό των μέσων ενημέρωσης ξεετάζονται από εναλλακτικές οπτικές γωνίες μέσω του Θεάτρου Εφημερίδων, ώστε να παρουσιαστούν στο σχετικό κοινό υπό διαφορετικό πρίσμα και οπτικές γωνίες και να προκαλέσουν κριτικούς προβληματισμούς.

Οι επαγγελματίες του θεάτρου εφημερίδων μπορούν να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές τεχνικές για να δουλέψουν με το ειδησεογραφικό περιεχόμενο που επιλέγουν (το οποίο μπορεί να είναι ένα ή περισσότερα άρθρα από τις ίδιες ή διαφορετικές πηγές). Οι τεχνικές αυτές είναι οι ακόλουθες (με τον όρο "Ιστορία" αναφερόμαστε στην ιστορία ή τα γεγονότα που απεικονίζονται σε ένα μόνο άρθρο):

- Βασική ιστορία
- Ιστορία εκτός πλαισίου ή σε διαφορετικό πλαίσιο
- Ιστορία ακριβώς στο πλαίσιο, Ιστορία με τις πληροφορίες που λείπουν
- Ιστορία με παράλληλη δράση
- Αντιφατικές ιστορίες / Διασταυρούμενες ιστορίες
- Ιστορία με υπερβολικά στοιχεία
- Ιστορία με διαφημιστικά στοιχεία
- Ιστορία με ιστορική προσέγγιση
- Ιστορία με επιτόπια συνέντευξη
- Ιστορία με τα αντίστοιχα συναισθήματα



Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν μία τεχνική ή έναν συνδυασμό διαφορετικών για την ανάπτυξη της τελικής παράστασης, χωρίς να υπάρχει αυστηρή απαίτηση υπό αυτή την έννοια.

Κατά τη διαδικασία προετοιμασίας μπορούν να χρησιμοποιήσουν κάθε είδους σκηνικά, χώρο, τεχνολογία και μπορούν να είναι συγκεκριμένοι ή μεταφορικοί/αφηρημένοι στην προσέγγισή τους. Πολλές από τις τεχνικές που παρατίθενται προσφέρουν μεγάλο χώρο για τη χρήση χιούμορ, ειρωνείας, σαρκασμού κ.λπ. στο θεατρικό παιχνίδι, κάτι που μπορεί να είναι κατάλληλο για ορισμένα ακροατήρια (και όχι για όλα). Ανεξάρτητα από την τελική "μορφή" της παράστασης, πρόκειται για το Θέατρο των Καταπιεσμένων και θα πρέπει να είναι διαδραστικό και συμμετοχικό. Εναπόκειται σε κάθε ομάδα να αποφασίσει πώς θα οργανώσει τη διαδικασία, σε ποια στιγμή της παράστασης θα εμπλέξει τα μέλη του κοινού σε συζητήσεις και στην υποκριτική διαδικασία- πώς θα δομήσει τη ροή της συζήτησης, για να προκαλέσει το κοινό και να επιτύχει τον στόχο της παράστασης (σε σχέση με την καταπίεση που αντιμετωπίζεται).

Μόλις σχηματιστεί η ομάδα, οι πρώτες συνεδρίες θα αφορούν την προσαρμογή στην ομάδα, τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου, τη γνωριμία μεταξύ τους και την πραγματοποίηση ορισμένων προπαρασκευαστικών ασκήσεων (εισαγωγή στη συζήτηση για την κριτική σκέψη απέναντι στα μέσα μαζικής ενημέρωσης). Μετά από αυτές τις εισαγωγικές και προπαρασκευαστικές συνεδρίες, μπορείτε να προχωρήσετε και να επιλέξετε το άρθρο πάνω στο οποίο θέλετε να εργαστείτε.

Όταν το έργο είναι έτοιμο και οι εθελοντές ηθοποιοί είναι επίσης έτοιμοι, μπορείτε να παίξετε το έργο με το κοινό (θα χρειαστείτε έναν Τζόκερ - το άτομο που θα διευκολύνει τη συζήτηση με το κοινό, βάζοντάς το να εξηγήσει τι είδε, σχηματίζοντας συνδέσεις με την προσωπική του πραγματικότητα και ρωτώντας τι θα έκανε την επόμενη φορά σε μια τέτοια κατάσταση - αυτό που μόλις δείξατε στη σκηνή).

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος για προετοιμασία και πρόβες. Επίσης, σκηνικά αν χρειάζονται/διατίθενται, ηχοσύστημα για το έργο αν χρειάζεται. Η σκηνή θα πρέπει να είναι μια μη επίσημη σκηνή.

## Αντίκτυπος

Πέρα από την ευαισθητοποίηση για ένα συγκεκριμένο επιλεγμένο θέμα, το Θέατρο Εφημερίδων αυξάνει επίσης την κριτική σκέψη των ανθρώπων σε σχέση με τον τρόπο που τα μέσα ενημέρωσης παρουσιάζουν το συγκεκριμένο θέμα.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Συμβουλές για τις σχέσεις  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή σε μια δύσκολη κατάσταση

Μπορεί να ρυθμιστεί για παιχνίδι μέσω διαδικτύου.



Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την A.R.T. Fusion, από μια δραστηριότητα που εφαρμόζεται άμεσα από το 2019 σε διάφορα πλαίσια, για διαφορετικά θέματα και με διαφορετικές ομάδες-στόχους. Για έναν εκτενέστερο οδηγό σχετικά με τον τρόπο διοργάνωσης εκδηλώσεων Θεάτρου Εφημερίδας, ανατρέξτε στο [εγχειρίδιο Θεάτρου Εφημερίδας](#).

## Θεατρικές Ασκήσεις για τη Μη Λεκτική Επικοινωνία

### Μορφή τέχνης

Βασικές τεχνικές θεάτρου, που σχετίζονται με μια μη γλωσσική επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Σκοπός της δραστηριότητας είναι να βελτιώσει τη σχέση των ευάλωτων νέων με το σώμα τους, επιτρέποντάς τους να νιώσουν τη σύνδεση μεταξύ σώματος και νου. Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία, στον δικό του χρόνο, να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και, ταυτόχρονα, να μεταφέρει ιδέες και να τις επικοινωνήσει χωρίς τη χρήση της φωνής του. Αυτό τους επιτρέπει να χτίσουν μια καλύτερη εμπιστοσύνη στις αποφάσεις τους, καθώς αυτό που αρχικά μπορεί να φαίνεται ως ένα είδος "παιχνιδιού" είναι στην πραγματικότητα μια μέθοδος που τους διδάσκει πώς να εμπιστεύονται τη διαίσθησή τους.

Το εργαλείο αυτό είναι επίσης χρήσιμο όταν προσεγγίζετε ή έχετε να αντιμετωπίσετε μια γλώσσα διαφορετική από τη μητρική σας. Στην πραγματικότητα, μια ξένη γλώσσα αποτελεί εμπόδιο για κάποιον του οποίου η γνώση της ίδιας της γλώσσας είναι ακόμη μερική ή ατελής. Δουλεύοντας πάνω στην επικοινωνία μιας ιδέας μέσω του σώματος, έχει παρατηρηθεί ότι όταν χρησιμοποιείται η φωνή, ακόμη κι αν η προφορά μπορεί να μην είναι η καλύτερη, η ιδέα ή το πλαίσιο που περιβάλλει αυτό που λέγεται, περνάει καλύτερα στον ακροατή. Από αυτή την άποψη, ο σκοπός του εργαλείου είναι επίσης να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να εκφραστούν ανέμελα, επιτρέποντάς τους να ανακαλύψουν στον δικό τους χρόνο πώς να μεταφέρουν και να εκφράσουν μια ιδέα ή μια γνώμη. Επιπλέον, δεδομένου ότι απαγορεύεται ο λόγος, κάθε μέλος της ομάδας τίθεται στο ίδιο επίπεδο, αυξάνοντας τη δυνατότητα ενσωμάτωσης των συμμετεχόντων που προέρχονται από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο ή από μια δύσκολη κατάσταση.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Κάθε άσκηση διαρκεί από 5 έως 10 λεπτά. Για να εκτιμηθούν τα οφέλη του εργαλείου, το συνολικό εργαστήριο στο οποίο χρησιμοποιείται το εργαλείο πρέπει να έχει διάρκεια τουλάχιστον 6 συνεδριών διάρκειας 1 ή 2 ωρών η καθεμία.

### Δομή της δραστηριότητας

Αυτό το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέρος ενός συνολικού εργαστηρίου, το οποίο μπορεί να σχετίζεται με τη θεατρική ανάγνωση, τη χρήση ξένων γλωσσών ή την αυτοέκφραση γενικότερα. Ειδικότερα, το εργαλείο συνιστάται στην αρχή κάθε συνεδρίας, για να διευκολύνει τις επόμενες δραστηριότητες, καθώς αποτελείται από διαφορετικές ασκήσεις που σχετίζονται με τη μη λεκτική επικοινωνία, καθεμία από τις οποίες δίνει νέες γνώσεις για διαφορετικές τεχνικές που μπορεί να είναι χρήσιμες στις δραστηριότητες του ευρύτερου εργαστηρίου. Αυτό επιτρέπει στους συμμετέχοντες να φτάσουν σταδιακά σε μια καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους, επιτρέποντάς τους, με τη σειρά τους, να βιώσουν όλο και πιο σύνθετες ασκήσεις που απαιτούν υψηλότερο επίπεδο αυτοσυνειδήσης.

## Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Παρακάτω παρατίθενται μερικά παραδείγματα ασκήσεων που πρέπει να εκτελούνται κατά τη διάρκεια ενός εργαστηρίου:

- Πως ξεκινάμε- "Μια κίνηση που σας αντιπροσωπεύει"

Σχηματίζουμε έναν κύκλο, διατηρώντας μια ουδέτερη στάση (τα πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι, τα χέρια κρεμασμένα στα πλάγια και το βλέμμα / η προσοχή πάντα στραμμένη προς το "σημείο εστίασης"), ένας συμμετέχων κάθε φορά κάνει ένα μόνο βήμα προς το κέντρο του κύκλου, κοιτάζει στα μάτια όλων στον κύκλο και στη συνέχεια εκτελεί μια μικρή κίνηση που *τον αντιπροσωπεύει*. Θα μπορούσε να είναι τόσο απλή όσο μια χειρονομία ή μια πιο σύνθετη κίνηση που απαιτεί ολόκληρο το σώμα. Ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να δώσει οδηγίες στην ομάδα, αν είναι απαραίτητο: για παράδειγμα, μπορεί να ζητήσει να εκτελέσουν μια κίνηση που αντιπροσωπεύει κάτι που αρέσει ή δεν αρέσει στους συμμετέχοντες, ένα όνειρο που έχουν, μια πολύτιμη ανάμνηση κ.λπ.

- Παιχνίδι μίμησης

Σχηματίζοντας έναν κύκλο και διατηρώντας ουδέτερη στάση, όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να επικεντρωθούν σε αυτό που κάνει ο συντονιστής. Αυτή η δραστηριότητα αποτελείται από δύο μέρη. Πρώτον, ξεκινώντας από ουδέτερη στάση, ο συντονιστής προτείνει μια μικρή κίνηση στην ομάδα (ένα χειροκρότημα, έναν χαιρετισμό κ.λπ.). Όταν τελειώσει την κίνηση, και μόνο όταν επιστρέψει στην ουδέτερη στάση, όλοι μπορούν να εκτελέσουν την προτεινόμενη κίνηση. Είναι πολύ σημαντικό να ξεκινά και να ολοκληρώνει όλη η ομάδα την κίνηση ταυτόχρονα (πρέπει να έχουν επίγνωση όχι μόνο του εαυτού τους, αλλά και ολόκληρης της ομάδας). Μόλις γίνει κατανοητή η έννοια, ο συντονιστής μπορεί να αρχίσει να προτείνει πιο δύσκολες κινήσεις που απαιτούν τη χρήση ολόκληρου του σώματος και να προσθέσει ακόμη και ήχους ή φράσεις.

- Η γλώσσα που επινοήσαμε

Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί από τον συντονιστή να γράψει εκ των προτέρων μια φράση σε μια επινοημένη γλώσσα. Η φράση πρέπει να δοθεί σε όλους τους συμμετέχοντες και αφού τη διαβάσουν μόνοι τους για λίγα λεπτά, μπορούν να τη διαβάσουν δυνατά όλοι μαζί. Και πάλι, είναι σημαντικό όλοι να αρχίζουν και να τελειώνουν ταυτόχρονα την ανάγνωση του κειμένου. Ο σκοπός της επινοήσης μιας γλώσσας είναι να δώσουμε στη φράση όποιο νόημα προτιμάμε μέσω της χρήσης των φωνητικών κλίσεων (τόνος, ρυθμός, διακύμανση κλπ.) και του σώματος. Μπορούμε να διαβάσουμε το κείμενο χρησιμοποιώντας διαφορετικά συναισθήματα και να παρακολουθήσουμε πόσο διαφορετικά επικοινωνούμε όλοι αυτά τα συναισθήματα μέσω των χειρονομιών των χεριών, της στάσης μας, των αλλαγών των μυών στο πρόσωπό μας και, πάλι, μέσω της φωνής μας. Μια μικρή συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων στο τέλος της δραστηριότητας είναι σημαντική για να αναγνωρίσουμε πώς αντιδρούμε σωματικά και νοητικά σε διαφορετικά συναισθήματα.

Εάν, για παράδειγμα, το συνολικό εργαστήριο επικεντρώνεται στο θέατρο ή ακόμη και στο θέατρο σε μια ξένη γλώσσα, μετά τις αρχικές ασκήσεις κάθε συνεδρία συνεχίζει με τις συνήθεις θεατρικές ασκήσεις και τη χρήση του θεατρικού κειμένου. Με κάθε συνεδρία, οι αρχικές ασκήσεις μπορούν να γίνονται όλο και πιο σύνθετες, όπως και οι επόμενες δραστηριότητες. Ο/η youth worker πρέπει να φροντίζει ώστε οι οδηγίες του/της να μην είναι επικριτικές, αλλά συμβουλευτικές. Μέχρι το τέλος του εργαστηρίου, 1 ή 2 σκηνές από το θεατρικό κείμενο παρουσιάζονται μπροστά στους άλλους συμμετέχοντες και ο καθένας έχει πλήρη ελευθερία στην επιλογή του τρόπου με τον οποίο θα αναπαραστήσει τους χαρακτήρες και τον τρόπο με τον οποίο θα κινηθεί επί σκηνής. Το κύριο μέλημα που έχει μέχρι τότε ο youth worker, είναι να

δώσει σε κάθε συμμετέχοντα υποδείξεις για το πώς να αποδώσει πλήρως αυτό που η δική του διαίσθηση του λέει να κάνει επί σκηνής.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Οι δραστηριότητες πρέπει να γίνονται σε έναν μεγάλο εσωτερικό χώρο, ώστε να αποφεύγεται η διάσπαση της προσοχής και κάθε συμμετέχων να έχει αρκετό χώρο για να κινείται. Χρειάζεται ένα ηχοσύστημα, για να δημιουργηθεί ένα ήρεμο περιβάλλον μέσω της μουσικής. Ανάλογα με την άσκηση, τα σκηνικά αντικείμενα μπορεί να είναι χρήσιμα, καθώς και χαρτί και στίλο, αν είναι απαραίτητο να γράψετε.

## Αντίκτυπος

Με κάθε συνάντηση που περνά, οι συμμετέχοντες δείχνουν καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους και των συναισθημάτων τους και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τις αποφάσεις τους. Αναπτύσσεται ένα ξέγνοιαστο περιβάλλον, όπου μπορούν να βρουν το χώρο να εκφραστούν με τον τρόπο που θεωρούν κατάλληλο. Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες επιδεικνύουν ότι είναι πιο δυναμικοί και σίγουροι, όταν μιλούν μπροστά σε συνομηλίκους τους. Κάποιοι που μπορεί να μην ενδιαφέρονταν στην αρχή, είναι πιο ανοιχτόμυαλοι και κάποιοι άλλοι επιδεικνύουν ενδιαφέρον για τις τέχνες.

## Προτεινόμενες ομάδες - στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Επαγγελματικός Προσανατολισμός  
Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες για τον ελεύθερο χρόνο

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Υπό κανονικές συνθήκες, οι δραστηριότητες που προτείνονται απαιτούν φυσική αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων, π.χ. να κρατάει ο ένας το χέρι του άλλου ή ακόμη και να στέκεται κοντά. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό (π.χ. σε περίπτωση πανδημίας), οι ασκήσεις μπορούν να προσαρμοστούν χωρίς τη χρήση φυσικής αλληλεπίδρασης και οι συναντήσεις μπορούν επίσης να διεξαχθούν διαδικτυακά.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την La Piccionaiia s.c.s., από μια δραστηριότητα που εφαρμόζεται άμεσα από τον Ιούνιο του 2021, σε αστικά περιβάλλοντα, ιδίως σε σχολεία, με εφήβους (14 έως 19 ετών), συμπεριλαμβανομένων ευάλωτων νέων (μειονότητες, νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο, μαθητές με νευροδιαφοροποιήσεις). Η δραστηριότητα υλοποιήθηκε σε διάφορες τάξεις, έως 20 μαθητές ανά φορά, στο πλαίσιο εργαστηρίων που επικεντρώθηκαν στην εκμάθηση της ισπανικής και της αγγλικής γλώσσας μέσω του θεάτρου: πριν επικεντρωθούμε στις γλώσσες, δόθηκε προτεραιότητα στη σχέση των μαθητών με το ίδιο τους το σώμα.





### Μορφή τέχνης

Φωτογραφία

### Σκοπός της δραστηριότητας

Το Photovoice είναι μια συμμετοχική μέθοδος όπου οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τη φωτογραφία και τις ιστορίες πίσω από τις φωτογραφίες τους για να εντοπίσουν και να παρουσιάσουν θέματα που είναι σημαντικά για αυτούς. Ο κύριος σκοπός για τους συμμετέχοντες είναι να αφηγηθούν το περιβάλλον που ζουν ή που εργάζονται (ή οποιοδήποτε είδος θέματος/αντικειμένου που αφορά ένα προκαθορισμένο θέμα) μέσω μιας ή περισσότερων φωτογραφιών που έχουν τραβήξει οι ίδιοι, χωρίς να επιβάλλουν όρια όσον αφορά την ιδιωτικότητα. Κατά δεύτερο λόγο, το photovoice αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση για συγκεκριμένα θέματα μέσω της φωτογραφίας (όπως οι συνθήκες διαβίωσης των συμμετεχόντων), δίνοντάς τους τη δυνατότητα να ενημερώσουν τους άλλους για τις ιστορίες τους και να συμμετέχουν ενεργά στις αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή τους και την ανάπτυξη της κοινότητάς τους. Για το λόγο αυτό, στο τέλος της δραστηριότητας, οι φωτογραφίες συχνά παρουσιάζονται ή γίνονται έκθεση φωτογραφιών. Το **Photovoice** χρησιμοποιείται συνήθως στον τομέα της κοινοτικής ανάπτυξης, της δημόσιας υγείας και της εκπαίδευσης.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα χωρίζεται σε διάφορα μέρη:

- μια εισαγωγική συνάντηση (45 λεπτά)
- την ίδια τη δραστηριότητα (ευέλικτο χρονικό διάστημα: μπορεί να διαρκέσει αρκετές ημέρες/εβδομάδες για να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να τραβήξουν τις φωτογραφίες)
- συνάντηση ανατροφοδότησης (περίπου 2 ώρες)
- προαιρετική έκθεση (2-3 ώρες) + αν χρειάζεται, προετοιμασία (για παράδειγμα, 3 συναντήσεις των 2-3 ωρών η καθεμία)



## Δομή της δραστηριότητας

Η πρώτη συνάντηση θα πρέπει να εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας, να εκτιμήσει το πόσο ενδιαφέρονται οι συμμετέχοντες για αυτήν και να ξεκινήσει μια ανταλλαγή απόψεων σχετικά με το τι θα μπορούσε να σημαίνει αυτή η δραστηριότητα για αυτούς.

- Κατ' αρχάς, ο λειτουργός νεολαίας μπορεί να ξεκινήσει ρωτώντας τους συμμετέχοντες αν έχουν ξανακούσει για το photovoice, ή αν μπορούν να φανταστούν τι μπορεί να είναι η φωτογραφία σαν φορέας, ή ακόμα αν έχουν προσωπική εμπειρία με τη φωτογραφία ή και τεχνική εξειδίκευση σε αυτήν.
- Στη συνέχεια, ο συντονιστής εξηγεί τον σκοπό της δραστηριότητας "photovoice" και το θέμα της. Το θέμα θα πρέπει να είναι κατάλληλο για το πλαίσιο και τους συμμετέχοντες: για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι το αγαπημένο μέρος της πόλης τους ή η καθημερινή τους ζωή. Σε αυτή τη φάση, είναι επίσης θεμελιώδες να διδάξει ο/η λειτουργός νεολαίας την ομάδα σχετικά με τη δεοντολογία της φωτογραφίας: για παράδειγμα, πρέπει πάντα να ζητείται η συγκατάθεση ενός ατόμου που εμφανίζεται σε μια φωτογραφία- πρέπει πάντα να έχει κανείς επίγνωση του τι εκφράζει μια φωτογραφία από μια εξωτερική οπτική γωνία- κ.λπ.
- Στη συνέχεια, ο λειτουργός νέους δίνει τις οδηγίες: για παράδειγμα, ορίζεται ο αριθμός των ημερών/εβδομάδων για τη λήψη των φωτογραφιών.

Μετά τη διεξαγωγή της πραγματικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες και ο λειτουργός νεολαίας συναντιούνται ξανά για να κάνουν απολογισμό, να δείξουν ο ένας στον άλλον τις φωτογραφίες και να συζητήσουν για τη δική τους εμπειρία. Ο λειτουργός νεολαίας μπορεί να ακολουθήσει δύο τρόπους:

- είτε ξεκινώντας με την αντίδραση της ομάδας στη φωτογραφία που παρουσιάζεται ανά διαστήματα (τι βλέπουν, τι τους προκαλεί, σχόλια για τα χρώματα/ αποχρώσεις/ χρήση του χώρου κ.λπ.) και συνεχίζοντας με την παρουσίαση της εικόνας από τον δημιουργό (γιατί την επέλεξε, τι σημαίνει για τον ίδιο, πώς την αποτύπωσε κ.λπ.).
- ή αντίστροφα, ξεκινώντας με την εξήγηση του δημιουργού και καταλήγοντας στην αντίδραση της ομάδας.

Τέλος, οι συμμετέχοντες και ο λειτουργός νεολαίας μπορούν να σκεφτούν από κοινού έναν τρόπο διάδοσης των φωτογραφιών: είτε μέσω μιας έκθεσης, διαδικτυακά ή από κοντά, είτε μέσω άλλων αποτελεσμάτων. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, είναι σημαντικό να διατηρηθεί μια βάση δεοντολογίας και να αποφευχθεί κάθε είδους διάκριση, όπως οι πιθανές διαφορές όσον αφορά το επίπεδο/εξοπλισμό για τη φωτογράφιση που μπορεί να υπάρχουν μεταξύ των συμμετεχόντων.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν μια συσκευή που τραβάει φωτογραφίες, όπως ένα τηλέφωνο ή πιο "επαγγελματικές" φωτογραφικές μηχανές.

## Αντίκτυπος

Το photovoice είναι ένα εργαλείο ικανό να δώσει φωνή σε ευάλωτες ομάδες ανθρώπων και να ρίξει φως στις δυσκολίες της καθημερινής ζωής. Μπορεί επίσης να ενδυναμώσει την κοινότητα, καθώς της επιτρέπει να κατανοήσει και να αφηγηθεί καλύτερα τα χαρακτηριστικά της.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο

Κορίτσια

Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")

Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Εκπαιδευτική ενίσχυση

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Για τη δραστηριότητα αυτή, είναι πολύ σημαντικό να παρέχεται το κατάλληλο πλαίσιο και όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν την κατάλληλη νοοτροπία και να αισθάνονται ότι έχουν υποστηρικτικό περίγυρο. Εξαιτίας αυτού, θα ήταν πολύ καλύτερο αν όλες οι συνεδρίες γίνονταν πρόσωπο με πρόσωπο· αν αυτό δεν είναι εφικτό, η πρώτη συνεδρία μπορεί να γίνει εξ αποστάσεως. Παρόλα αυτά, θα ήταν σημαντικό η ομάδα (και ο συντονιστής) να επανενωθούν κάποια στιγμή, ειδικά για κάποια συνάντηση αξιολόγησης και ιδανικά μία ή δύο φορές ακόμη).

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την ALDA Ευρωπαϊκή Ένωση για την Τοπική Δημοκρατία από μια δραστηριότητα διαδικτυακής κατάρτισης που υλοποιήθηκε από την ALDA+ σε συνεργασία με τη PhotoReVoice, τον Ιανουάριο του 2021. Η δραστηριότητα υλοποιήθηκε διαδικτυακά και είχε τίτλο: [Photovoice: Photography & Participatory Action](#)

18

## Η αρκούδα του Πουατιέ

### Μορφή τέχνης

Θέατρο, πιο συγκεκριμένα θεατρικά παιχνίδια.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Αυτή η άσκηση/παιχνίδι προκαλεί την ακριβώς αντίθετη αντίδραση από το σκοπό της. Ξεκινά με μια μικρή ιστορία: αν οι ξυλοκόποι καταφέρουν να μουδιάσουν τις αισθήσεις τους, αν προσπονηθούν ότι είναι νεκροί, η αρκούδα προφανώς (από τη φύση της) δεν θα τους επιτεθεί. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει ο συντονιστής είναι να δώσει εντολή στους συμμετέχοντες "να μην αισθανθούν τίποτα". Με αυτόν τον τρόπο, θα προκαλέσει την ακριβώς αντίθετη αντίδραση: όλες οι αισθήσεις των συμμετεχόντων θα υπερδιεγερθούν. Θα βλέπουν περισσότερο, θα ακούνε περισσότερο, η παραμικρή κίνηση θα γίνεται αντιληπτή: ο "φόβος" μήπως τους πιάσει η αρκούδα κάνει τους συμμετέχοντες υπερευαίσθητους.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Μέχρι 2 ώρες

### Δομή της δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να απασχολήσει την ομάδα για σχεδόν δύο ώρες. Μετά την ολοκλήρωση κάθε παιχνιδιού, η ομάδα και ο συντονιστής κάθονται σε κύκλο και κάνουν μια μικρή αξιολόγηση. "Τι περιμέναμε να συμβεί και τι συνέβη πραγματικά;", "Ποιος ήταν ο σκοπός του παιχνιδιού; Τον πετύχαμε;", "Πώς μπορούμε να κάνουμε την εμπειρία καλύτερη για όλους;", "Υπήρξε κάτι που μας έκανε να θέλουμε να αλλάξουμε τη δομή της δραστηριότητας;" είναι μερικές από τις ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην αξιολόγηση.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Ένας ηθοποιός θα υποδυθεί την αρκούδα του Πουατιέ (πόλη της Γαλλίας). Γυρίζουν την πλάτη στους άλλους, οι οποίοι υποδύονται τους ξυλοκόπους. Οι ξυλοκόποι προσποιούνται ότι εργάζονται. Η αρκούδα κάνει ένα δυνατό βρυχηθμό και όλοι οι ξυλοκόποι πέφτουν στο έδαφος ή μένουν ακίνητοι, ίσως στέκονται, κάθονται ή ακόμη και παίρνουν πόζα, εντελώς απολιθωμένοι. Η αρκούδα πλησιάζει τον καθένα από αυτούς και προσπαθεί να τους αποσπάσει μια αντίδραση. Η αρκούδα μπορεί να βρυχηθεί, να τους αγγίξει ή να τους γαργαλήσει, να τους σπρώξει (ελαφρά) και γενικά να δοκιμάσει κάποια πράγματα για να τους κάνει να κουνηθούν, να γελάσουν, να τους αναγκάσει να δείξουν ότι είναι ζωντανοί. Αν αυτό συμβεί, οι ξυλοκόποι γίνονται κι αυτοί αρκούδα και κάνουν το ίδιο στους άλλους ξυλοκόπους μέχρι οι αρκούδες να γίνουν τρεις, τέσσερις κ.λπ.

Για να μην αισθάνονται άβολα οι συμμετέχοντες, το ζεύγος αρκούδα-ξυλοκόπος μπορεί να αλλάξει (ίσως ένα άτομο από την ομάδα είχε μια τραυματική εμπειρία). Μια άλλη πιθανή παραλλαγή είναι να μην ξαπλώσουμε, ειδικά αν έχουμε άτομα με αναπηρία. Εκτός από αυτό, μπορούμε να σκεφτούμε παραλλαγές με την ομάδα να εντοπίζει τις δικές της ανάγκες.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Ένας μεγάλος εσωτερικός χώρος, ένα μεγάλο δωμάτιο σαν στούντιο χορού.

## Αντίκτυπος

Αυτό είναι ένα παιχνίδι ενσωμάτωσης. Χρησιμοποιείται για να κάνει τις ομάδες να αισθάνονται πιο άνετα με το σώμα, την κίνηση και τον τρόπο που δρουν τα υπόλοιπα μέλη της. Αφού παίξουν το παιχνίδι, η ομάδα θα πρέπει οπωσδήποτε να αξιολογήσει. Αν πρόκειται για μια νεοσύστατη ομάδα, ίσως είναι καλύτερο να παίξει ένα παιχνίδι με λιγότερη επαφή.

## Προτεινόμενη ομάδα-στόχος

Μια μικτή ομάδα

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Εάν είναι απαραίτητο, το εργαλείο μπορεί να αναπτυχθεί μέσω μιας διαδικτυακής συνάντησης με το Zoom, όπου όλοι οι συμμετέχοντες έχουν τις κάμερες τους ανοιχτές και αντί να αγγίζουν την "αρκούδα" μπορούν να λένε αστεία και αστείες ιστορίες. Όταν ο λειτουργός νεολαίας λέει "Μείνε ακίνητος", η "αρκούδα" βάζει τυχαία ένα άτομο στη λειτουργία προβολής στο ζουμ. Θα προσπαθήσουν να μην κουνηθούν, να μην γελάσουν κ.λπ. Αυτή η αλλαγή θα γίνει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και οι συμμετέχοντες πιθανότατα θα ξαφνιαστούν και ίσως αντιδράσουν σε αυτό.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την Cyclisis, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε σε αστικά περιβάλλοντα (Θράκη, Ελλάδα) με μια ομάδα παιδιών (6 έως 12 ετών) με δυσκολίες στις κοινωνικές δραστηριότητες και την κοινωνική ένταξη, καθώς και με παιδιά με μεταναστευτικό υπόβαθρο.

Πηγή: [\(2005\). Παιχνίδια για ηθοποιούς και μη ηθοποιούς. Στο Routledge eBooks.](#)

## Μορφή τέχνης

Εξαρτάται από το πώς εκτελείται η δραστηριότητα. Υπάρχουν επισκέψεις σε μουσεία, αθλητικές δραστηριότητες, διαγωνισμοί χορού, χειρωνακτικές δραστηριότητες όπως “Φτιάξτο μόνο σου”, ζωγραφική, γραφή, κ.λπ.

## Σκοπός της δραστηριότητας

Ο κύριος στόχος αυτών των χώρων ένταξης είναι να διευκολύνουν την ένταξη των νέων. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλοι στόχοι που περιλαμβάνουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων και στάσεων για προσωπική και ομαδική ανάπτυξη. Επιδιώκουν την πρόληψη καταστάσεων κινδύνου και υγείας, ενώ παράλληλα δημιουργούν χώρους για θετική κοινωνικοποίηση. Επίσης, προωθούν και αναπτύσσουν χώρους διαπολιτισμικής συνύπαρξης στις συνοικίες. Στοιχεύουν στην ενθάρρυνση της συμμετοχής, της πρωτοβουλίας και της δέσμευσης των νέων και των εφήβων.

## Διάρκεια της δραστηριότητας

Εξαρτάται από το πώς εκτελείται η δραστηριότητα. Υπάρχουν επισκέψεις σε μουσεία, αθλητικές δραστηριότητες, διαγωνισμοί χορού, χειρωνακτικές δραστηριότητες όπως “Φτιάξτο μόνο σου”, ζωγραφική, γραφή, κ.λπ.

## Δομή της δραστηριότητας

Ο χώρος είναι ανοιχτός ορισμένες ημέρες της εβδομάδας σε συγκεκριμένες ώρες. Οι δραστηριότητες κατανέμονται κατά τη διάρκεια του μήνα σε διαφορετικές ώρες. Υπάρχουν ημέρες που θα υπάρχουν πολλές δραστηριότητες και ημέρες που θα υπάρχει μόνο μία.

## Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Ο χώρος ένταξης είναι ένας χώρος όπου οι νέοι μιας συγκεκριμένης γειτονιάς μπορούν να συναντηθούν για διάφορες δραστηριότητες. Υπάρχουν συμμετοχικές δραστηριότητες όπου οι νέοι μπορούν να έρθουν να παρουσιάσουν ιδέες για εργαστήρια ή δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν. Άλλες περιλαμβάνουν ομαδική ζωγραφική, “Φτιάξτο μόνο σου” για τη συντήρηση του χώρου ένταξης, εκπαιδευτικά εργαστήρια για συγκεκριμένα θέματα που απασχολούν τους νέους, όπως η χρήση ναρκωτικών ή η ψυχική υγεία, επιτραπέζια παιχνίδια, ζωντανά επιτραπέζια παιχνίδια όπως το *Cluedo*, κυνήγι θησαυρού, ομαδική κατασκευή μαριονέτας, κατασκευή κεριών κ.λπ. Σε ορισμένους χώρους ένταξης υπάρχει πάντα μια δυναμική συναισθημάτων για κάθε νέο να πει πώς αισθάνεται εκείνη την ημέρα ή πώς ήταν η εβδομάδα του. Στο τέλος κάθε δραστηριότητας αφιερώνουν λίγο χρόνο για να αναλογιστούν πώς ένιωσαν κάνοντας τη δραστηριότητα, πώς ένιωσαν στην αρχή και στο τέλος της δραστηριότητας και ανταλλάσσουν εμπειρίες. Όλα τα κέντρα διαθέτουν έναν χώρο στο τέλος του σχολείου/ιδρύματος, όπου οι νέοι μπορούν να πηγαίνουν για ενισχυτική διδασκαλία και να κάνουν τις εργασίες τους.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Κάθε δραστηριότητα χρειάζεται συγκεκριμένα υλικά. Τα άτομα εγγράφονται για τη δραστηριότητα που τους ενδιαφέρει και δημιουργούνται ομάδες. Συνήθως προσπαθούν να κάνουν δραστηριότητες που μπορούν να επαναχρησιμοποιήσουν τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν σε άλλες δραστηριότητες για να τα ανακυκλώσουν. Συχνά καταγράφουν τις δραστηριότητες, ώστε οι νέοι που δεν μπόρεσαν να τις παρακολουθήσουν, να μπορούν να κάνουν τις χειρωνακτικές δραστηριότητες στο σπίτι.

## Αντίκτυπος

Οι πολιτιστικές δραστηριότητες επιτρέπουν στους νέους να κοινωνικοποιηθούν και να μορφωθούν πηγαίνοντας σε μουσεία ή μερικές φορές σε πάρκα ψυχαγωγίας. Από την άλλη πλευρά, οι χειρωνακτικές δραστηριότητες τους επιτρέπουν να αναπτύξουν νέες δεξιότητες και δημιουργικότητα. Οι αθλητικές δραστηριότητες τους επιτρέπουν να διατηρούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και να αλληλεπιδρούν με άλλους νέους. Οι συμμετοχικές δραστηριότητες, όπως οι ομιλίες, τους επιτρέπουν να δημιουργήσουν ασφαλείς χώρους όπου μπορούν να μοιραστούν τις ανησυχίες τους, να μάθουν περισσότερα για ορισμένα θέματα και να προβληματιστούν για θέματα που τους απασχολούν.

## Προτεινόμενες ομάδες- στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Ο χώρος αυτός είναι πολυσύνθετος και μπορεί να προσαρμοστεί σε περίπτωση πανδημίας, καθώς η ιδέα είναι να χρησιμεύσει ως χώρος συνάντησης. Ορισμένες από τις δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν διαδικτυακά, όπως τα εργαστήρια μέσω τηλεδιάσκεψης ή τα μέσα που ήδη χρησιμοποιούν για να βιντεοσκοπήσουν τον τρόπο κατασκευής ορισμένων χειροτεχνιών, ώστε οι νέοι να μπορούν να τις κάνουν στο σπίτι. Αν, για παράδειγμα, σταματήσουν να λαμβάνουν επιδοτήσεις, θα ήταν πιο περίπλοκη η εκτέλεση ορισμένων χειρωνακτικών δραστηριοτήτων και οι πολιτιστικές εκδρομές θα έπρεπε να καλύπτονται από τις οικογένειες, πράγμα που θα μπορούσε να σημαίνει λιγότερη συμμετοχή των νέων, καθώς πολλές οικογένειες δεν θα ήταν σε θέση να αναλάβουν αυτό το κόστος.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από το SSF Solidaridad Sin Fronteras, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε άμεσα την περίοδο 2021-2023 στη Μαδρίτη, με μια ομάδα νέων ηλικίας 14-20 ετών (συμπεριλαμβανομένων των NEETS - νέων εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης, νέων με μεταναστευτικό υπόβαθρο, μειονοτήτων). Συνολικά, η δραστηριότητα αφορούσε 88.966 συμμετέχοντες σε 16 διαφορετικούς χώρους ένταξης.





## #σεβασμός

### Μορφή τέχνης

Θέατρο και γλώσσες έκφρασης κάθε είδους, ανάλογα με τις ικανότητες των συμμετεχόντων.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Σκοπός της δραστηριότητας είναι η προώθηση της κοινωνικής ένταξης των ευάλωτων νέων και η ενδυνάμωσή τους σχετικά με τη δική τους προσωπική ιστορία. Να τους βοηθήσει να ανακαλύψουν τις δεξιότητες και τα talέντα τους, συμπεριλαμβανομένων των μη τυπικών δεξιοτήτων. Αυτό το εργαλείο συνιστάται ιδιαίτερα στην περίπτωση που ο στόχος είναι επίσης η παρουσίαση μιας τελικής παράστασης σε κοινό, με σκοπό την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων και τη συμμετοχή περισσότερων αποδεκτών (το κοινό) στη διαδικασία, για ευρύτερο αντίκτυπο.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

3 ημέρες

### Δομή της δραστηριότητας

Εντατικό εργαστήριο (4-6 ώρες ανά ημέρα)

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Το εργαλείο αποτελείται από 4 φάσεις, σε κάθε φάση προτείνεται μια σειρά από ομαδικές ασκήσεις.

- Ένας κατάλογος αντικειμένων και ιστοριών σχετικά με τον σεβασμό  
Ο καθένας επιλέγει και στη συνέχεια γράφει μια σύντομη ιστορία για το σεβασμό (για μια φορά που ένιωσε ότι τον σέβονται). Στη συνέχεια, ο καθένας γράφει τη δική του ιστορία, με τη μορφή ενός σύντομου κειμένου (περίπου 120 χαρακτήρες). Επιπλέον, ο καθένας επιλέγει ένα αντικείμενο που έχει νόημα γι' αυτόν και που πιστεύει ότι μπορεί να συνοδεύσει την αφήγηση της ιστορίας του. Η δράση προβλέπει ότι ο αφηγητής παραδίδει το αντικείμενο σε κάποιον από το ακροατήριο και στη συνέχεια αρχίζει να αφηγείται την ιστορία του, στη δική του γλώσσα ή σε μια κοινή γλώσσα που έχει προηγουμένως επιλέξει η ομάδα. Σε περίπτωση που χρησιμοποιεί τη δική του/της γλώσσα (την οποία δεν γνωρίζει το μεγαλύτερο μέρος του ακροατηρίου), ένα άλλο άτομο της ομάδας μεταφράζει την ιστορία στην κοινή γλώσσα.
- Η μάσκα που ξεσκεπάζει  
Η ομάδα χωρίζεται σε δύο μέρη: το ένα αποτελείται από τους "ερμηνευτές" και το άλλο από το "κοινό". Μετά τη δραστηριότητα, οι ομάδες ανταλλάσσουν τους ρόλους. Ενώ η μουσική παίζει, οι "ερμηνευτές" φορούν μια μάσκα και αρχίζουν να κάνουν μια ρυθμική κοινή δράση. Με τη σειρά τους, ο καθένας πλησιάζει ένα μέλος του κοινού και το εμπλέκει σε ένα "παιχνίδι" μεταξύ τους. Αυτή η δράση μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές, αλλάζοντας πάντα την κοινή δράση. Μπορεί να περιλαμβάνει θέατρο, μουσική, τραγούδι, χορό, ζωγραφική και οποιαδήποτε άλλη γλώσσα έκφρασης που οι συμμετέχοντες θα φέρουν στην ομάδα ως δεξιότητα ή talέντο τους. Ο λειτουργός νεολαίας θα πρέπει να ενθαρρύνει αυτή τη διαδικασία.

- Ένας κατάλογος αντικειμένων και ιστοριών για την έλλειψη σεβασμού  
Ο καθένας επιλέγει και στη συνέχεια γράφει μια σύντομη ιστορία για την έλλειψη σεβασμού (για μια φορά που αισθάνθηκε έλλειψη σεβασμού). Στη συνέχεια, ο καθένας γράφει τη δική του ιστορία, με τη μορφή ενός σύντομου κειμένου (περίπου 120 χαρακτήρες). Επιπλέον, ο καθένας επιλέγει ένα αντικείμενο που έχει νόημα γι' αυτόν και που πιστεύει ότι μπορεί να συνοδεύσει την αφήγηση της ιστορίας του. Η δράση προβλέπει δύο αναγνώστες, οι οποίοι διαβάζουν τις ιστορίες ασέβειας στην κοινή γλώσσα. Ενώ η ανάγνωση συνεχίζεται, το άτομο που έγραψε την ιστορία που ακούγεται, παρουσιάζει το αντικείμενό του και το δίνει σε ένα άτομο από το ακροατήριο. Ή μπορεί να τοποθετήσει το αντικείμενο στο πάτωμα, ώστε να δημιουργηθεί ένα φράγμα μεταξύ των δύο ερμηνευτών και του κοινού. Η σκηνική δράση ολοκληρώνεται με τη σύνθεση ενός τέτοιου μνημείου από αντικείμενα ασέβειας, ενώ, στην πρώτη περίπτωση, όταν τελειώσει η δράση, ο/η λειτουργός νεολαίας λέει στο κοινό ότι όποιος/α έλαβε το αντικείμενο θα το επιστρέψει στον/στην ερμηνευτή/τρια που του/της το έδωσε.
- Σπάστε το κλουβί.  
Ενώ η μουσική παίζει, οι ηθοποιοί δημιουργούν μια δράση για να αφαιρέσουν τη μάσκα. Και σε αυτή την περίπτωση, το είδος της δράσης δημιουργείται από την ομάδα και τη μουσική και μπορεί να περιλαμβάνει διαφορετικά είδη γλωσσών έκφρασης.

Όλες αυτές οι ασκήσεις και η επαναπροβολή τους δημιουργούν μια απλή παράσταση, αποτελούμενη από 4 σκηνές. Στην πραγματικότητα, κάθε φάση του εργαλείου δημιουργεί μια αναπαραγωγίμη σκηνική δράση, η οποία απαιτεί ελάχιστη προετοιμασία και μπορεί να παιχτεί επί τόπου, χωρίς την ανάγκη για πολλές επαναλαμβανόμενες πρόβες. Οι σκηνές πρέπει να περιέχουν στοιχεία (κείμενα, δράσεις, μουσική) που παράγονται από την ομάδα και πάνω στα οποία ο λειτουργός νεολαίας εκτελεί έργο μοντάζ και καλλιτεχνικών επιλογών.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος, θεατρικές μάσκες (ουδέτερες ή μη), ηχοσύστημα, στίλο και χαρτί για να γράψετε, άλλα υλικά ανάλογα με την γλώσσα έκφρασης που χρησιμοποιείται.

## Αντίκτυπος

Οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται και ενδυναμώνονται. Αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες της ζωής τους, οι οποίες είναι ευπρόσδεκτες από την ομάδα. Αναπτύσσεται μια αίσθηση συμφιλώσης. Οι ικανότητες και οι δεξιότητές τους ενισχύονται. Βρίσκουν μια ισχυρότερη φωνή για να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Μπορούν να προωθήσουν το σεβασμό και την αλληλεγγύη μεταξύ άλλων ανθρώπων.

## Προτεινόμενες ομάδες- στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις

## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί διαδικτυακά, χρησιμοποιώντας τα διάφορα "παράθυρα" της εφαρμογής τηλεδιάσκεψης ως τον προσωπικό χώρο των συμμετεχόντων και την οθόνη ως το μέσο για την αλληλεπίδρασή τους. Ένα μοναδικό παράθυρο μπορεί να ενεργοποιηθεί, όταν ένας συμμετέχων εκτελεί μια ατομική ενέργεια, ενώ όλα θα ενεργοποιηθούν στην περίπτωση ομαδικών ενεργειών. Ο λειτουργός νεολαίας θα είναι και ο τεχνικός για τη διαχείριση της χρήσης της τηλεδιάσκεψης. Η τελική παράσταση μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί διαδικτυακά και θα αναπαράγει την ίδια διαδικασία όπως και στο εργαστήριο.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την La Piccionaiia s.c.s., από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε τον Νοέμβριο-Δεκέμβριο του 2020 με μια ομάδα νέων που αποτελείται από μετανάστες και ντόπιους πολίτες μαζί. Η εφαρμογή έγινε διαδικτυακά, κατά τη διάρκεια του αποκλεισμού στην πανδημία Covid-19. Η τελική παράσταση παρουσιάστηκε επίσης διαδικτυακά και είναι διαθέσιμη [εδώ](#). Η δραστηριότητα αυτή αποτέλεσε την τοπική διαδρομή ενός ευρύτερου έργου με την ονομασία [IMPACT Inclusion Matters: using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance](#), το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Δείτε τις [κατευθυντήριες γραμμές του IMPACT](#).



### Μορφή τέχνης

Θέατρο, παράσταση. Επίσης: χορός, μουσική, ζωγραφική.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Σκοπός του εργαλείου είναι η χρήση της τέχνης ως μέσο για τους νέους που έχουν επηρεαστεί με κάποιο τρόπο από την πανδημία, ώστε να βρουν δεξιότητες που μπορούν να τους βοηθήσουν στο μέλλον. Να τους βοηθήσει να αποκτήσουν δεξιότητες επικοινωνίας, κοινωνικοποίησης, συνεργασίας και αυτοπεποίθησης μέσω του θεάτρου. Ο στόχος είναι να βοηθήσει την δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για να μοιράζονται οι νέοι συναισθήματα, εμπειρίες κτλ, κάνοντάς τον σύνθημα για τους συμμετέχοντες και για όσους μπορούν να ταυτιστούν με αυτόν. Είναι εφικτό να επιλέξετε ένα κοινό θέμα για να εργαστείτε ή να συνδέσετε τις διάφορες κοινές ιστορίες. Στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα τελικό αποτέλεσμα, μια παράσταση, βασισμένη σε όλες τις εμπειρίες των συμμετεχόντων, χωρίς να αποδομούνται ή να αναδεικνύονται τα προβλήματά τους ή οι διαφορετικοί τρόποι ζωής τους. Σκοπός μας είναι να συνδεθούμε μεταξύ μας.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

6 μήνες

### Δομή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αποτελείται από 9 φάσεις, οι οποίες εξελίσσονται μέσω συναντήσεων που πραγματοποιούνται δύο φορές την εβδομάδα (για παράδειγμα κάθε Τρίτη και Πέμπτη) και διαρκούν από μιάμιση έως δύο ώρες η καθεμία. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας που προηγείται της παρουσίασης της παράστασης, οι πρόβες μπορούν να γίνουν καθημερινές, με την ίδια διάρκεια. Συνιστάται ο διαχωρισμός των φάσεων ανά μήνα εργασίας: κατά τους 3 πρώτους μήνες να δουλεύετε ουσιαστικά πάνω στις 6 πρώτες φάσεις- κατά τους 3 τελευταίους μήνες να κάνετε τις απαραίτητες εργασίες για την υλοποίηση των 3 τελευταίων φάσεων.

## Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Οι 9 φάσεις πραγματοποιούνται με τον ακόλουθο τρόπο και με τους ακόλουθους στόχους.

Φάση 1 - Σειρά ασκήσεων ενεργοποίησης/σπασίματος του πάγου για να χαλαρώσουν οι συμμετέχοντες και να μπορέσουν να παρουσιαστούν στην ομάδα με δημιουργικό τρόπο (βλ. [ενότητα III - ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ > III.I Παράλληλες δραστηριότητες στα εργαλεία > 1. Δραστηριότητες σπασίματος του πάγου, ασκήσεις δημιουργίας ομάδας, ενεργοποιητές > Οι θέσεις, σελ. 143](#)).

Φάση 2 - Σύνολο ομαδικών ασκήσεων σύνδεσης για την ανάπτυξη της ομαδικότητας και τη δημιουργία συναισθηματικών συνδέσεων και συμπερίληψης μεταξύ των μελών και των ιστοριών τους. Για παράδειγμα:

- Ομαδικός συγχρονισμός: όλη η ομάδα αρχίζει να περπατάει μέσα στο χώρο, σε ένα συγκεκριμένο σημείο και όταν το νιώσουν, δύο άτομα αγκαλιάζονται μεταξύ τους και παραμένουν έτσι για 40 δευτερόλεπτα, ενώ όλοι οι υπόλοιποι στην ομάδα πρέπει να σταματήσουν εκεί που βρίσκονται και να ακινητοποιηθούν. Με την πάροδο του χρόνου, οι συντονιστές της άσκησης προσθέτουν κανόνες στην άσκηση που κάνουν τους συμμετέχοντες να αλληλεπιδρούν, ώστε να δημιουργηθούν δεσμοί μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Το γλυπτό: η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες, οι οποίες πρέπει να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ένα γλυπτό χρησιμοποιώντας τα σώματά τους, όλοι μαζί ως ένα. Αργότερα, ο συντονιστής μπορεί να αυξήσει τη δυσκολία ζητώντας από την ομάδα κάποια συγκεκριμένα γλυπτά, χωρίς να τους αφήσει να αποφασίσουν οι ίδιοι ποιο θα φτιάξουν.
- Ο μεταφραστής: ένας ηθοποιός ανεβαίνει στη σκηνή και περιγράφει ένα ολόκληρο αντικείμενο σε μια εντελώς επινοημένη/άγνωστη γλώσσα. Δίνει λεπτομερή εξήγηση. Ταυτόχρονα έχουμε έναν άλλο ηθοποιό που λειτουργεί ως μεταφραστής και μεταφράζει όλα όσα λέει ο άλλος ηθοποιός. Η ιδέα είναι ότι ο μεταφραστής πρέπει να προσπαθήσει να κατανοήσει τις εκφράσεις του άλλου ηθοποιού και να πλησιάσει όσο το δυνατόν περισσότερο την περιγραφή που κάνει.

Φάση 3 - Δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για να μοιράζονται οι νέοι συναισθήματα, εμπειρίες κτλ όπου οι συμμετέχοντες, μέσω θεατρικών ασκήσεων και με διακριτικό τρόπο, αρχίζουν να μιλούν για τον εαυτό τους και να μοιράζονται τις θετικές και αρνητικές εμπειρίες τους. Αυτή η φάση αποτελεί επίσης την αρχή της δημιουργίας του περιεχομένου της παράστασης. Για παράδειγμα, η διαδικασία της παράστασης ξεκινάει από το στάδιο της προετοιμασίας της παράστασης:

- Άσκηση αναστοχασμού και ανταλλαγής απόψεων: στόχος αυτής της άσκησης είναι να γράψει ο καθένας από τους συμμετέχοντες κάτι για τον εαυτό του ή τη ζωή του. Αυτά τοποθετούνται όλα σε ένα κουτί. Κάθε συμμετέχων τραβάει τυχαία ένα από τα κείμενα από το κουτί, προσπαθώντας να μαντέψει ποιος μπορεί να το έχει γράψει. Στο τέλος, το άτομο πρέπει να δηλώσει τα συναισθήματά του σχετικά με αυτό που έγραψε.
- Δύο αλήθειες και ένα ψέμα: όλοι οι συμμετέχοντες κάθονται σε έναν κύκλο. Καθένας από τους συμμετέχοντες πρέπει να πει 2 αλήθειες και 1 ψέμα για τον εαυτό του. Το ψέμα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστικό. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι το ψέμα στη μέση των δηλώσεων και να μάθουν λίγο περισσότερα για τα άτομα που βρίσκονται στον χώρο.
- Γράφοντας την αλήθεια μας - σχεδιάστε μια γραμμή στο έδαφος ή δημιουργήστε την με κάποιο υλικό. Οι συμμετέχοντες θα γράψουν κάτι προσωπικό σε ένα χαρτί και στη συνέχεια θα το διαβάσουν δυνατά. Όποιος ταυτίζεται με αυτό που είπε το άτομο, κάνει ένα βήμα μπροστά πλησιάζοντας τη γραμμή. Αν οι συμμετέχοντες δεν αισθάνονται άνετα να μοιραστούν κάτι δικό τους, το ίδιο παιχνίδι μπορεί να παιχτεί απαντώντας σε κάποιες τυχαίες ερωτήσεις που κάνει ο



συντονιστής. Οι συμμετέχοντες θα διαπιστώσουν ότι δεν είναι μόνοι τους στις εμπειρίες και τις αισθήσεις τους.

Φάση 4 - Ανακαλύπτοντας το σώμα, επικοινωνώντας τα συναισθήματα μέσω κινήσεων. Ανακάλυψη πιθανών κινήσεων για την αναπαράσταση κάποιας σκέψης. Δημιουργία ρυθμικής κίνησης. Για παράδειγμα:

- Έκφραση του σώματος/ακουστική ερμηνεία: όλοι οι συμμετέχοντες, με το σήμα του συντονιστή του παιχνιδιού, πρέπει να απλωθούν στο χώρο και να κλείσουν τα μάτια τους. Ακούγεται μουσική και στόχος της άσκησης είναι να εξωτερικεύσει ο κάθε συμμετέχων, με κλειστά μάτια, μέσω του σώματός του και της σωματικής του έκφρασης, αυτό που τον κάνει να νιώθει η μουσική. Καθώς η άσκηση εξελίσσεται, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τα μάτια τους, δημιουργώντας μια σωματική και συναισθηματική σύνδεση με τους άλλους συμμετέχοντες. Αρχικά, η άσκηση συνεχίζει να γίνεται ατομικά, μέχρι που ο συντονιστής ζητά από όλους τους συμμετέχοντες να συνδεθούν με άλλους με τους οποίους νιώθουν σύνδεση μέσω της πληροφορίας που τους μεταδίδεται.
- Κοπάδι: όλοι οι συμμετέχοντες, τοποθετημένοι σαν να ήταν ένα σχολείο, εξερευνούν διάφορες κινήσεις και εκφράσεις του σώματος ανάλογα με το τι αισθάνονται. Ακριβώς όπως σε ένα πραγματικό σχολείο, κάθε ένας μπορεί με το δικό του ρυθμό να απομακρυνθεί από την ομάδα και να κάνει ό,τι νιώθει με μοναδικό κανόνα να καταλήγουν πάλι μαζί ως ομάδα.
- Φίδι: ένας συμμετέχων πηγαίνει στο κέντρο και κάνει μια κίνηση που αντιπροσωπεύει αυτό που αισθάνεται, και στη συνέχεια, ένας προς έναν, οι συμμετέχοντες τον ακολουθούν και ολοκληρώνουν την κίνησή τους, συνδέοντας δύο μέρη του σώματός τους. Στο τέλος, όταν όλοι κινηθούν, κάθε συμμετέχων αφήνει τη θέση του και πηγαίνει να δει ολόκληρη την εικόνα, η οποία ήδη αφηγείται μια ιστορία.

Φάση 5 - Σχεδιασμός του συναισθηματικού ταξιδιού, μέσα από συγκεκριμένες ασκήσεις που βοηθούν τους συμμετέχοντες να βρουν μια οργανωμένη διαδρομή των ιδεών και των συναισθημάτων που επιθυμούν να καταδείξουν και να επεξεργαστούν. Για παράδειγμα:

- Άσκηση του αισθήματος απομάκρυνσης (τσαλάκωμα του χαρτιού): Η δραστηριότητα ξεκινά με τους συμμετέχοντες ξαπλωμένους στο πάτωμα με κλειστά μάτια. Είναι σημαντικό ο/η συντονιστής/τρια να προσπαθήσει να δημιουργήσει το κατάλληλο περιβάλλον και ατμόσφαιρα για να διεγείρει τις αισθήσεις των συμμετεχόντων. Ο καθένας από αυτούς έχει στα χέρια του ένα κομμάτι χαρτί με ένα κείμενο γραμμένο πάνω του, το διαβάζει και το σκέφτεται. Η άσκηση αυτή είναι καλή για την ομάδα, διότι της δίνει τη δυνατότητα να αναγνωρίσει τα όριά της, να καταπολεμήσει τους φόβους και τις αδυναμίες της. Βασίζεται στην έκθεση των συναισθημάτων και των συγκινήσεων που συνήθως κρύβουμε. Στο τέλος της άσκησης, κάθε συμμετέχων θα πρέπει να αισθάνεται την ανάγκη να τσαλακώσει το χαρτί. Τέλος, η ομάδα αρχίζει να κινείται στο χώρο και να περπατάει. Περιστασιακά, όταν ο συντονιστής τους δίνει τα σήματα, σταματούν σε ζευγάρια, κοιτάζονται στα μάτια, αγγίζονται ή αγκαλιάζονται.

Φάση 6 - Σύνδεση του σώματος με τα συναισθήματα. Ασκήσεις που σας μεταφέρουν μέσα από τη ζωή του άλλου, μέσα από την προσωποποίηση των συναισθημάτων και μέσα από τη δημιουργία ενός χαρακτήρα στην ολότητα. Για παράδειγμα:

- Παιχνίδι ρόλων βασισμένο σε συναισθήματα και καταστάσεις που η ομάδα θέλει να εξερευνήσει. Σε αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν μια σύντομη σκηνή με ό,τι θέλουν, ο μόνος κανόνας είναι να χρησιμοποιήσουν όλους τους μηχανισμούς από τις προηγούμενες ασκήσεις για να τη δημιουργήσουν. Μπορούν να συμπεριλάβουν ατάκες, ένα φόντο, άλλους χαρακτήρες, μπορούν να δημιουργήσουν κάτι βασισμένο σε μια εμπειρία ή σε κάποιον, η ιδέα είναι να προκύψουν δυναμικές και δημιουργικές σκηνές. Αρχικά η παράσταση



που δημιουργείται είναι ατομική και στη συνέχεια εξελίσσεται σε μια ομαδική παράσταση που δοκιμάζει τις εργασιακές και δημιουργικές ικανότητες όλων των συμμετεχόντων ταυτόχρονα.

- Σλόγκαν: κάθε συμμετέχων επιλέγει ένα από τα αντικείμενά του, κάτι που έχει μαζί του. Το αντικείμενο γίνεται ένας από τους φόβους του/της και το άτομο πρέπει να το πουλήσει σε κάποιον άλλο, πειθοντάς τον ότι είναι κάτι καλό και χρήσιμο. Ο ομιλητής πρέπει επίσης να δημιουργήσει ένα σλόγκαν (σύντομο και αστείο) για να το πουλήσει. Αν οι συμμετέχοντες θέλουν να το αγοράσουν, πρέπει να φωνάξουν "το αγοράζω" - ο συγκεκριμένος συμμετέχων θα είναι ο επόμενος που θα πουλήσει το αντικείμενό του.

Φάση 7 - Συζήτηση για το θέμα που θα αντιμετωπιστεί μετά την εκτέλεση όλων των προηγούμενων ασκήσεων και φάσεων, χρησιμοποιώντας τα αποτελέσματά τους για τον καθορισμό του θέματος/της ιστορίας της παράστασης.

Φάση 8 - Έναρξη της κατασκευής μέσω ασκήσεων που δίνονται από τους συμμετέχοντες και από τους λειτουργούς νεολαίας για να φτάσουμε σε ένα τελικό προϊόν. Αξιοποιήστε επίσης την τεχνική του αυτοσχεδιασμού για την ανάπτυξη της παράστασης. Αυτή η φάση είναι η μεγαλύτερη σε διάρκεια, επειδή ο στόχος είναι να επιτευχθεί μια κοινή δημιουργία με ό,τι μπορούν να μας προσφέρουν/προμηθεύσουν οι συμμετέχοντες. Θέλουμε να χτίσουμε μια παράσταση όσο το δυνατόν πιο δυναμική με στιγμές μουσικής, ερμηνείας και σωματικής έκφρασης.

Φάση 9 - Παρουσίαση του τελικού προϊόντος.

## Προϋποθέσεις Υλοποίησης

Οι συνεδρίες θα πραγματοποιούνται σε εσωτερικό χώρο, όπως μια αίθουσα πρόβας, αλλά μερικές φορές είναι δυνατόν να δουλέψουμε σε εξωτερικό χώρο, για να ενεργοποιήσουμε τις δημιουργίες που επιτυγχάνονται στην πρόβα. Απαιτείται σύστημα ήχου και φωτισμού για τις πρόβες και την παρουσίαση της τελικής παράστασης. Χρειάζονται διαφορετικά αντικείμενα για τις διάφορες ασκήσεις, καθώς και χαρτί και στυλό για το γράψιμο, μακιγιάζ και κοστούμια για τους χαρακτήρες και διαφορετικά σκηνικά για την τελική παράσταση.

## Αντίκτυπος

Ο αντίκτυπος στους νέους που συμμετέχουν σε αυτή τη δραστηριότητα είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων για την επαγγελματική μετέπειτα καριέρα και σε συναισθηματικό επίπεδο για την καθημερινή ζωή και την αντιμετώπιση των διαφόρων καταστάσεων που αυτή επιφέρει. Τους επιτρέπει να αποκτήσουν δυνατότητες για προβληματισμό, επικοινωνία, συνεργασία και κατανόηση μεταξύ τους. Παράγει δημιουργικότητα και δεξιότητες επιχειρηματολογίας, καθώς και κοινωνική ένταξη. Σε αυτόν τον ασφαλή χώρο μπορούν να είναι ο εαυτός τους και να ανακαλύψουν τις ικανότητές τους, καθώς και κατά πόσο μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Να εκτιμούν τους άλλους και τις ιστορίες τους και να τις αξιοποιούν για να εξελιχθούν ως άνθρωποι.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια

Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")

Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο

Μειονότητες

Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Επαγγελματικός Προσανατολισμός  
Υποστήριξη Φυσικής Υγείας  
Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου  
Διοικητική υποστήριξη

## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Παρά το γεγονός ότι είναι πολύπλοκο, το σχέδιο αυτό θα μπορούσε να προσαρμοστεί και σε περίπτωση εγκλεισμού. Θα αρχίζαμε να εργαζόμαστε εξ αποστάσεως, μέσω διαδικτυακών πλατφορμών, οι οποίες θα εξακολουθούσαν να επιτρέπουν την επαφή μεταξύ όλων, έστω και αν αυτή θα γινόταν μέσω διαφορετικής προσέγγισης. Όλες οι φάσεις εργασίας της δραστηριότητας θα προσαρμόζονταν για αυτή την εξ αποστάσεως εργασία, θα προσαρμόζαμε τις ασκήσεις στις ψηφιακές πλατφόρμες και θα βρίσκαμε έναν τρόπο να συμπυκνώσουμε όλες τις φάσεις σε μια διαδικτυακή διαδικασία που θα κατέληγε στον ίδιο τελικό στόχο. Για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να κάνουμε βιντεοκλήσεις για να συζητήσουμε τη δραστηριότητα.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από το Rightchallenge, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε το 2023, σε αστικά και αγροτικά περιβάλλοντα, με εφήβους (14-19), συμπεριλαμβανομένων των κοριτσιών, των νέων που δεν βρίσκονται σε απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET"), των νέων με μεταναστευτικό υπόβαθρο, των μειονοτήτων, των νέων από την κοινότητα LGBTQIA+.



### Μορφή τέχνης

Ράψιμο

### Σκοπός της δραστηριότητας

Αυτό το εργαλείο βοηθά τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πού βρίσκονται στη ζωή τους, ποιους στόχους θέλουν να πετύχουν και ποιους έχουν ήδη πετύχει. Ο προβληματισμός αυτός επιτυγχάνεται ενώ ράβουν κομμάτια υφάσματος σε ένα mandala που σχεδιάζεται σε μια υφασμάτινη τσάντα. Επιτρέπει επίσης στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους και να κοινωνικοποιηθούν με τους συνομηλίκους τους.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Μεταξύ 120 και 150 λεπτών.

### Δομή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί σε μία μόνο συνεδρία διάρκειας τουλάχιστον 2 ωρών, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν αρκετό χρόνο για να φτιάξουν τις μαντάλες τους. Η δραστηριότητα μπορεί να διαρκέσει περισσότερο σε περίπτωση εισαγωγής στο ράψιμο και στη χρήση βελόνας ραψίματος.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Η δραστηριότητα ξεκινά με τον λειτουργό νεολαίας να μοιράζει μια υφασμάτινη τσάντα σε κάθε συμμετέχοντα και να τους εξηγεί τον στόχο της δραστηριότητας. Εν τω μεταξύ, πρέπει να εμφανιστεί ένα μεγάλο mandala (σε ψηφιακό πίνακα ή παρόμοιο μέσο) για να φανούν ποιές είναι οι περιοχές που συνθέτουν το mandala, οι οποίες θα είναι οι περιοχές πάνω στις οποίες οι συμμετέχοντες καλούνται να προβληματιστούν.

Εάν η ομάδα δεν ξέρει να ράβει, θα χρειαστεί μια σύντομη εισαγωγική συνεδρία ώστε να μάθουν τις βασικές τεχνικές ραψίματος. Αυτό το μέρος θα ακολουθήσει την εισαγωγή της δραστηριότητας "Mandala της ζωής".

Το mandala είναι ένας κύκλος χωρισμένος σε τμήματα (π.χ. αγάπη, οικογένεια, φίλοι, υγεία, εργασία, σπουδές κ.λπ. Μπορεί να είναι περισσότεροι ή λιγότεροι, ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας-στόχου).

Στη συνέχεια, ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες ένα φύλλο χαρτί για να καταγράψουν τους στόχους ζωής που σχετίζονται με κάθε περιοχή του mandala (οι σκέψεις αυτές δεν θα μοιραστούν: θα χρησιμοποιηθούν για τη μετέπειτα εργασία με τα υφάσματα). Θα έχουν στη διάθεσή τους 10 έως 15 λεπτά για να σκεφτούν και να καταγράψουν τους στόχους. Για να τους βοηθήσουν να σκεφτούν, θα τους τεθούν κάποιες ερωτήσεις που θα τους βοηθήσουν στον προβληματισμό τους:

- Έχετε σκεφτεί ποτέ να θέσετε στόχους στους τομείς που εξετάζονται;
- Πρόκειται για βραχυπρόθεσμους ή μακροπρόθεσμους στόχους;
- Είναι ρεαλιστικοί σε σύγκριση με την τρέχουσα κατάστασή σας;
- Αν δεν το έχετε σκεφτεί ποτέ, τι στόχους θα θέτατε;
- Χρειάζεστε βοήθεια από άλλους ανθρώπους για να τους πετύχετε;

Αργότερα, η ομάδα θα προχωρήσει στη χρήση των υφασμάτων, τα οποία είχαν προηγουμένως τοποθετηθεί στο κέντρο της αίθουσας. Τότε, όλοι ενθαρρύνονται να αναλογιστούν την πρόοδό τους σε κάθε τμήμα του mandala, λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους που έχουν προηγουμένως θέσει. Είναι σημαντικό για όλους να αφήσουν τη δημιουργικότητά τους να κυλήσει μέσα από το ράψιμο (εκτός από βελόνα και κλωστή, μπορεί να παρέχεται και κόλλα υφάσματος), εστιάζοντας περισσότερο στον προβληματισμό παρά στην ποιότητα του έργου. Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν όσα υφάσματα θέλουν, μπορούν να τα βάλουν σε διαφορετικά σχήματα, να χρησιμοποιήσουν κομμάτια του ίδιου υφάσματος, να διακοσμήσουν άλλα μέρη του υφάσματος κ.λπ. Είναι χρήσιμο να βάλετε χαλαρωτική μουσική κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Τέλος, σχηματίζεται ένας κύκλος για να προχωρήσετε με το μέρος της ανατροφοδότησης. Αρκετές ερωτήσεις τίθενται για να καθοδηγήσουν τον προβληματισμό της ομάδας:

- Σας ήταν εύκολο να αναλογιστείτε τους στόχους κάθε ενότητας;
- Σας ήταν εύκολο να σκεφτείτε αυτούς τους στόχους;
- Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας;
- Είναι η ανασκόπησή σας ισοδύναμη από όλες τις απόψεις;
- Σκέφτεστε τα βήματα για την επίτευξη αυτών των στόχων;
- Γράφετε αυτούς τους στόχους ή είναι μια αφηρημένη ιδέα στο μυαλό σας;
- Αλλάζουν συνήθως οι στόχοι ή παραμένουν οι ίδιοι;
- Αισθάνεστε ότι μπορείτε να κάνετε τα απαραίτητα βήματα για την επίτευξή τους;
- Σημαίνουν κάτι τα επιλεγμένα υφάσματα και χρώματα;

Τέλος, οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν με την ομάδα τις μαντάλες τους και να εξηγήσουν τη σημασία τους.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους. Τα υλικά που απαιτούνται είναι υφάσματα όλων των ειδών (τυπωμένα, μονόχρωμα, διαφόρων υφών, κ.λπ.), υφασμάτινες τσάντες, βελόνες, κλωστές και μία πρότυπη μαντάλα ζωής. Αν η ομάδα δεν ξέρει να ράβει, μπορεί να παρέχεται και κόλλα υφάσματος. Επιπλέον: ηχοσύστημα- βιντεοπροβολέας ή λευκός πίνακας για την προβολή της εικόνας της μαντάλας ή, εναλλακτικά, ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί πάνω στο οποίο θα σχεδιαστεί.

## Αντίκτυπος

Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την πρόδοό τους στη ζωή. Τους κάνει να σκεφτούν πού βρίσκονται σήμερα, πού θέλουν να πάνε και τι έχουν πετύχει μέχρι τώρα. Καθώς η μαντάλα της ζωής μπορεί να έχει διαφορετικές ενότητες ανάλογα με την ομάδα (για παράδειγμα, μπορούμε να προσθέσουμε ενότητες όπως αγάπη, οικογένεια, εργασία, φίλοι, υγεία κ.λπ.), είναι μια δραστηριότητα που ταιριάζει σε αυτό που είναι πιο σημαντικό για την ομάδα, εστιάζοντας στη συναισθηματική πτυχή. Επιπλέον, καθώς αυτή η δραστηριότητα γίνεται σε μια ομάδα, οι συμμετέχοντες μπορούν να ανταλλάξουν εμπειρίες ή ιδέες μεταξύ τους, μπορούν να συνδεθούν και να γνωριστούν καλύτερα χάρη στον τελικό προβληματισμό, επίσης, θα αναπτύξουν δημιουργικότητα και κάποιος μπορεί να μάθουν να ράβουν για πρώτη φορά. Εάν κάποιος συμμετέχοντες γνωρίζουν ήδη πώς να ράβουν, μπορούν να βοηθήσουν άλλους συμμετέχοντες να κάνουν τα πρώτα τους βήματα στη ραπτική, γεγονός που συμβάλλει στη δημιουργία δεσμών εντός της ομάδας και στην προώθηση της συμμετοχής στην κοινότητα.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικά πλαίσια. Ιδανικά, θα πρέπει να γίνεται σε μια ομάδα πρόσωπο με πρόσωπο για την ανταλλαγή εμπειριών κατά τη διάρκεια του ραψίματος. Ωστόσο, μπορεί να γίνει διαδικτυακά, αν δεν το επιτρέπει η κατάσταση. Οι συμμετέχοντες καλούνται να χρησιμοποιήσουν κομμάτια υφάσματος που έχουν στο σπίτι τους. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες δεν έχουν εκτυπωτή για να εκτυπώσουν το πρότυπο, μπορούν να το σχεδιάσουν ελεύθερα.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την SSF Solidaridad Sin Fronteras, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε άμεσα το 2022-2023 στο αστικό πλαίσιο του Alcorcón, με μια ομάδα 7 νέων, ηλικίας 25 έως 35 ετών (συμπεριλαμβανομένων νέων με μεταναστευτικό υπόβαθρο, νέων από την κοινότητα LGBTQIA+, μειονοτήτων).



### Μορφή τέχνης

Το εργαλείο αυτό μπορεί να χρησιμοποιεί διάφορες μορφές τέχνης, όπως θέατρο, εικαστικά, διαδραστικούς πίνακες, ζογκλερικά, γραφή, ζωγραφική.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Ευαισθητοποίηση ή/και ενημέρωση του κοινού σχετικά με συγκεκριμένα θέματα. Ο σκοπός μιας εκστρατείας δρόμου είναι να δημιουργήσει μια θετική αλλαγή σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Μια καμπάνια δρόμου μπορεί να διαρκέσει από λίγες ώρες (συνιστάται: τουλάχιστον 2 ώρες) έως μια ολόκληρη ημέρα, μερικές ημέρες ή ακόμη και έναν ολόκληρο μήνα. Η διάρκεια μιας εκστρατείας επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τους διαθέσιμους πόρους, οικονομικούς ή ανθρώπινους. Επηρεάζεται επίσης από τους στόχους της εκστρατείας και τον αριθμό των δραστηριοτήτων. Η διαδικασία προετοιμασίας πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 8 ώρες.

### Δομή της δραστηριότητας

Μια εκστρατεία δρόμου είναι μια οργανωμένη διαδικασία, με ποικίλες δράσεις και δραστηριότητες, η οποία στοχεύει σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα που επηρεάζει άμεσα ή έμμεσα τους ανθρώπους μιας συγκεκριμένης κοινότητας. Η ομάδα που συμμετέχει στην προετοιμασία και την υλοποίηση τέτοιων εκστρατειών θα πρέπει να έχει ως κίνητρο την αλλαγή που θέλει να επιφέρει. Πρέπει να λαμβάνει χώρα στους δρόμους - εννοώντας δημόσιους χώρους που θα μπορούσαν να είναι πάρκα, πεζοδρόμια, αγορές, κεντρικές πλατείες, εμπορικές περιοχές, στάσεις/σταθμοί λεωφορείων/τρένων/μετρό, πανεπιστημιούπολεις, παραλίες, χώροι στάθμευσης κ.λπ. οποιοσδήποτε χώρος που είναι δημόσιος και έχει αρκετή κίνηση ανθρώπων.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Η διάρκεια της διαδικασίας προετοιμασίας εξαρτάται από την ομάδα των ατόμων που συμμετέχουν στο έργο.

Ο σκοπός και οι στόχοι της εκστρατείας καθορίζονται από τους συντονιστές και βασίζονται στις ανάγκες της ομάδας-στόχου.

Μια τέτοια καμπάνια αποτελείται από 3 φάσεις:

1. Προσέλκυση της προσοχής (με μεθόδους όπως χειρισμός αντικειμένων, κλόουν, ενεργοποιητές, μουσική και χορός, μοντελοποίηση με μπαλόνια κ.λπ.)
2. Διάδοση του μηνύματος (με μεθόδους όπως θέατρο, εκπαιδευτικά παιχνίδια, οπτικό υλικό, επιδείξεις/γευσιγνωσία, flash mobs)
3. Link-up (μια ομάδα εθελοντών - που ονομάζονται Επικοινωνιολόγοι- διεξάγει βαθύτερες συζητήσεις σχετικά με το θέμα της καμπάνιας με τους περαστικούς και τους βοηθά να κινητοποιηθούν για να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες)



## Προϋποθέσεις Υλοποίησης

Η δραστηριότητα απαιτεί έναν υπαίθριο χώρο, πανό, ένα μουσικό όργανο, καμβά, χαρτί γραφής, μαρκαδόρους ή χρώματα και σκηνικά για τη διαδικασία προετοιμασίας.

## Αντίκτυπος

Γενικά, ο αντίκτυπος είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με το επιλεγμένο θέμα και η αλλαγή επιβλαβών συμπεριφορών που μπορεί να έχουν ή να βιώνουν οι άνθρωποι.

## Προτεινόμενες Ομάδες-στόχοι

Κορίτσια

Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")

Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο

Μειονότητες

Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

Άλλοι: μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι πιο ευάλωτες ομάδες.

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

Συμβουλές για τις σχέσεις

Εκπαιδευτική υποστήριξη

Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Εάν ο καιρός το επιτρέπει, η προετοιμασία μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί σε εξωτερικό χώρο. Οι δραστηριότητες που δημιουργούνται μπορούν να εξασφαλίσουν την ελάχιστη σωματική επαφή μεταξύ των συμμετεχόντων. Μπορεί επίσης να αντικατασταθεί από μια διαδικτυακή καμπάνια ευαισθητοποίησης.

Το εργαλείο αυτό αναπτύχθηκε από την A.R.T. Fusion, από μια δραστηριότητα που εφαρμόστηκε άμεσα σε διάφορα πλαίσια, για διαφορετικά θέματα και με διαφορετικές ομάδες-στόχους. Για έναν πιο ολοκληρωμένο οδηγό σχετικά με τον τρόπο οργάνωσης εκστρατειών δρόμου, ανατρέξτε στο [Εγχειρίδιο εκστρατειών δρόμου](#).

## 24

# Κάνε ένα βήμα μπροστά

## Μορφή τέχνης

Η τέχνη χρησιμοποιείται σε αυτή τη δραστηριότητα με μια πιο ανοιχτή προσέγγιση. Το εργαλείο αυτό δανείζεται τεχνικές από το θεατρικό παιχνίδι όσον αφορά την έκφραση συναισθημάτων, την συμπόνιας και την ενσυναίσθηση.

## Σκοπός της δραστηριότητας

Το εργαλείο αυτό βασίζεται στην ιδέα της κατανόησης των διαφόρων και διαφορετικών ταυτοτήτων για την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης προς τις μειονότητες. Ο κύριος στόχος είναι οι συμμετέχοντες να μπουν στη θέση ενός άλλου ατόμου και, ως εκ τούτου, να προχωρήσουν στην κατανόηση της άποψης των μειονοτήτων. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, εξετάζονται έννοιες όπως τα προνόμια, τα ανθρώπινα δικαιώματα και τα μειονεκτήματα.

## Διάρκεια της δραστηριότητας

1 ώρα

## Δομή της δραστηριότητας

Το εργαλείο εφαρμόζεται σε μία συνεδρία. Χωρίζεται σε δύο κύρια μέρη:

- α) την κύρια δραστηριότητα
- β) την συζήτηση ανασκόπησης- αξιολόγησης

## Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Ο εργαζόμενος νεολαίας ξεκινά με μια σύντομη αναφορά στις ταυτότητες, τη διαφορετικότητα και την ενσυναίσθηση. Μετά την εισαγωγή πρέπει να ακολουθήσει τα βήματα που περιγράφονται παρακάτω:

1. Η δραστηριότητα εισάγεται ρωτώντας τους νέους *αν έχουν φανταστεί ποτέ ότι είναι κάποιος άλλος*. Ο συντονιστής ζητά παραδείγματα. Στη συνέχεια ζητά από τους συμμετέχοντες να φανταστούν επίσης ότι παίζουν το ρόλο κάποιου άλλου, ενός άλλου νέου που πιθανόν να είναι αρκετά διαφορετικός από τους ίδιους.
2. Στην συνέχεια εξηγεί ότι όλοι θα πάρουν ένα χαρτί με τη νέα τους ταυτότητα. Θα πρέπει να το διαβάσουν σιωπηλά και να μην αναφέρουν σε κανέναν άλλον ποιοι είναι.
3. Σε αυτή την περίπτωση, οι λειτουργοί νεολαίας δεν πρέπει να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις: ακόμη και αν δεν γνωρίζουν πολλά για το πρόσωπο που περιγράφεται, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους. Για να τους βοηθήσει να μπουν στο ρόλο τους, ο συντονιστής θα πρέπει να τους ζητήσει, καθώς φαντάζονται την νέα τους ταυτότητα, να σκεφτούν μερικά πράγματα ακόμη, όπως για παράδειγμα: *δώστε στον εαυτό σας ένα όνομα- φτιάξτε μια ετικέτα με αυτό το όνομα για να σας θυμίζει ποιος φαντάζεστε ότι είστε, κλπ*
4. Για να τονωθεί η φαντασία των συμμετεχόντων, μπορεί να ακουστεί κάποια χαλαρωτική μουσική. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να καθίσουν, να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν σιωπηλά.

Στη συνέχεια, ο λειτουργός νεολαίας θέτει μερικές ερωτήσεις.

- Πού γεννηθήκατε;
  - Πώς ήταν τα πράγματα όταν ήσασταν νέοι;
  - Πώς ήταν η οικογένειά σας όταν ήσασταν νέοι; Είναι διαφορετική τώρα;
  - Πώς είναι η καθημερινή σας ζωή τώρα;
  - Πού μένετε;
  - Τι σας κάνει ευτυχισμένους;
  - Τι φοβάστε;
5. Ο συντονιστής ζητά από τους νέους να παραμείνουν εντελώς ήσυχοι και στη συνέχεια να σταθούν ο ένας δίπλα στον άλλον, σαν να είναι σε γραμμή εκκίνησης. Όταν το κάνουν, εξηγεί ότι θα περιγράψετε κάποιες δηλώσεις που περιγράφουν καταστάσεις διαβίωσης, καθημερινότητα, ελπίδες και όνειρα, κοινωνική ζωή, πλούτο, συναισθήματα, τρόπο σκέψης κ.λπ. Εάν μια δήλωση αντιστοιχεί στο πρόσωπο, που φαντάζονται ότι ενσαρκώνουν, τότε θα πρέπει να κάνουν ένα βήμα μπροστά. Διαφορετικά, δεν πρέπει να κινηθούν.
6. Διαβάστε τις δηλώσεις μία προς μία. Κάντε παύση σε κάθε δήλωση για να τους δώσετε χρόνο να βγουν μπροστά. Ζητήστε τους να κοιτάξουν γύρω τους και να δουν πού βρίσκονται οι άλλοι.
7. Στο τέλος της δραστηριότητας, καλούμε όλους τους συμμετέχοντες να καθίσουν στην τελική τους θέση. Ζητάμε από τον καθένα με τη σειρά του να περιγράψει τον ρόλο που του έχει ανατεθεί. Αφού κάθε συμμετέχων προσδιορίσει τον ρόλο του, του ζητάμε να παρατηρήσει πού βρίσκεται μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας.
8. Πριν από την υποβολή των ερωτήσεων απολογισμού, το παιχνίδι ρόλων πρέπει να έχει ολοκληρωθεί με σαφήνεια. Ζητείται από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να επαναφέρουν τον πραγματικό τους εαυτό. Πρέπει να εξηγηθεί ότι θα μετρήσουμε μέχρι το τρία και στη συνέχεια θα φωνάξουν το όνομά τους. Με αυτόν τον τρόπο, θα ολοκληρώσουμε συμβολικά τη δραστηριότητα και θα βεβαιωθούμε ότι δεν θα κολλήσουν στους ρόλους τους.

## Αξιολόγηση

Κάνουμε απολογισμό της δραστηριότητας θέτοντας ερωτήσεις όπως:

- Τι συνέβη σε αυτή τη δραστηριότητα;
- Περιγράψτε τα βήματα που ακολούθησε αυτή η δραστηριότητα
- Πόσο εύκολο ή δύσκολο σας φάνηκε να εκτελείτε τον ρόλο σας;
- Πώς φανταζόσασταν το πρόσωπο που υποδυόσασταν; Γνωρίζετε κάποιον που να μοιάζει με αυτό το πρόσωπο;
- Πώς αισθανθήκατε όταν φανταστήκατε τον εαυτό σας να είναι αυτό το άτομο; Σας έμοιαζε αυτό το άτομο;
- Είναι οι άνθρωποι που τελικά πήγαν πιο μακριά από εσάς πιο προνομιούχοι; Ορίστε το προνόμιο. Τώρα αλλάξτε την οπτική γωνία χρησιμοποιώντας τον όρο "δικαίωμα".
- Σε ποιο συμπέρασμα μπορούμε να καταλήξουμε όσον αφορά την κοινωνική δομή;

Σημείωση: Είναι πολύ ενδιαφέρον να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες να συσχετίσουν την εμπειρία του παιχνιδιού με το κοινωνικό πλαίσιο και τα χαρακτηριστικά του. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσε να ξεκινήσει μια ολόκληρη συζήτηση σχετικά με το αν το παιχνίδι και η μορφή του αποτελούν σαφή αναλογία των κοινωνικών ιεραρχιών, όπου οι προνομιούχοι "πατούν" πάνω στους μειονεκτούντες προκειμένου να κερδίσουν περισσότερα. Η συζήτηση μπορεί να συνεχιστεί αναφέροντας τη δυαδικότητα "δικαίωμα-προνόμιο", την έννοια ότι στην κοινωνία μας έχουμε υποβαθμίσει τα πρότυπα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και έχουμε αρχίσει να αποκαλούμε προνόμια ορισμένα βασικά δικαιώματα όπως η στέγη, η τροφή, η δημόσια και δωρεάν εκπαίδευση και υγεία.

Το εργαλείο αυτό μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορες και διαφορετικές ομάδες παιδιών, νέων ή ενηλίκων. Είναι όμως απαραίτητο να γίνονται προσαρμογές και αλλαγές στο γραπτό υλικό που περιλαμβάνεται, ώστε να είναι πάντα σχετικό με την ομάδα-στόχο.

Για παράδειγμα, παρακάτω μπορείτε να βρείτε παραδείγματα γραπτών ταυτοτήτων που χρησιμοποιήθηκαν κατά την εφαρμογή του εργαλείου:

- Γεννήθηκες σε αυτή την πόλη, αλλά οι γονείς σας μετακόμισαν εδώ από την Ασία. Διατηρούν ένα εστιατόριο και εσύ ζεις σε δωμάτια πάνω από το εστιατόριο με την αδελφή σου. Δεν έχεις δουλειά.
- Είσαι 30 ετών. Είσαι influencer. Έχεις ωραίο σώμα και ρούχα. Ζεις σε ένα μεγάλο διαμέρισμα στη Νέα Υόρκη. Έχεις πολλές συνεργασίες στο Instagram που σου αποφέρουν πολλά χρήματα.
- Είσαι 30 ετών. Είσαι ομοφυλόφιλος. Εσύ και ο σύντροφός σου πέσατε πρόσφατα θύματα ομοφοβικής επίθεσης. Φοβάστε να περπατήσετε μαζί στο δρόμο.
- Πρόσφατα βγήκες από πρόγραμμα απεξάρτησης από τα ναρκωτικά. Είσαι 35 ετών. Προσπαθείς να επανενταχθείς στην κοινωνία και να συνηθίσεις τους νέους ρυθμούς της καθημερινότητας.
- Είσαι ένα κορίτσι Ρομά 14 ετών, που έγινε πρόσφατα μητέρα και ανήκει σε μια ομάδα νομάδων Ρομά.

Παρακάτω μπορείτε επίσης να βρείτε παραδείγματα των δηλώσεων που διαβάστηκαν κατά τη διάρκεια της εφαρμογής.

1. Ζεις σε ένα άνετο σπίτι με τηλέφωνο και τηλεόραση
2. Είσαι πάντα ευπρόσδεκτος σε δημόσιους χώρους
3. Δεν φοβάσαι να παρουσιάσεις τον εαυτό σου όπως είσαι
4. Έχεις πάει στο θέατρο ή σε συναυλία τουλάχιστον μία φορά στη ζωή σου
5. Το περιβάλλον σου είναι υποστηρικτικό και με κατανόηση όταν αντιμετωπίζεις ένα προσωπικό θέμα
6. Τα δικαιώματά σου δεν παραβιάζονται
7. Έχεις όνειρα και φιλοδοξίες

## Προϋποθέσεις Υλοποίησης

Το εργαλείο εφαρμόζεται σε έναν εσωτερικό χώρο που διαμορφώνεται ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας. Ο χώρος πρέπει να είναι φιλικός, άνετος και ικανός να διευκολύνει την έκφραση. Για την εφαρμογή του εργαλείου, χρειάζεται να υπάρχουν κομμάτια χαρτιού ανάλογα με τον αριθμό των μελών της ομάδας με γραμμένες διάφορες ταυτότητες.

## Αντίκτυπος

Η δραστηριότητα προάγει την ενσυναίσθηση στην διαφορετικότητα και την κατανόηση των πιθανών συνεπειών του να ανήκεις σε μειονοτικές ομάδες. Φυσικά, μπορεί επίσης να ενημερώσει για την ανισότητα των ευκαιριών στην κοινωνική δομή. Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να κάνει την ομάδα των συμμετεχόντων να προβληματιστεί σχετικά με διαφορετικές ταυτότητες και καταστάσεις πέρα από τη δική τους και με αυτόν τον τρόπο να αποκτήσει μια ουσιαστική και κριτική θεώρηση της κοινωνικής πραγματικότητας.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Αυτή είναι μια δραστηριότητα που μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας των συμμετεχόντων. Φυσικά, απαιτείται ανθρώπινη επαφή και φυσική παρουσία, ώστε κάθε συμμετέχων να μπορεί να ακούσει και να κατανοήσει τη δυναμική της ομάδας. Ωστόσο, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη την τρέχουσα κατάσταση και να οικοδομήσουμε τις δραστηριότητες με έναν πιο περιεκτικό και όχι καταχρηστικό λόγο. Κάθε περιγραφή και δήλωση ταυτότητας δεν θα πρέπει να πέφτει σε στερεοτυπικές αναπαράστασεις, αλλά να προωθεί την οικοδόμηση ενός ασφαλούς χώρου έκφρασης.

Το εργαλείο αυτό αναπτύχθηκε από την Cyclisis, με αφητηρία μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε σε αστικά περιβάλλοντα, με 20 νέους (20 έως 29 ετών).

Πηγή: [ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ/ ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ \(CONNECTING CLASSROOMS\)](#). Η δραστηριότητα προέρχεται από το [Compasito. Εκπαιδευτικό εγχειρίδιο στα ανθρώπινα δικαιώματα για παιδιά του Συμβουλίου της Ευρώπης](#).

25

## Θεατρικό Εργαστήρι



### Μορφή τέχνης

Θέατρο: εργαστήριο θεατρικής ανάγνωσης, τεχνική του αυτοσχεδιασμού και της ερμηνείας

### Σκοπός της δραστηριότητας

Το εργαλείο σχετίζεται με την υποκριτική και το θέατρο ως τρόπο μάθησης και την τέχνη για την εκπαίδευση των πολιτών. Στόχος του είναι να δημιουργήσει στους νέους τη δυνατότητα να σκέφτονται μέσω της υποκριτικής. Το εργαλείο αυτό είναι πολύ κατάλληλο για τους νέους μετανάστες μαθητές. Για τους νέους αυτούς, το θέατρο καθιστά δυνατή τόσο την καλύτερη γνώση της γλώσσας- που περιλαμβάνει προφορικό λόγο, αυτοπεποίθηση, προσοχή και αλληλοβοήθεια, όσο και την πολιτιστική κληρονομιά της χώρας υποδοχής. Η επιλογή των κειμένων που θα διασκευάσουν και η ανακάλυψη των θεατρικών παραστάσεων, τους επιτρέπει να ξεκινήσουν ώρες συζήτησης για τους κώδικες και τις αξίες της χώρας υποδοχής, να ξεκαθαρίσουν παρεξηγήσεις καθώς και να εκφράσουν τον δικό τους πολιτισμό.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Πέντε μήνες

### Δομή της δραστηριότητας

Κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 2 ώρες, για συνολικά 30 ώρες παρέμβασης. Οι πρώτες συνεδρίες είναι αφιερωμένες στη μύηση, στην αυτογνωσία των άλλων, στη δημιουργία μιας ομάδας εργασίας όπου ο καθένας "φέρνει" την μοναδικότητα του χαρακτήρα του, τη δημιουργικότητά του, το ταλέντο του, τους δικούς του πόρους. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου βήματος, η ομάδα καθορίζει ένα θέμα και φέρνει καλλιτεχνικές προτάσεις για να το τροφοδοτήσει και να δημιουργήσουν μαζί μια πρωτότυπη παράσταση. Οι τελευταίες συνεδρίες είναι αφιερωμένες στο σχεδιασμό και το στήσιμο της παράστασης στο τέλος της χρονιάς, την οποία οι μαθητές θα παρουσιάσουν στο θέατρο για τους γονείς και τους φίλους τους αλλά και για μεγαλύτερο αριθμό.



## **Πώς λειτουργεί το εργαλείο;**

Κάθε συνεδρία ξεκινάει με λίγη χαλάρωση για να επαναπροσδιορίσουμε την ενέργεια μας. Η συνεδρία συνεχίζεται με μια προθέρμανση που σχετίζεται με το επιλεγμένο θέμα. Στη συνέχεια, διάφορα παιχνίδια και ασκήσεις ενεργοποιούν τη φαντασία και επιτρέπουν να “δαμάσουμε” τα εκφραστικά μέσα, να ανακαλύψουμε τις δυνατότητες του καθενός. Τέλος, η σκηνοθεσία και η υποκριτική συνυπάρχουν μαζί με τα υπόλοιπα μέσα στις συνεδρίες, επιτρέποντας έτσι τη συγκεκριμενοποίηση του έργου. Μπορεί να ζητηθεί μερικές φορές στο τέλος της συνεδρίας μια μικρή εργασία για την επόμενη φορά: έρευνα, κείμενο προς εκμάθηση, ασκήσεις πάνω στους χαρακτήρες.

Κατά τη διάρκεια του έργου μπορεί να προταθεί μάθημα χορού: οι δύο αυτές τέχνες συνυπάρχουν, αλληλοσυμπληρώνονται. Ορισμένες συνεδρίες περιλαμβάνουν ταυτόχρονα θεατρικές και χορευτικές ασκήσεις.

## **Προϋποθέσεις Υλοποίησης**

Χρειάζεται ευρύς εσωτερικός χώρος με ηχοσύστημα. Ανάλογα με την τελική παράσταση, τα σκηνικά (κοστούμια) μπορεί να είναι χρήσιμα.

## **Αντίκτυπος**

Αφού τελειώσει η προετοιμασία και παρουσιαστεί η παράστασή τους στη σκηνή σε επαγγελματικές συνθήκες, οι συμμετέχοντες ξεπερνούν τους φόβους τους και είναι πολύ περήφανοι γι' αυτό. Η πρακτική του θεάτρου απέδειξε την ενοποιητική της πτυχή.

Η δραστηριότητα αυτή επιτρέπει να δημιουργηθεί ένας χώρος συνάντησης, να ανακαλύψουν οι συμμετέχοντες τον πλούτο και το πλήθος των εκφραστικών μέσων που διαθέτει η δραματική τέχνη. Τους επιτρέπει να δοκιμάσουν οι ίδιοι, με ενεργό τρόπο, τις δυνατότητες και τις δυσκολίες του επαγγέλματος του ηθοποιού, του καλλιτέχνη του τσίρκου, του ερμηνευτή.

Η δραστηριότητα αυτή επιτρέπει την οικοδόμηση ίσων ευκαιριών, οι οποίες περνούν μέσα από την τέχνη και τον πολιτισμό, διότι ο πολιτιστικός εκδημοκρατισμός, ένα αιώνια ανοιχτό σχέδιο, πρέπει να γίνει βίωμα το συντομότερο δυνατό. Πρόκειται για την αποκατάσταση των πολιτισμικών ανισοτήτων, την εκπαίδευση στην αυτογνωσία και σε άλλους, την ενίσχυση του οικογενειακού δεσμού. Πρόκειται επίσης για τη δημιουργία μιας συνήθειας συχνότητας, για την εκμάθηση της συνάντησης καλλιτεχνών και έργων σε όλη την ποικιλομορφία των εκφράσεων.

Το έργο επηρεάζει το αστικό περιβάλλον μέσα από τον πολιτισμό.

## **Προτεινόμενες ομάδα-στόχος**

Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες

## **Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση**

Επαγγελματικός Προσανατολισμός  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Η ανθρώπινη επαφή είναι πολύ σημαντική σε αυτό το έργο, όπως και σε όλα τα έργα που σχετίζονται με τις παραστατικές τέχνες. Εάν η κατάσταση το επιτρέπει, ευνοούνται τα δια ζώσης εργαστήρια, καθώς και οι παραστάσεις των νέων σε επαγγελματική σκηνή. Αλλά είναι δυνατόν να εξεταστεί το ενδεχόμενο να μην υπάρχει κοινό κατά τη διάρκεια της παράστασης. Η παράσταση μπορεί να βιντεοσκοπηθεί για να μοιραστεί στους νέους, τις οικογένειές τους και τους φίλους τους (πράγμα που έχουμε ήδη κάνει).

Η κοινωνική αποστασιοποίηση που συνδέεται με τα μέτρα υγείας δεν είναι εντελώς αντίθετη στην σύνθεση μιας παράστασης με νέους ανθρώπους, στην πραγματικότητα μπορεί να δημιουργήσει κωμικές καταστάσεις.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, από μια δραστηριότητα που εφαρμόζεται άμεσα κάθε χρόνο, από τον Ιανουάριο έως τον Μάιο, σε αστικό περιβάλλον, με ομάδες εφήβων (14 έως 19 ετών) με μεταναστευτικό υπόβαθρο - 4 ή 5 σχολικές τάξεις ανά έτος (25 συμμετέχοντες ανά τάξη).



### Μορφή τέχνης

Βασικές θεατρικές τεχνικές που σχετίζονται με μια μη γλωσσική επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων. Βασικές τεχνικές χρήσης θεατρικών μασκών.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Το εργαλείο αποτελεί μια ιδιαίτερη περίπτωση "ασκήσεων θεάτρου μη λεκτικής επικοινωνίας". Ως εκ τούτου, ο σκοπός της δραστηριότητας είναι παρόμοιος: η βελτίωση της ευαισθητοποίησης των ευάλωτων νέων για το σώμα τους και η σύνδεση μεταξύ σώματος και νου. Ειδικότερα, συνειδητοποιούν τη δύναμη του σώματος που συνδέεται με το μυαλό τους, μαθαίνοντας πώς να μεταδώσουν ιδέες και συναισθήματα και να τα επικοινωνούν μέσω του σώματός τους. Αυτό τους επιτρέπει να έχουν μια μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις αποφάσεις τους, όταν αργότερα χρησιμοποιούν τη φωνή τους (ακόμα και σε ένα θεατρικό κείμενο). Αυτό που αρχικά μπορεί να φαίνεται ως ένα είδος "παιχνιδιού", είναι στην πραγματικότητα μια μέθοδος που τους μαθαίνει πώς να ακούνε τη διαίσθησή τους και να γνωρίζουν καλύτερα τον εαυτό τους. Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια τέτοιου είδους δραστηριοτήτων ο εκπαιδευτής να επαναλαμβάνει ότι *δεν υπάρχουν λανθασμένες απαντήσεις*, παρά μόνο διαφορετικές ερμηνείες, που η καθεμία προέρχεται από τις διαφορετικές εμπειρίες μας στη ζωή. Επιπλέον, με το να μην μπορούμε να μιλάμε, κάθε μέλος της ομάδας τίθεται στο ίδιο επίπεδο, αυξάνοντας τη δυνατότητα ενσωμάτωσης των συμμετεχόντων που προέρχονται από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο ή προέρχονται από διαφορετική δύσκολη περίπτωση. Η μεταβλητή που αντιπροσωπεύεται από την χρήση της μάσκας έγκειται σε αυτό: η μάσκα αποτελεί τόσο εμπόδιο για αυτόν που την φοράει (επειδή δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τις εκφράσεις του προσώπου ή τη φωνή του) όσο και ένα "εμπόδιο" που τον προστατεύει από τον κόσμο, ώστε να του είναι ευκολότερο να εκφραστεί.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα διαρκεί από μισή έως μία ώρα, ανάλογα με την άσκηση. Για να εκτιμηθούν τα οφέλη του εργαλείου, το ευρύτερο εργαστήριο στο οποίο χρησιμοποιείται το εργαλείο πρέπει να έχει διάρκεια, τουλάχιστον, 6 συνεδρίες διάρκειας 1 ή 2 ωρών η καθεμία.

## Δομή της δραστηριότητας

Αυτό το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέρος ενός μεγαλύτερου εργαστηρίου, το οποίο μπορεί να σχετίζεται με το παιχνίδι ενός θεατρικού κειμένου ή με την αυτοέκφραση γενικότερα. Ειδικότερα, συνιστάται στην αρχή κάθε συνεδρίας, για να διευκολύνει τις επόμενες δραστηριότητες. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, προτείνονται στους συμμετέχοντες διαφορετικές ασκήσεις με θεατρικές μάσκες, η καθεμία από τις οποίες δίνει νέες γνώσεις για διαφορετικές τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν στη συνέχεια της δραστηριότητας. Αυτό επιτρέπει στους συμμετέχοντες να φτάσουν σταδιακά σε μια καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους, επιτρέποντάς τους, να βιώσουν όλο και πιο σύνθετες ασκήσεις που απαιτούν υψηλότερο επίπεδο αυτοπεποίθησης.

## Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Παρακάτω θα παρατεθούν μερικά παραδείγματα ασκήσεων που εκτελούνται κατά τη διάρκεια ενός εργαστηρίου:

- Ένα παιχνίδι ερμηνείας - Τι είναι...;

Πρόκειται για μια ενδοσκοπική δραστηριότητα κατά την οποία μπροστά σε έναν καθρέφτη, ακριβώς πριν φορέσουν τη μάσκα, οι συμμετέχοντες πρέπει να σκεφτούν ξεχωριστά ένα συναίσθημα και να το εκφράσουν όπως νομίζουν (μέσω του σώματος, της φωνής, των εκφράσεων του προσώπου τους κ.λπ.). Μετά από αυτό, πρέπει να φορέσουν τη μάσκα και να δείξουν το ίδιο συναίσθημα που σκέφτηκαν πριν, αλλά αυτή τη φορά με τον περιορισμό που αντιπροσωπεύει η μάσκα. Στη συνέχεια, ο συντονιστής πρέπει να τους θέσει μια σειρά από ακριβείς ερωτήσεις που θα πρέπει να “απαιτούν” από τους συμμετέχοντες μια κλιμάκωση της κριτικής σκέψης και στις οποίες θα απαντήσουν μόνο με το σώμα τους. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

Κατ' αρχάς, ξεκινάμε με εύκολες και γνωστές έννοιες γι' αυτούς, όπως στις φυσικές εκδηλώσεις: *Τι είναι η πείνα; Τι είναι ο πόνος; Στη συνέχεια, προχωρούμε στα συναισθήματα: Τι είναι η ευτυχία; Τι είναι ο θυμός;*

Μετά από αυτό, μπορούμε να τους ζητήσουμε να παίξουν και να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους με γνωστά πράγματα που ακόμη και τα παιδιά μπορούν να καταλάβουν: *Τι είναι το κατοικίδιο ζώο; Τι είναι το κτίριο; Τι είναι η πόρτα;*

Στη συνέχεια, αρχίζουμε να τους προκαλούμε με πιο υποκειμενικές ή και σουρεαλιστικές εικόνες: *Τι είναι Μεγάλο; Τι είναι το τρίγωνο;*

Και προχωρήστε ακόμη περισσότερο κάνοντάς τους να αμφισβητήσουν την τελευταία τους απάντηση: *Αν αυτό είναι Μεγάλο, τότε τι είναι Τεράστιο; Αν αυτό είναι τρίγωνο, τότε τι είναι πυραμίδα;*

Τέλος, οι τελευταίες ερωτήσεις που πρέπει να απαντήσουν είναι εντελώς υποκειμενικές έννοιες με τις οποίες μπορεί να είναι εξοικειωμένοι ή όχι, αλλά είναι σημαντικό να προσπαθήσουν να απαντήσουν:

*Τι είναι η Τέχνη; Τι είναι η Σοφία; Τι είναι η Νوستαλγία;*

- Ώρα για παραμύθι!

Κάθε συμμετέχων, με τη σειρά του, φοράει μια μάσκα, έτσι ώστε το πρόσωπό του να καλύπτεται. Κατά την διάρκεια που ο συμμετέχων φορά την μάσκα, δεν πρέπει να μιλήσει. Ο συντονιστής τον κινητοποιεί μέσα από διάφορες παραλλαγές της άσκησης, ενθαρρύνοντάς τον/την να αυτοσχεδιάσει και να σκεφτεί έξω από τα συνηθισμένα. Ο/η λειτουργός νεολαίας θα ξεκινήσει ζητώντας του/της να εκφράσει απλά συναισθήματα (π.χ. να φοβάται, να χαίρεται, να αμφιβάλει, να εκπλησσεται κ.λπ.) και σταδιακά θα προχωρήσει σε πιο ολοκληρωμένες προτάσεις: να πει μια

ολόκληρη σύντομη ιστορία (π.χ. μια βόλτα στο πάρκο, οδήγηση στο σπίτι μέσα από αυξημένη κυκλοφορία κ.λπ.), οι οποίες πρέπει να γίνουν όλες κατανοητές από τους άλλους, ή να συνεργαστεί σε ομάδες των 2 ατόμων, για να πει πιο δύσκολες σύντομες ιστορίες - αυτές οι πιο δύσκολες ιστορίες απαιτούν την εξήγηση του ποιοι είναι οι χαρακτήρες, πού βρίσκονται και ποιο είναι το πρόβλημα που πρέπει να λύσουν. Εναπόκειται στους συμμετέχοντες να βρουν τη δική τους κατάληξη στην ιστορία - και όλα πρέπει να γίνουν μόνο χρησιμοποιώντας το σώμα, τη φαντασία και τις αυτοσχεδιαστικές τους ικανότητες. Εάν είναι απαραίτητο, για να γίνει η δραστηριότητα απλούστερη, κάθε σκηνή μπορεί να συνοδεύεται από μουσική που έχει επιλέξει προσεκτικά ο λειτουργός νεολαίας για κάθε ιστορία. Η επιλεγμένη μουσική πρέπει να καθορίζει την ενέργεια που πρέπει να δείξουν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της παράστασής τους (ήρεμη μουσική = ήρεμη σκηνή, ζωνρή μουσική = ζωνρή σκηνή, κ.λπ.) Άλλες παραλλαγές είναι οι συμμετέχοντες να αντιδρούν μέσω αυτοσχεδιασμού απευθείας σε ηχητικά ερεθίσματα (είτε σε μουσική είτε σε ήχους της φύσης), σε οδηγίες από τους συντονιστές ή και από άλλους συμμετέχοντες. Η δραστηριότητα μετατρέπεται σχεδόν σε παιχνίδι, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εκφράσουν με διασκεδαστικό τρόπο την ερμηνεία τους για τις διάφορες κατευθύνσεις που τους δίνονται.

Συνεχίζοντας με τις συνεδρίες εργαστηρίου, ο λειτουργός νεολαίας θα πρέπει να φροντίσει να δώσει σε κάθε συμμετέχοντα υποδείξεις για το πώς να απεικονίσει πλήρως αυτό που του λείπει η δική του διαίσθηση όταν διαβάζει ένα θεατρικό κείμενο ή όταν απεικονίζει έναν χαρακτήρα επί σκηνής, αν, για παράδειγμα, το εργαστήριο, στο οποίο χρησιμοποιείται αυτό το εργαλείο, επικεντρώνεται στο θέατρο.

*Σημείωση: Σε περιπτώσεις όπου δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια μάσκα, είτε επειδή το άτομο τη θεωρεί απαιτητική είτε επειδή δεν μπορεί να τη χρησιμοποιήσει σωματικά, ο λειτουργός νεολαίας μπορεί να συνοδεύσει τον συμμετέχοντα και να τον βοηθήσει να λάβει μέρος στη δραστηριότητα, ενώ παράλληλα θα εξακολουθεί να ασχολείται με την κατανόηση του εαυτού του και να διασκεδάζει με τους άλλους.*

## Προϋποθέσεις Υλοποίησης

Θεατρικές ουδέτερες λευκές μάσκες. Η δραστηριότητα πρέπει να γίνει σε έναν μεγάλο εσωτερικό χώρο, ώστε να αποφεύγονται οι περισπασμοί και κάθε συμμετέχων να έχει αρκετό χώρο για να κινηθεί. Χρειάζεται ένα ηχοσύστημα και, ανάλογα με την άσκηση, μπορεί να φανούν χρήσιμα σκηνικά, χαρτί και στυλό για να γράψετε. Καλό είναι να απολυμαίνονται οι μάσκες μετά από κάθε χρήση με ένα κατάλληλο προϊόν.

## Αντίκτυπος

Καθώς οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να μεταφέρουν ιδέες μέσω της φωνής ή των εκφράσεων του προσώπου τους, συντονίζονται όλο και περισσότερο με το σώμα τους. Δείχνουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση κάθε φορά που βρίσκονται στη σκηνή και μπροστά στους συνομηλίκους τους: τόσο μπροστά στους συμμαθητές τους στο εργαστήριο, καθώς παρουσιάζουν τις σκηνές τους, όσο και μπροστά σε άλλους νέους, εκτός εργαστηρίου, ενώ, για παράδειγμα, απλώς τους μιλούν. Συνήθως, οι συμμετέχοντες που μπορεί να μην ενδιαφέρονταν στην αρχή, είναι πιο ανοιχτόμυαλοι στο τέλος, ενώ κάποιοι άλλοι δείχνουν ενδιαφέρον για τις τέχνες γενικότερα.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια

Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")

Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο

Μειονότητες

Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## **Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση**

Επαγγελματικός Προσανατολισμός  
Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## **Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες**

Σε μια κανονική κατάσταση, οι δραστηριότητες που προτείνονται απαιτούν φυσική αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων, π.χ. να κρατάει ο ένας το χέρι του άλλου ή ακόμη και να στέκεται κοντά. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι δυνατό (π.χ. σε περίπτωση πανδημίας), οι ασκήσεις μπορούν να προσαρμοστούν χωρίς τη φυσική αλληλεπίδραση και οι συνεδρίες μπορούν επίσης να διεξαχθούν σε απευθείας σύνδεση.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την La Piccioniaria s.c.s., από μια δραστηριότητα που εφαρμόζεται άμεσα από το 2022, σε αστικά περιβάλλοντα, ιδίως σε σχολεία, με εφήβους (14 έως 19 ετών), συμπεριλαμβανομένων ευάλωτων νέων (μειονότητες, νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο, μαθητές με νευροδιαφοροποιήσεις). Υλοποιήθηκε σε διαφορετικές τάξεις, έως 20 μαθητές ανά φορά.



## Οι συνέπειες της κατηγοριοποίησης

### Μορφή τέχνης

Γράψιμο

### Σκοπός της δραστηριότητας

Στόχος της δραστηριότητας είναι να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες ότι όλοι οι άνθρωποι, συνειδητά ή ασυνείδητα, κατηγοριοποιούν (ή κατηγοριοποιούνται από) τους άλλους και ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες της κατηγοριοποίησης αυτής.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

45 λεπτά έως 1 ώρα, και λίγο χρόνο για αξιολόγηση.

### Δομή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα διαρθρώνεται σε 2 κύριες στιγμές:

1. Η ομάδα γράφει τις ετικέτες και τις τοποθετεί σε φανερό σημείο
2. Ο συντονιστής καθοδηγεί τη συζήτηση της ομάδας

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Πρόκειται για μια γνωστή πρακτική που μπορεί να περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές ομάδες. Η ιδανική ομάδα αποτελείται από 10 έως 20 άτομα το πολύ

Μέρος 1:

- Μερικά αυτοκόλλητα χαρτάκια και στίλο διανέμονται στους συμμετέχοντες. Ο καθένας γράφει σε δύο διαφορετικά χαρτάκια δύο ετικέτες που πιστεύει ότι οι άνθρωποι του βάζουν με μια πρώτη ματιά.
- Οι αυτοκόλλητες σημειώσεις συλλέγονται και τοποθετούνται στον τοίχο, ώστε να τις βλέπουν όλοι.

Μέρος 2:

- Συζητήστε το γεγονός ότι όλα τα άτομα ανήκουν σε πολλές διαφορετικές ομάδες. Επιλέγουμε να ανήκουμε σε κάποιες από αυτές, αλλά κατηγοριοποιούμαστε σε κάποιες άλλες, είτε το θέλουμε είτε όχι. Αναλογιζόμενοι σε ποιες ομάδες ανήκετε, θα μπορούσατε να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση του τρόπου με τον οποίο κατηγοριοποιείτε τους άλλους και ποιες είναι οι επιπτώσεις αυτού του τρόπου.
- Εξηγήστε πώς ομαδοποιούμε και κατηγοριοποιούμε τους ανθρώπους και πώς τους χαρακτηρίζουμε ως "ομοφυλόφιλους", "αλλοδαπούς", "συνταξιούχους" κ.λπ. Όταν βάζουμε ετικέτες στους ανθρώπους, πολλά στερεότυπα έρχονται στην επιφάνεια. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να επιλέξει να φορέσει μια σημαία του ουράνιου τόξου για να δείξει ότι είναι λεσβία, ομοφυλόφιλος, αμφιφυλόφιλος, τρανς ή queer, όπως ακριβώς κάποιος άλλος μπορεί να φορέει ρούχα επώνυμων σχεδιαστών για να δείξει ότι είναι πλούσιος. Στις περιπτώσεις που η φυσική εμφάνιση ενός ατόμου διαφέρει από εκείνη της πλειοψηφίας, συχνά βρίσκεται να χαρακτηρίζεται παρά τη θέλησή του.
- Συζητήστε μία ετικέτα κάθε φορά. Ο λειτουργός νεολαίας κολλάει μια ετικέτα κάθε φορά στον εαυτό του/της και βάζει την ομάδα να το σκεφτεί:

- Πώς ορίζεται αυτή η ετικέτα; Πώς αντιμετωπίζεται ένα άτομο με αυτή την ετικέτα; Τι προϋποθέτει η λέξη; Πώς γίνεται αντιληπτή από την ομάδα;
- Αντιμετωπίζονται διαφορετικά οι άνδρες και οι γυναίκες σε αυτή την ομάδα;
- Είναι η ετικέτα θετικά ή αρνητικά φορτισμένη; Πώς γίνεται δεκτή και πώς αντιμετωπίζεται αυτή η ομάδα; Ποιες ετικέτες είναι περιορισμένες και ποιες θα μπορούσαν να περιέχουν σχεδόν τα πάντα;
- Ποιες ετικέτες χρησιμοποιούνται πολύ σπάνια; Πόσο συχνά χρησιμοποιείται για παράδειγμα η ετικέτα "straight";
- Χαρακτηρίζετε εσείς και οι άλλοι με ετικέτες παρά τη θέλησή σας; Ποιες ταμπέλες επιλέγετε να σας βάζουν και ποιες είναι "αναγκαστικές";

Ανάλογα με την ομάδα, οι ετικέτες μπορούν πρώτα να συζητηθούν και να προσαρμοστούν, ώστε να μην αισθάνεται κανείς άβολα.

## Προϋποθέσεις Υλοποίησης

Μια αίθουσα διδασκαλίας ή απλά ένα μεγάλο δωμάτιο. Μπορείτε επίσης να εφαρμόσετε αυτή τη δραστηριότητα και εκτός της τάξης.

## Αντίκτυπος

Κατά την εφαρμογή του εργαλείου, οι μαθητές κατανόησαν ότι όλοι οι άνθρωποι, συνειδητά ή ασυνείδητα, κατηγοριοποιούν ή κατηγοριοποιούνται. Η δραστηριότητα αυτή επιλέχθηκε ως ένα χρήσιμο παράδειγμα μέσα από ένα πλήθος εκπαιδευτικού υλικού που σχετίζεται με την ένταξη. Γενικά, μπορεί να συμβάλει στην προώθηση του διαλόγου και να αποτελέσει παράδειγμα για τα σχολικά μαθήματα. Συνιστάται η ενσωμάτωσή της, μαζί με άλλες δραστηριότητες, στο αναλυτικό πρόγραμμα, αντί της εφαρμογής της ως ξεχωριστό διδακτικό αντικείμενο με περιστασιακές εμφανίσεις στο σχολικό πρόγραμμα, ώστε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι η ένταξη σχετίζεται με την καθημερινή τους ζωή και βελτιώνει την ποιότητα της επικοινωνίας μεταξύ τους.

## Προτεινόμενη ομάδα-στόχος

Μειονότητες

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί διαδικτυακά. Το [Miro](#) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να συνδεθεί με αυτό με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και να "διανείμει" τις ετικέτες εκεί, αντί για τη χρήση αυτοκόλλητων σημειώσεων.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από την Cyclisis, από μια αναφερόμενη δραστηριότητα που υλοποιήθηκε από το 2017 έως το 2019, σε αστικό περιβάλλον, με εφήβους (14 έως 19 ετών) που ανήκουν σε μειονότητες.

## Ο άνεμος φυσάει και παίρνει μακριά...

### Μορφή τέχνης

Η μορφή τέχνης που χρησιμοποιείται σε αυτή τη δραστηριότητα είναι η παράσταση, αλλά μπορεί να προστεθεί μουσική ή χορός για να γίνει η δραστηριότητα πιο ενδιαφέρουσα και μια πρόκληση για τους συμμετέχοντες.

### Σκοπός της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να βοηθήσει μια ομάδα ατόμων να ανακαλύψει τις ομοιότητές της και να δημιουργήσει μικρο-κοινότητες. Μπορεί να τους βοηθήσει να περάσουν καλά μαζί και να μάθουν νέα πράγματα ο ένας για τον άλλον. Η δραστηριότητα μπορεί να δομηθεί σύμφωνα με διάφορα επίπεδα πολυπλοκότητας, ανάλογα με το πόσο βαθιά πρέπει να διερευνηθούν τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Μπορεί να προταθεί επίσης στο πλαίσιο ευρύτερων εργαστηρίων, στην αρχή μιας εργασιακής συνεδρίας ως μια δραστηριότητα για να σπάσει ο πάγος, αλλά και ως μια ελαφριά δραστηριότητα μετά από μια έντονη εργασιακή συνεδρία.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Από 10 έως 30 λεπτά

### Δομή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα σχεδιάζεται ως μια συνεδρία που μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις ανάγκες: μπορεί να είναι πολύ σύντομη (περίπου 10 λεπτά) ή μεγαλύτερη (περίπου 30 λεπτά).

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Στην αρχή της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες βρίσκονται σε κύκλο- μπορούν απλά να στέκονται όρθιοι ή να κάθονται σε καρέκλες. Ένα άτομο μπαίνει στη μέση και λέει: "Ο άνεμος φυσάει και παίρνει μακριά όποιους..." συμπληρώνοντας την πρόταση με ένα χαρακτηριστικό που τον/την αφορά. Όλοι όσοι έχουν κοινό αυτό το χαρακτηριστικό, πρέπει να αφήσουν τη θέση τους και να την ανταλλάξουν με κάποιον άλλο στον κύκλο (με όσους χρειάζεται να μετακινηθούν). Το άτομο στη μέση προσπαθεί να πάρει τη θέση όσων μετακινούνται μέσα στον κύκλο. Στο τέλος, ένα άτομο θα μείνει όρθιο χωρίς θέση και θα βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου (μπορεί να είναι το ίδιο άτομο με πριν).

Τώρα, το άτομο στη μέση ξεκινά πάλι με: "Ο άνεμος φυσάει και παίρνει μακριά όποιους...", τελειώνοντας την πρόταση με ένα άλλο χαρακτηριστικό, και το ίδιο μοτίβο επαναλαμβάνεται αρκετές φορές.

Εάν η δήλωση δεν ισχύει για κάποιον συμμετέχοντα, αυτός/αυτή δεν θα μετακινηθεί. Για τις προτάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα είδη χαρακτηριστικών, π.χ. φυσικά χαρακτηριστικά, χαρακτηριστικά της καθημερινής ζωής, συναισθήματα, επιθυμίες και πεποιθήσεις.

Αυτή η δραστηριότητα ζητά από τους συμμετέχοντες να δείξουν προσωπικά τους στοιχεία στους άλλους, οπότε είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας ότι κάποιον άνθρωπο μπορεί να μην αισθάνονται άνετα με αυτό. Είναι σημαντικό να εξηγηθούν οι κανόνες στην αρχή της συνεδρίας και να ενθαρρύνονται οι συμμετέχοντες να λάβουν μέρος σε αυτή τη δραστηριότητα χωρίς προκαταλήψεις, με σεβασμό και μη επικριτική στάση. Αν κάποιος δεν θέλει να αντιδράσει σε ένα χαρακτηριστικό που φώναζε το άτομο στην μέση - ακόμη και αν θα έπρεπε, λόγω των χαρακτηριστικών του - δεν μπορεί να εξαναγκαστεί από τους

άλλους να ανταλλάξει τη θέση του. Η δραστηριότητα πρέπει να υλοποιείται σε έναν ασφαλή χώρο και κανείς δεν πρέπει να αισθάνεται άβολα.

## Προϋποθέσεις Υλοποίησης

Δεν απαιτείται υλικό. Η δραστηριότητα θα πρέπει να υλοποιηθεί σε ένα δωμάτιο ή σε έναν υπαίθριο χώρο αρκετά μεγάλο ώστε να διασφαλίζεται η παρουσία όλων των συμμετεχόντων και οι κινήσεις τους. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν βασικές γλωσσικές δεξιότητες.

## Αντίκτυπος

Η δραστηριότητα αυτή δημιουργεί συνδέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων αναδεικνύοντας τις ομοιότητες και τις διαφορές τους και, ταυτόχρονα, κάνει τους συμμετέχοντες να διασκεδάζουν μαζί.

## Προτεινόμενες ομάδα-στόχος

Κορίτσια  
Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή σε μια δύσκολη κατάσταση

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί εύκολα να εφαρμοστεί και σε εξωτερικό χώρο με τη χρήση μάσκας προσώπου.

Το εργαλείο αυτό αναπτύχθηκε από το "ALDA Ευρωπαϊκή Ένωση για την Τοπική Δημοκρατία", από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε τον Ιανουάριο του 2018 στο αστικό περιβάλλον της Μασσαλίας, στο πλαίσιο του έργου [Art 4 Act](#), το οποίο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Βλέπε την ενότητα [Εκπαιδευτικές πρακτικές και μεθοδολογίες βασισμένες στην τέχνη για μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς. Ένας οδηγός για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας.](#)



### Μορφή τέχνης

Κέντημα

### Σκοπός της δραστηριότητας

Σκοπός της δραστηριότητας είναι η παροχή μιας ευκαιρίας για μια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα που μπορεί να μετατραπεί από χόμπι σε δουλειά και, ταυτόχρονα, η δημιουργία μιας ήρεμης και θεραπευτικής ατμόσφαιρας μέσω της απόλυτης εστίασης στο κέντημα. Η τέχνη του κεντήματος είναι ευεργετική για την ψυχική υγεία: οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις της εργασίας των βελονών μπορεί να είναι διαλογιστικές και καταπραυντικές και να δώσουν αυτοπεποίθηση, ενώ έχει αναγνωριστεί ως ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση του στρες και την εκτόνωση του άγχους, χάρη στην εστίαση σε μια ενέργεια. Είναι επίσης ένας πολύ καλός τρόπος για να επιτευχθεί η αποσύνδεση από τον ψηφιακό κόσμο και να η σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό ενός ατόμου. Επιπλέον, υπάρχει μια αίσθηση επιτυχίας όταν ολοκληρώνεται ένα κομμάτι, η οποία μπορεί να ενισχύσει την ψυχική υγεία και να βελτιώσει την ευημερία του ατόμου.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Εξαρτάται από την πολυπλοκότητα του σχεδίου και την προθυμία των συμμετεχόντων. Συνήθως, οι συνεδρίες διαρκούν 2-5 ημέρες και 4-8 ώρες την ημέρα.

### Δομή της δραστηριότητας

Η δομή του έργου χωρίζεται σε:

- προ-δημιουργία των σχεδίων από επαγγελματία
- εισαγωγή
- οδηγίες
- επιλογή σχεδίου
- ενεργή συμμετοχή

- ζητώντας βοήθεια
  - οριστικοποίηση
1. Πρώτο βήμα - οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα σχέδιο/θέμα πάνω στο οποίο θέλουν να δουλέψουν, κάτι που συμβολίζει το πώς νιώθουν την δεδομένη χρονική στιγμή.
  2. Δεύτερο βήμα - επίδειξη του εργαλείου από τον συντονιστή που έχει επεξεργαστεί εκ των προτέρων τα σχήματα.
  3. Βήμα τρίτο - οι συμμετέχοντες αρχίζουν να κεντούν, υπό τη συνεχή καθοδήγηση του συντονιστή.

### **Πώς λειτουργεί το εργαλείο;**

Τα σχήματα μπορούν να συμβολίζουν τον χαρακτήρα του κάθε συμμετέχοντα ή τις ανάγκες της ομάδας-στόχου. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο αισθάνεται θλίψη, μπορεί να θέλει να χρησιμοποιήσει σκουρόχρωμες κλωστές για να αναπαραστήσει τα συναισθήματα. Εναλλακτικά, τα σχήματα θα μπορούσαν να είναι προσχεδιασμένα ώστε να συσχετίζουν τις στάσεις των νέων με το θέμα πάνω στο οποίο εργάζονται (παρελθόν, μέλλον, κοινωνικό θέμα κ.λπ.). Για παράδειγμα, αν το θέμα είναι "Ποιες είναι οι βλέψεις των νέων για το μέλλον;" οι λειτουργοί νεολαίας θα μπορούσαν να ζητήσουν από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα σχήμα από τα ακόλουθα: ήλιος (αισιόδοξος), φτερά (ελευθερία) ή μαύρη καρδιά (θλίψη).

### **Προϋποθέσεις υλοποίησης**

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους. Απαιτεί καμβά, βελόνες, κλωστές διαφόρων χρωμάτων, ψαλίδι, έτοιμο σχέδιο για να δουλέψετε, χαρτί μιλιμετρέ.

### **Αντίκτυπος**

Ο αντίκτυπος στις ομάδες-στόχους είναι κυρίως συναισθηματικός, ο οποίος μπορεί να είναι τόσο θετικός όσο και αρνητικός. Το κέντημα χρειάζεται εξαιρετική συγκέντρωση λόγω της επιλεκτικότητας και της ακρίβειας της εργασίας. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν επιμονή.

### **Προτεινόμενη ομάδα- στόχος**

Κορίτσια  
Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

### **Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση**

Οικονομική στήριξη  
Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου



## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Σε περίπτωση δύσκολης κατάστασης που συνεπάγεται κοινωνική αποστασιοποίηση, ο λειτουργός νεολαίας μπορεί να βιντεοσκοπήσει μαθήματα με βίντεο κεντήματος και να τα μοιραστεί με την ομάδα.

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε από το Κέντρο για την Ανάπτυξη Βιώσιμων Κοινοτήτων CSCD, από μια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε άμεσα τον Νοέμβριο του 2021, στην πόλη Breznik, στο πλαίσιο του εργαστηρίου [Raise Graovo](#) με μια ομάδα 10 ευάλωτων νέων ηλικίας 15-29 ετών (NEET - Νέοι εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET")).



## ViewN'Act

### Μορφή τέχνης

Κινηματογράφηση, ταινία

### Σκοπός της δραστηριότητας

Σκοπός της δραστηριότητας είναι να χρησιμοποιηθούν ταινίες που πραγματεύονται κοινωνικά ζητήματα και οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν όλοι μαζί το δικό τους τέλος στην ιστορία. Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν απλές τεχνικές κινηματογράφησης με τη βοήθεια των δικών τους smartphones ή του εξοπλισμού που θα τους παρέχουν οι συντονιστές. Στο τέλος, μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, η ομάδα μπορεί να παρακολουθήσει το πραγματικό τέλος της ταινίας και να συζητήσει τα αποτελέσματά της σε σχέση με την πραγματική ταινία. Εναλλακτικά, για πιο σύντομες συνεδρίες, οι συμμετέχοντες μπορούν να παρακολουθήσουν μαζί την ταινία και να τη χρησιμοποιήσουν ως βάση για να συζητήσουν ένα σχετικό κοινωνικό θέμα, να ανταλλάξουν απόψεις και γνώμες και γενικά να εισέλθουν σε έναν κύκλο επιχειρηματολογίας. Ο στόχος είναι να δοθεί χώρος σε όλους να μιλήσουν και να προσθέσουν τη γνώμη τους, αλλά και να τους βάλουμε να σκεφτούν ενεργά για την τέχνη και τη ζωή.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

Οι μικρές συνεδρίες συζητήσεων μπορούν να διαρκέσουν από 4 έως 6 ώρες. Οι μεγαλύτερες συνεδρίες που περιλαμβάνουν κινηματογράφηση μπορούν να διαρκέσουν μια εβδομάδα.

### Δομή της δραστηριότητας

Ο λειτουργός νεολαίας/συντονιστής/εκπαιδευτικός επιλέγει μια ταινία με συγκεκριμένο θέμα και σχεδιάζει την προβολή. Μέρος της προετοιμασίας είναι η ενημέρωση των συμμετεχόντων για την ταινία που θα παρακολουθήσουν, καθώς και η δημιουργία ενός καταλόγου με βασικές ερωτήσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν καλύτερα στη διευκόλυνση της συζήτησης. Κατά τη διάρκεια της προβολής, ο ρόλος του συντονιστή είναι κυρίως να διασφαλίζει την πρόοδο της συζήτησης και να αναλαμβάνει δράση σε περιπτώσεις αδιεξόδων ή συγκρούσεων.

Φτιάχνοντας την ταινία

Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες επιλέξουν να κινηματογραφήσουν τη δική τους ερμηνεία για την εξέλιξη της ταινίας, ο εκπαιδευτής πρέπει να διατηρήσει την πρώτη συνεδρία όπως έχει ήδη περιγραφεί, αλλά θα σταματήσει την ταινία πριν από το τέλος. Η συζήτηση θα ακολουθήσει όπως προβλέπεται. Την επόμενη ημέρα οι συμμετέχοντες θα αρχίσουν να εργάζονται πάνω στο σενάριό τους - θα τους δοθεί επίσης κάποια εισαγωγή στις τεχνικές δημιουργίας σεναρίων. Η επόμενη ημέρα θα είναι αφιερωμένη στην εκμάθηση ορισμένων βασικών αρχών κινηματογράφησης. Η τέταρτη ημέρα θα είναι η πραγματική κινηματογράφηση και ηχογράφηση, ενώ η πέμπτη ημέρα είναι αφιερωμένη στο μοντάζ και την τελική εξαγωγή της ταινίας. Εάν ο χρόνος είναι επαρκής, τότε μπορεί να περιλαμβάνει και τη δημόσια προβολή, διαφορετικά θα πραγματοποιηθεί την επόμενη ημέρα ή σε οποιαδήποτε άλλη στιγμή στο μέλλον.

### Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Η μεθοδολογία ακολουθεί μια πολύ απλή προσέγγιση και επικεντρώνεται κυρίως στην προώθηση της συζήτησης και της ανταλλαγής απόψεων σε μια ετερόκλητη ομάδα. Η κύρια εστίαση της

δραστηριότητας είναι η προώθηση της ενεργού συμμετοχής των πολιτών μέσω της χρήσης ταινιών, καθώς οι ταινίες που επιλέγονται στοχεύουν στην παρουσίαση μιας συγκεκριμένης κατάστασης ή ενός κοινωνικού ζητήματος και συχνά μοιράζονται οπτικές γωνίες που δεν λαμβάνονται εύκολα υπόψη στο δημόσιο διάλογο.

Η δυναμική της δραστηριότητας μπορεί φυσικά να αμφισβητηθεί κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και της συνδημιουργίας της ταινίας, οπότε είναι σημαντικό να προσφέρετε κοινό έδαφος για να συμπεριληφθούν όλοι και να υποστηρίξετε τη συζήτηση εφαρμόζοντας τεχνικές αποκλιμάκωσης όπου χρειάζεται. Για να λειτουργήσει η δραστηριότητα, απαιτείται η ενεργός συμμετοχή και συμβολή όλων των συμμετεχόντων. Είναι σημαντικό η ταινία που θα επιλεγεί να πραγματεύεται ένα θέμα σχετικό με την ομάδα και οι λειτουργοί νεολαίας να μπορούν να επικοινωνήσουν πιθανές πτυχές που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ή να μην γίνουν αποδεκτές από τους συμμετέχοντες, για ιδεολογικούς/θρησκευτικούς/βιωματικούς λόγους.

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Χώρος και εξοπλισμός για την υποστήριξη της προβολής, επαρκείς θέσεις καθισμάτων, αλλά και χώρος για να μετακινηθείτε αν χρειαστεί. Ο χώρος θα πρέπει να προσαρμόζεται εύκολα για να διευκολύνει τη συζήτηση, δηλαδή οι συμμετέχοντες θα πρέπει να μπορούν να αντικρίζουν ο ένας τον άλλον και να έχουν την αίσθηση ότι συζητούν επί ίσοις όροις. Θα ήταν χρήσιμο να υπάρχει γραφική ύλη. Όσον αφορά το κομμάτι της κινηματογράφησης, είναι καλό να διασφαλιστεί η πρόσβαση για όλους, χρησιμοποιώντας είτε smartphones είτε ανακυκλωμένες παλιές συσκευές κινηματογράφησης, οι οποίες μπορούν επίσης να προσδώσουν μια "vintage" εμφάνιση στο τελικό αποτέλεσμα.

## Αντίκτυπος

Κατά τη διάρκεια των διαφόρων εφαρμογών, οι συμμετέχοντες αισθάνονται ικανοποιημένοι από τη διαδικασία και τις συζητήσεις. Εκτός από αυτό, δεν υπάρχουν άλλοι δείκτες που να μπορούν να αξιολογήσουν τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο της δραστηριότητας.

## Προτεινόμενη ομάδα-στόχος

Οποιαδήποτε ευάλωτη ομάδα, με κατάλληλη προετοιμασία, καθοδήγηση και υποστήριξη

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Η δραστηριότητα μπορεί πολύ εύκολα να προσαρμοστεί σε δύσκολες καταστάσεις, όπως πανδημίες, αν υπάρχει τρόπος να εξασφαλιστεί ψηφιακή πρόσβαση για όλους τους συμμετέχοντες

Το εργαλείο αυτό αναπτύχθηκε από την Cyclisis, από μια δραστηριότητα που εφαρμόζεται άμεσα από το 2011, σε αστικά και αγροτικά περιβάλλοντα, με νέους (20 έως 29 ετών), συμπεριλαμβανομένων των νέων εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης ("NEET") και ενηλίκων (30 έως 65 ετών). Η μέθοδος χρησιμοποιήθηκε τόσο με νεαρούς συμμετέχοντες όσο και με εκπαιδευτές και συντονιστές ενηλίκων. Συμμετέχοντες: 4 έως 8 συμμετέχοντες ανά ομάδα.

## **I.III Σχετική βιβλιογραφία, μελέτες, εγχειρίδια**

# 1

## Ζωντανέψτε την παγκόσμια αλλαγή/ Εγχειρίδιο εκστρατείας στον δρόμο (street campaigning)

Το συγκεκριμένο εργαλείο δημιουργήθηκε ως δημοσίευση διάχυσης για το έργο [Animate the Global Change](#), το οποίο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη του Προγράμματος Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης και υλοποιήθηκε από τους Casa do Povo de Camara de Lobos (Πορτογαλία), A.R.T. Fusion (Ρουμανία), Innovaform (Ουγγαρία), SNRDIMU (Πολωνία), Homespring (Γκάνα), ACDR (Νιγηρία), ACET (Τόγκο) και TAYCO (Τανζανία).

Η εκστρατεία στον δρόμο (street campaigning) παρουσιάζει πολλές προκλήσεις. Δεν είναι η πιο εύκολη μεθοδολογία να υιοθετηθεί, διότι συνοδεύεται με ένα σύνολο συναισθημάτων που χρειάζεται να διαχειριστείς, καταστάσεις και αντιδράσεις (δικές σου ή άλλων) που δεν υπολογίζεις, ή ακόμα κι αν το κάνεις, πάλι εκπλήσσεσαι και πρέπει να ενεργοποιήσεις και να χρησιμοποιήσεις πολλές ικανότητες. Είναι σχετικά απαιτητική μεθοδολογία για να δουλέψεις, αλλά είναι πολύ αποδοτική, για τους ανθρώπους στους οποίους απευθύνεσαι με τη δουλειά σου, αλλά και για τον εαυτό σου (αφού θα εξελιχθείς με τρόπο που δεν έχεις σκεφτεί ότι μπορείς).

Αυτό το εγχειρίδιο στοχεύει να προσφέρει μία καθοδήγηση που θα σας βοηθήσει να γίνεστε υπεύθυνοι για τέτοιες δράσεις (street campaigners) στην κοινότητά σας. Θα καλύψει τις περισσότερες από τις πτυχές που πρέπει να γνωρίζετε, παρέχοντάς σας αρκετές λεπτομέρειες και, επίσης (στις ίδιες περιπτώσεις), πηγές για την απόκτηση πρόσθετων πληροφοριών. Οραματιζόμαστε αυτό το υλικό ως έναν οδηγό, με βήματα, συμβουλές, επεξηγήσεις, παραδείγματα, και επαρκή έμπνευση ή κίνητρο και να ξεκινήσετε τη δική σας εκστρατεία δρόμου. Πρέπει να βρίσκεστε στο δρόμο, να κάνετε μια εκστρατεία στο δρόμο, για να "χτυπηθείτε", για να αποκτήσετε "το μικρόβιο της εκστρατείας στο δρόμο", αλλά αυτό το εγχειρίδιο ελπίζουμε ότι θα το κάνει να συμβεί γρηγορότερα. Το εγχειρίδιο αυτό έχει σχεδιαστεί για ακτιβιστές, μέλη διαφορετικών μη κερδοσκοπικών οργανώσεων ή, γενικά, τμήματα της κοινωνίας των πολιτών που ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν την εκστρατεία στον δρόμο για την κοινωνική και παγκόσμια αλλαγή στις κοινότητές τους.

[Animate the Global Change. Street Campaigning Manual](#)

## 2

# Εκπαιδευτικές πρακτικές και μεθοδολογίες βασισμένες στην τέχνη για μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς. Ένας οδηγός για Εργαζομένους στον τομέα της Νεολαίας

Αυτό το εργαλείο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου "Art4Act - Art in Action for an Inclusive Society", που συγχρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης" είναι ένα πρόγραμμα ERASMUS+, που συντονίστηκε από την Les Têtes de l'Art (Μασσαλία, Γαλλία) με τους εταίρους οργανισμούς Art Solution (Τύνιδα, Τυνησία), Rock in Faches (Λιλ, Γαλλία), Centro di Creazione e Cultura (Φλωρεντία, Ιταλία), SMouTh (Λάρισα, Ελλάδα), Subjective Values Foundation (Βουδαπέστη, Ουγγαρία), Stichting ROOTS & ROUTES (Ρότερνταμ, Κάτω Χώρες) και ROOTS & ROUTES Cologne e. V. (Κολωνία, Γερμανία).

Αυτός ο Οδηγός στοχεύει σε εκείνους που θέλουν να καταπολεμήσουν τις διακρίσεις και τον ρατσισμό με καλλιτεχνικά μέσα, και ενδιαφέρονται να βρίσκουν τρόπους να μετατρέψουν την ιδέα τους σε ένα ποιοτικό συμπεριληπτικό έργο ή παράσταση, αλλά και σε εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας και εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να υλοποιήσουν καινοτόμες δραστηριότητες με την ομάδα τους.

Ασχολείται με τα ακόλουθα θέματα:

- **Κεφάλαιο 1:** Διακρίσεις, διαφορετικότητα και τέχνες  
Εδώ παρουσιάζονται το πλαίσιο και το θεωρητικό πλαίσιο του προγράμματος Art4Act
- **Κεφάλαιο 2:** Art4Act - Πρακτικές τέχνης για μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς  
Η τέχνη είναι ένα εργαλείο για τον κοινωνικό μετασχηματισμό! Επιλέξαμε μια σειρά από δραστηριότητες ενεργοποίησης/πρακτικές που πιστεύουμε ότι μπορούν να εφαρμοστούν στο έργο σας με τους νέους. Για κάθε δραστηριότητα που παρουσιάζεται, μπορείτε να βρείτε σαφείς οδηγίες, πρακτικές συμβουλές και πρακτικές πληροφορίες
- **Κεφάλαιο 3:** Πόροι για καλλιτεχνικά προγράμματα κατά των διακρίσεων  
Για όσους θέλουν να διερευνήσουν κάποια από τα θέματα σε μεγαλύτερο βάθος, έχουμε προσθέσει συνδέσμους προς άλλα έργα που δείχνουν την ποικιλία των αποτελεσματικών προσεγγίσεων που βασίζονται στην τέχνη για την καταπολέμηση των διακρίσεων και του ρατσισμού στα διάφορα πλαίσια της ΕΕ.
- **Κεφάλαιο 4:** Art4Act - Το έργο

Περιλαμβάνει επίσης το πλαίσιο στο οποίο οι προτεινόμενες πρακτικές δοκιμάστηκαν και επικυρώθηκαν σε κάθε χώρα, καθώς και τους εταίρους που συμμετείχαν.

[Art-based educational practices and methodologies for an inclusive society. A Guide Book for youth workers.](#)



### 3

## Επιθυμίες παιδιών και νέων μετά την πανδημία

### Πηγή

*Le stelle dei desideri (Τα αστέρια των επιθυμιών)* σε επιμέλεια Carlo Presotto, 2023, Pensa Multimedia

### Περιγραφή

Μετά από την έρευνα που διεξήχθη το 1997 από 21 καλλιτέχνες που ασχολούνται με το θέατρο για παιδιά και νέους ανθρώπους, σε διαφορετικές πραγματικότητες της Ιταλίας, και συγκεντρώθηκαν σε ένα δίκτυο που προωθήθηκε από την περιφέρεια του Πιεμόντε: το Osservatorio dell'Immaginario (*Le stelle nascoste, mappa del desiderio nell'immaginario infantile*, σε επιμέλεια Mafra Gagliardi, Marsilio), μία νέα έρευνα πάνω στο θέμα των επιθυμιών των παιδιών και των νέων, το οποίο ξεκίνησε στο Salesian University Institute της Βενετίας (Ιταλία) το 2021 και αναπτύχθηκε για περίπου δύο χρόνια, αμέσως μετά από σχεδόν ένα έτος έκτακτων μέτρων φυσικής απομάκρυνσης λόγω της έκτακτης υγειονομικής ανάγκης που προκλήθηκε από την πανδημία Covid19. Μία κατάσταση που ξεκινούσε ήδη να προκαλεί την εκδήλωση προσωπικών και σχεσιακών διαταραχών, και πάνω από όλα μία αλλαγή στον χωροχρονικό ορίζοντα της ζωής των ανθρώπων. Περιορισμένοι στο σπίτι, εν αναμονή των μέτρων που συνδέονταν με τα στατιστικά για την πορεία της πανδημίας, αρκετά στοιχεία που μέχρι τότε συνόδευαν τις νέες γενιές στην πορεία εξέλιξής τους βρέθηκαν ξαφνικά σε κρίση: η λεκτική αλληλεπίδραση, η εμπειρία της ομάδας ομηλικών, η διαβίωση μεγάλου μέρους του χρόνου στη σχολική κοινότητα, οι σωματικές πρακτικές του αθλητικού, το παιχνίδι και η κοινωνικότητα.

Υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στην διαμόρφωση των βαθύτερων επιθυμιών των παιδιών και νέων ανθρώπων με την πολιτισμικές και κοινωνικές αλλαγές στο πλαίσιο που ζουν;

Δίνοντας φωνή στην φαντασία των παιδιών και των νέων ανθρώπων είναι επίσης ένας τρόπος για να συνεισφέρεις ελάχιστα στην εκ νέου έναρξη μια καλλιτεχνικής, πολιτισμικής και εκπαιδευτικής ματιάς στην αντίληψη του μέλλοντος. Ενισχύοντας τη σημασία των δημιουργικών γλωσσών στο πλαίσιο εκείνων των διαδικασιών ανταλλαγής αναπαραστάσεων της πραγματικότητας που αποτελούν τη βάση τόσο για τη μάθηση όσο και για την ικανότητα προβολής του εαυτού, μέσω της επιθυμίας, στο μέλλον.

Το βιβλίο αυτό δημιουργήθηκε για να καταγράψει αυτή τη νέα ποιοτική ερευνητική εργασία σχετικά με τις επιθυμίες των παιδιών και των νέων, στο πλαίσιο του Salesian University Institute της Βενετίας κατά την περίοδο 2021-2022. Τα διάφορα κεφάλαια έχουν επιμεληθεί το καθένα από διαφορετικό συγγραφέα και χωρίζονται σε δύο μεγάλα μέρη.

Στο πρώτο μέρος, η επιστημονική ομάδα αφηγείται τις διαφορετικές φάσεις του προγράμματος και πραγματοποιεί ανάλυση και σχολιασμό των αποτελεσμάτων της έρευνας από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Ο Carlo Presotto κάνει την εισαγωγή παρουσιάζοντας τον σχεδιασμό της έρευνας και συνοψίζοντας ένα χρονολόγιο των δράσεων που υλοποιήθηκαν, ξεκινώντας από το ερευνητικό ερώτημα: Υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στην διαμόρφωση των βαθύτερων επιθυμιών των παιδιών και νέων ανθρώπων με την πολιτισμικές και κοινωνικές αλλαγές στο πλαίσιο που ζουν; Η Claudia Puzzonio αναπτύσσει έναν αναστοχασμό πάνω στο θέμα της εκπαίδευσης πάνω στην επιθυμία, πώς η έρευνα αποκαλύπτει ένα χάσμα μεταξύ των επιθυμιών των παιδιών και των προσδοκιών που φαντάζονται οι ενήλικες από αυτά. Η Federica Zanetti αποτιμά την θεατρική δραστηριότητα ως ένας χώρος για σχέσεις ανάμεσα στους ενήλικες και τα παιδιά, τη σχέση μεταξύ θεάτρου και εκπαίδευσης, μεταξύ κουλτούρας και πολιτείας. Με τη Laura Elia εμβαθύνουμε στον σχεδιασμό του θεατρικού εργαστηρίου που συνόδευσε την συλλογή των κειμένων των παιδιών. Με τον Pierangelo Bordignon και την Alessia Anello

πραγματοποιούμε μια ανάλυση και έναν σχολιασμό αντίστοιχα για τα κείμενα και τις ζωγραφιές που συγκεντρώθηκαν.

Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει μία σειρά από σχολιασμούς συγκεντρωμένους στο πλαίσιο του συνεδρίου παρουσίασης των αποτελεσμάτων της έρευνας, συνοδευμένοι από θεατρικό κείμενο που δημιουργήθηκε με σκοπό την ανταπόδοση των αποτελεσμάτων της έρευνας στα παιδιά και τους νέους που συμμετείχαν. Η θεατρική ειδικός Paola Rossi αφηγείται το ιστορικό πλαίσιο του ενός από τα εργαστήρια του 1997, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να διαβάσουμε το κοινό νήμα που ενώνει τα δύο ερευνητικά έργα.

Τα σχόλια αυτών των τριών μαθητών από το πεδίο της ψυχολογίας, που συνοδεύουν την ανάλυση της Alessia Anello και του Pierangelo Bordignon, κάθε ένα ασχολείται με μία πτυχή του υλικού συγκεντρώθηκε. Ασχολούνται αντίστοιχα με τον τρόπο που τα παιδιά σκέφτονται πως μπορούν να συνειδητοποιήσουν τις επιθυμίες τους σε σχέση με τους γονείς τους (Nicholas Russo), τα σενάρια των πιθανών λέξεων που προκαθορίστηκαν από τους συνεντευξιζόμενους (Sara Mazzaro) και την ανάγκη για αναγνώριση που προκύπτει (Saa Manfredi). Στο τέλος, εισάγεται μέσα από έναν χαιρετισμό του θεατρικού συγγραφέα και σκηνοθέτη Silvano Antonelli, ενός από τους πατέρες του ιταλικού παιδικού θεάτρου, το κείμενο του έργου *Stelle (Αστέρια)*, από τους Antonelli και Pressoto, το οποίο το οποίο ανταποδίδει τα αποτελέσματα του εργαστηρίου σε ποιητική μορφή.



## Κοινοτική κοινωνική εργασία / Κοινοτική κοινωνική δράση

### Πηγή και συγγραφέας

[Marco Marchioni, Trabajo comunitario y democracia participativa \(Community work and participatory democracy\)](#)

### Περιγραφή

Μέσα από τις αρχές αυτής της μεθοδολογίας, πολλές διαφορετικές τεχνικές μπορούν να εφαρμοστούν. Η Κοινοτική Εργασία που προτείνεται από τον Marco Marchioni στοχεύει στην διαμόρφωση διαδικασιών αναβάθμισης των συνθηκών διαβίωσης του πληθυσμού, οι οποίες μπορούν να οριστούν ως διαδικασίες παρέμβασης στις οποίες οι κοινότητες (η έκταση, ο πληθυσμός, οι πόροι, οι ηγέτες της κλπ.) βρίσκεται στο κέντρο. Συλλέγει την πραγματικότητα μέσω της ακρόασης, της Κοινοτικής Ακρόασης, η οποία είναι πάντοτε συνδεδεμένη με την ιστορία, τις παραδόσεις, τις εμπειρίες, τις αξίες, τον τρόπο ύπαρξης, ξεκινώντας από αυτό που ήδη υπάρχει – ποτέ δεν ξεκινά από το μηδέν, διότι είναι παράλογο και αδύνατο – καθώς και διασώζοντας και κάνοντας ορατό ό,τι είναι κρυμμένο από την κυρίαρχη κουλτούρα. Η Κοινοτική εργασία εστιάζει στην οικοδόμηση συνεργατικών λύσεων και σε μία νέα αφήγηση που ενισχύει τις ταυτότητες και την μοναδική αξία του κάθε ατόμου και, πάνω απ' όλα, κάθε κοινότητας στην κατασκευή του δικού τους μονοπατιού, του δικού τους δρόμου, της γνώσης και της ιστορίας τους. Έτσι, ακολουθώντας τις προτάσεις του Marco, στη διαδικασία της κοινοτικής παρέμβασης, οι ιστορίες των πολιτών ακούγονται χωρίς περιορισμούς ή προκατασκευασμένα σχήματα· οι ιστορίες συγκεντρώνονται στην κοινοτική μονογραφία· και οι ιστορίες κοινοποιούνται στις συναντήσεις της κοινότητας, όπου η τέχνη μπορεί να έχει σημαντικό ρόλο (πολιτισμικά και καλλιτεχνικά δρώμενα δημιουργούνται από τους ανθρώπους που μοιράζονται, για παράδειγμα, τις διαφορετικές κουλτούρες και υπόβαθρα).

Τα κύρια μεθοδολογικά στοιχεία είναι:

- Κοινοτικές ομάδες. Επαγγελματίες αρμόδιοι για την ενίσχυση της συμμετοχής και του συλλογικού δικτύου, για τη διευκόλυνση των συναντήσεων, των ανταλλαγών, της συνεργασίας όλων σε διαδικασίες και έργα γενικού ενδιαφέροντος, για τη συμβολή σε μια καλύτερη και πιο μοιρασμένη γνώση της πραγματικότητας και την προώθηση διαδικασιών βελτίωσης.
- Χώροι κοινοτικών σχέσεων. Τεχνικοί σχεσιακοί χώροι, σχεσιακοί χώροι πολιτών, θεσμικοί σχεσιακοί χώροι και κοινοτικοί σχεσιακοί χώροι από μια προοπτική ενοποίησης, οι οποίοι λαμβάνουν τη μορφή κοινοτικών συναντήσεων.
- Οι τρεις κύκλοι κοινωνικής συμμετοχής και τα διαφορετικά επίπεδα συμμετοχής τους. Δεν θέλουν και δεν μπορούν όλοι να συμμετέχουν σε όλα, αλλά πρέπει πάντα να υπάρχουν οι προϋποθέσεις για όσους θέλουν να μπορούν να συμμετέχουν.
- Οι τρεις παράγοντες συμμετοχής: πολίτες, επαγγελματίες και θεσμικοί και κοινωνικοί φορείς λήψης αποφάσεων. Εάν κάποιος από αυτούς τους παράγοντες δεν είναι παρών, η πρόοδος της κοινότητας δεν είναι δυνατή. Όλα αυτά από μια διατομεακή, διαθεσμική και διεπιστημονική σκοπιά.

Όταν εφαρμόζεται μία διαδικασία Κοινοτικής κοινωνικής εργασίας, συγκεκριμένες δραστηριότητες που πρόκειται να εφαρμοστούν αναδύονται από τη φωνή της κοινότητας. Αυτό σημαίνει πως το εργαλείο είναι πλήρως ευέλικτο και προσαρμόσιμο στο περιεχόμενο, στις συγκεκριμένες ομάδες-στόχους και στις ανάγκες. Κάτι σημαντικό που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι τα βασικά στοιχεία, όπως οι διαδικασίες ακρόασης, η κοινοτική μονογραφία και οι κοινοτικές συναντήσεις.

Είναι απολύτως αναγκαίο να εφαρμοστεί αυτή η διαδικασία «στους δρόμους». Οι κοινοτικές δραστηριότητες πρέπει να εφαρμοστούν σε αναγνωρίσιμα και δημοφιλή μέρη, όπως πλατείες, δημοτικά θέατρα ή πάρκα. Κάποιες ενδιάμεσες διαδικασίες μπορούν να πραγματοποιηθούν ψηφιακά (ανάπτυξη της μονογραφίας, ορισμένα ψηφιακά εργαστήρια) στο μεταξύ, μέχρι η *κανονικότητα* να αποκατασταθεί.

## Ομάδα-στόχος

Όλη η κοινότητα, συμπεριλαμβανομένης, φυσικά, της ευάλωτης νεολαίας. Ακολουθώντας αυτή τη μεθοδολογία, οι νέοι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν για τις αφηγήσεις τους, ως άτομα, ως νέοι και ως μέλη της κοινότητας. Αποτελούν μέρος της οικοδόμησης της δημοκρατίας και των λύσεων για τη βελτίωση της ζωής τους. Επιδιώκεται η ενδυνάμωσή τους, ώστε να αισθάνονται ότι είναι μέλη της κοινωνίας και της κοινότητας και όχι απλοί αποδέκτες υπηρεσιών ή βοήθειας.

## Αντίκτυπος στην ομάδα-στόχο

Η μεθοδολογία αυτή αποσκοπεί στη διευκόλυνση της επικοινωνίας, του διαλόγου, της συνεργασίας και της θετικής αλληλεπίδρασης μεταξύ γειτόνων με διαφορετικό υπόβαθρο για τη βελτίωση των σχέσεων, την προώθηση της διαπολιτισμικής συνύπαρξης στις γειτονιές και τους δήμους και την πρόληψη των συγκρούσεων. Αυτού του είδους τα έργα προωθούν τη δημιουργία δεσμών σε επίπεδο κοινότητας και κατά κάποιο τρόπο συνεπάγονται την εμφάνιση ενός αισθήματος και μιας ταυτότητας που αναγνωρίζει τα έργα ως κάτι που ανήκει σε όλους και όχι μόνο σε ένα άτομο.

Ειδικά για τους ευάλωτους νέους, οι διαδικασίες αυτές τους επιτρέπουν να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους ως ισότιμα μέλη της κοινότητας, να αλληλεπιδράσουν με άλλους γείτονες, τοπικούς θεσμούς και ενώσεις, να μάθουν για τους υπάρχοντες πόρους και να αυξήσουν τη συμμετοχή τους στα κοινά.

## Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου



## Θεραπεία μέσω του Χορού και της Κίνησης (Dance Movement Therapy-DMT)

### Πηγή και συγγραφέας

Mira, A. M., & Neto, C. (2019). *Dance movement therapy for youth at risk of social exclusion in Portugal: A qualitative study. The Arts in Psychotherapy*, 63, 84-92.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.004>

Santos, M. (2022). *Dança movimento terapia e a camada infantojuvenil. de Investigação Artística, Criação e Tecnologia*, 74

### Περιγραφή

Το DMT είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί την κίνηση και το χορό για να προωθήσει τη συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και σωματική ολοκλήρωση και ευεξία. Η προσέγγιση βασίζεται στην πεποίθηση ότι η κίνηση και ο χορός μπορούν να χρησιμεύσουν ως ισχυρά εργαλεία για την αυτοέκφραση, την επικοινωνία και την προσωπική ανάπτυξη και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση ενός ευρέος φάσματος ψυχολογικών, συναισθηματικών και κοινωνικών ζητημάτων. Με αυτόν τον τρόπο, η έμφαση δεν δίνεται στην ποιότητα της κίνησης ή του χορού καθεαυτού, αλλά στην υποκειμενική εμπειρία του ατόμου και στη νοηματοδότηση των κινήσεων και των χορευτικών εκφράσεων. Στόχος είναι η προώθηση της ολιστικής θεραπείας και ευεξίας με την ενσωμάτωση του νου, του σώματος και του πνεύματος.

### Ομάδα-στόχος

Νέοι (12 με 18 ετών)

### Αντίκτυπος στην ομάδα-στόχος

Η έρευνα προτείνει πως το DMT μπορεί να αποτελέσει ένα αξιόλογο εργαλείο για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της ευεξίας ανάμεσα στους νέους που βρίσκονται στον κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού στην Πορτογαλία. Μέσω της παροχής ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για την κινητική και συναισθηματική έκφραση, το πρόγραμμα ήταν ικανό να προωθήσει την προσωπική ανάπτυξη, την επικοινωνία και την κοινωνική συνδεσιμότητα ανάμεσα στους συμμετέχοντες.

### Προτεινόμενες ομάδες-στόχοι

Κορίτσια  
Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

### Κύριες ανάγκες για αντιμετώπιση

Προσανατολισμός στην απασχόληση  
Υποστήριξη σωματικής υγείας

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

Αν και η έλλειψη φυσικής παρουσίας μπορεί να δυσκολέψει τους θεραπευτές να παράσχουν επαρκή υποστήριξη και να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη, σε περίπτωση εγκλεισμού μπορούμε να προσαρμόσουμε το εργαλείο μέσω:

- διαδικτυακές ομαδικές συνεδρίες με τη χρήση λογισμικού τηλεδιάσκεψης για τη διεξαγωγή ομαδικών συνεδριών όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες κίνησης και χορού, να εκφράζονται και να αλληλεπιδρούν με άλλους σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον
- ατομική πρακτική στην κίνηση, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εξερευνήσουν την κίνηση και το χορό μόνοι τους, τηρώντας τους περιορισμούς εγκλεισμού. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πρακτική αυτοσχεδιαστικής κίνησης, συνειδητή αναπνοή ή καθοδηγούμενους διαλογισμούς.



## 6

# Δραματοθεραπεία (Drama Therapy)

## Πηγή και συγγραφέας

Leite, P., & Almeida, A. (2019). *Drama therapy with at-risk children and youth: a qualitative study in Portugal. The Arts in Psychotherapy*, 62, 61-68. [See more.](#)

Nunes, D. N. C. S. A. (2015). *Teatro e Recovery* (Doctoral thesis).

## Περιγραφή

Αυτό το εργαλείο είναι μία μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί το θέατρο και τις τεχνικές δράματος για να προωθήσει τη συναισθηματική έκφραση, την επικοινωνία, και την προσωπική ανάπτυξη. Σύμφωνα με αυτήν την έρευνα, η δραματοθεραπεία βασίζεται στην ιδέα ότι η χρήση των θεατρικών και δραματικών τεχνικών μπορούν να παράσχουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον ώστε οι συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους, και να αναπτύξουν κοινωνικές και διαπροσωπικές δεξιότητες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως σχολεία, κοινοτικά κέντρα και κλινικά περιβάλλοντα, και μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και πολιτισμικά υπόβαθρα. Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει ένα εύρος από δραστηριότητες, όπως αυτοσχεδιασμός, παιχνίδι ρόλων, αφήγηση ιστοριών, και μπορεί να υλοποιηθεί ατομικά ή σε περιβάλλον ομάδας.

## Ομάδα-στόχος

Παιδιά και νέοι

## Αντίκτυπος στην ομάδα-στόχο

Όπως προτείνει η έρευνα, η Δραματοθεραπεία μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης για παιδιά και νέους με κίνδυνο αποκλεισμού στην Πορτογαλία. Δίνοντας ευκαιρίες για συναισθηματική έκφραση, επικοινωνία και κοινωνική αλληλεπίδραση, η δραματοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των κοινωνικών, συναισθηματικών και ψυχολογικών αναγκών των ευάλωτων νέων και να προωθήσει συνολικά την ευεξία τους.

## Πιθανή ομάδα στόχος ανάμεσα στους ευάλωτους νέους

Κορίτσια

Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")

Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο

Μειονότητες

Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Προσανατολισμός στην απασχόληση

Υποστήριξη σωματικής υγείας

Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

Συμβουλές για τις σχέσεις

Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου  
Διοικητική υποστήριξη

### **Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες**

Παρόλο που η προσαρμογή της δραματοθεραπείας κατά τη διάρκεια εγκλεισμού (π.χ. λόγω της πανδημίας Covid-19) παρουσιάζει προκλήσεις όπως τεχνικές δυσκολίες, έλλειψη φυσικής παρουσίας, δυσκολία στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, και περιορισμένο χώρο, η χρήση των ψηφιακών πλατφορμών και άλλων δημιουργικών προσεγγίσεων μπορούν να βοηθήσουν στην υπέρβαση αυτών των προκλήσεων και να συνεχίσουν να προωθούν την κοινωνική ένταξη και την ευεξία.

## 7

# Image and Forum Theatre manual

## Πηγή και συγγραφέας

Leite, P., & Almeida, A. (2019). *Drama therapy with at-risk children and youth: a qualitative study in Portugal. The Arts in Psychotherapy*, 62, 61-68. [See more.](#)

## Περιγραφή

Αυτό το εργαλείο είναι μία μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί το θέατρο και τις τεχνικές δράματος για να προωθήσει τη συναισθηματική έκφραση, την επικοινωνία, και την προσωπική ανάπτυξη. Σύμφωνα με αυτήν την έρευνα, η δραματοθεραπεία βασίζεται στην ιδέα ότι η χρήση των θεατρικών και δραματικών τεχνικών μπορούν να παράσχουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον ώστε οι συμμετέχοντες να εξερευνηθούν και να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους, και να αναπτύξουν κοινωνικές και διαπροσωπικές δεξιότητες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως σχολεία, κοινοτικά κέντρα και κλινικά περιβάλλοντα, και μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και πολιτισμικά υπόβαθρα. Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει ένα εύρος από δραστηριότητες, όπως αυτοσχεδιασμός, παιχνίδια ρόλων, αφήγηση ιστοριών, και μπορεί να υλοποιηθεί ατομικά ή σε περιβάλλον ομάδας.

## Ομάδα-στόχος

Παιδιά και νέοι

## Αντίκτυπος στην ομάδα-στόχο

Όπως προτείνει η έρευνα, η Δραματοθεραπεία μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης για παιδιά και νέους με κίνδυνο αποκλεισμού στην Πορτογαλία. Δίνοντας ευκαιρίες για συναισθηματική έκφραση, επικοινωνία και κοινωνική αλληλεπίδραση, η δραματοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των κοινωνικών, συναισθηματικών και ψυχολογικών αναγκών των ευάλωτων νέων και να προωθήσει συνολικά την ευεξία τους.

## Πιθανή ομάδα στόχος ανάμεσα στους ευάλωτους νέους

Κορίτσια  
Νέοι χωρίς απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET")  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTIAQ+

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Προσανατολισμός στην απασχόληση  
Υποστήριξη σωματικής υγείας  
Υποστήριξη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Συμβουλές για τις σχέσεις  
Εκπαιδευτική υποστήριξη

Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου  
Διοικητική υποστήριξη

### Προσαρμογή για ειδικές συνθήκες

- Παρόλο που η προσαρμογή της δραματοθεραπείας κατά τη διάρκεια εγκλεισμού (π.χ. λόγω της πανδημίας Covid-19) παρουσιάζει προκλήσεις όπως τεχνικές δυσκολίες, έλλειψη φυσικής παρουσίας, δυσκολία στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, και περιορισμένο χώρο, η χρήση των ψηφιακών πλατφορμών και άλλων δημιουργικών προσεγγίσεων μπορούν να βοηθήσουν στην υπέρβαση αυτών των προκλήσεων και να συνεχίσουν να προωθούν την κοινωνική ένταξη και την ευεξία.
- Άτομα που ενδιαφέρονται να εργαστούν με αυτές τις μεθόδους (θα παρέχει μια σχεδόν πλήρη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι συγγραφείς εργάζονται με τις μεθόδους, ένα λεπτομερές πρόγραμμα σπουδών σχεδιασμένο για να βοηθήσει τους νεοεισερχόμενους στον τομέα, καθώς και την ευκαιρία δωρεάν συμβουλευτικής)
- Άνθρωποι που έχουν περιέργεια (μπορεί να τους εμπνεύσει να αρχίσουν να εργάζονται με αυτές τις μεθόδους ΑΛΛΑ πρέπει να γίνει μια αναφορά: αυτό δεν είναι ένα μυθιστόρημα, είναι ένα αρκετά τεχνικό υλικό- όχι ακριβώς μια επιλογή ανάγνωσης πριν από τον μεσημεριανό ύπνο)

Οι αναγνώστες καλούνται και ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις απόψεις, τις γνώμες, τα σχόλια, τις παρατηρήσεις, την κριτική τους κ.λπ. αφού εξερευνήσουν όλα όσα περιλαμβάνει αυτή η εργαλειοθήκη, και σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων που αφιερώνετε χρόνο για να το κάνετε αυτό.

## 8

# Κατευθυντήριες γραμμές για το έργο IMPACT

## Πηγή και συγγραφέας

Το La Piccionaia και οι εταίροι του IMPACT, στο πλαίσιο του [έργου IMPACT](#). Διαβάστε περισσότερα στις [Κατευθυντήριες γραμμές για το έργο IMPACT](#).

## Περιγραφή

Η παρούσες κατευθυντήριες γραμμές περιλαμβάνουν τα αποτελέσματα του έργου IMPACT Inclusion Matters! using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance και αποσκοπούν στο να επιτρέψουν το σχεδιασμό και την υλοποίηση εργαστηρίων για την κοινωνική ένταξη μεταναστών και ντόπιων πολιτών, με τη χρήση του θεάτρου και των παραστατικών τεχνών.

Το έργο κατέστησε δυνατή την ανάπτυξη και δοκιμή σε διαφορετικά τοπικά πλαίσια μιας καινοτόμου μεθοδολογίας που γεννήθηκε από τη συμβολή καλλιτεχνών που δραστηριοποιούνται στον τομέα της κοινωνικής ένταξης μέσω των τεχνών και προέρχονται από επτά διαφορετικές χώρες: Βοσνία-Ερζεγοβίνη, Δανία, Ιταλία, Βόρεια Μακεδονία, Μαυροβούνιο, Σερβία και Σλοβενία.

Η πρόκληση του έργου IMPACT ήταν η ανάπτυξη μιας καινοτόμου και αποτελεσματικής μεθοδολογίας που θα μπορούσε να καλύψει τέσσερις βασικές ανάγκες:

- να φέρει σε επαφή μετανάστες και κατοίκους της περιοχής σε ένα πλαίσιο αυτοέκφρασης με τη διαμεσολάβηση επιτελεστικών γλωσσών.
- εφαρμογή μιας ουσιαστικής διαδρομής σε πολύ λίγες συναντήσεις, ώστε να είναι σε θέση να παρέμβει ακόμη και σε πλαίσια διέλευσης που μερικές φορές αποτελούν ένα πολύ σύντομο στάδιο εντός της μεταναστευτικής διαδρομής, όπως συμβαίνει συχνά στις βαλκανικές χώρες- να είναι σε θέση, ακόμη και μετά από μόλις δύο ή τρεις συναντήσεις, να παρουσιάσει μια απλή επιτελεστική αποκατάσταση που θα παρουσιαστεί στο κοινό, ικανή να ευαισθητοποιήσει ένα ευρύτερο κοινό τοπικών πολιτών και έτσι να πολλαπλασιάσει τον αντίκτυπο της δράσης.
- να προσαρμόζεται σε οποιοδήποτε τοπικό πλαίσιο, τόσο στην περιοχή των Δυτικών Βαλκανίων όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Το έργο IMPACT χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ και υλοποιείται από το VIFIN - Videnscenter for Integration - Δανία ως επικεφαλής εταίρος, σε συνεργασία με τον Συνασπισμό Οργανώσεων Νεολαίας SEGA - Βόρεια Μακεδονία, την Ευρωπαϊκή Ένωση για την Τοπική Δημοκρατία - Γαλλία, το Κέντρο Θεατρικής Παραγωγής La Piccionaia - Ιταλία, τον Οργανισμό Τοπικής Δημοκρατίας Νικšić - Μαυροβούνιο, τον Οργανισμό Τοπικής Δημοκρατίας Mostar - Βοσνία & Ερζεγοβίνη, την Ένωση για την Ανάπτυξη της Εθελοντικής Εργασίας, Novo Mesto - Σλοβενία και το Κέντρο Αστικής Ανάπτυξης - Σερβία.



## ***Inclusioff. Let's turn it on.* Εγχειρίδιο για συντονιστές, κοινωνική ένταξη, αποκλεισμό και συναφή θέματα**

### **Πηγή**

Η A.R.T. Fusion παρέχει, στην ιστοσελίδα της, μια πληθώρα [διαδίκτυακών πηγών και εκπαιδευτικού υλικού](#) (για διάφορα ενδιαφέροντα - Μέθοδοι του Θεάτρου των Καταπιεσμένων, Ζωντανή Βιβλιοθήκη, Καμπάνια δρόμου, Παγκόσμια εκπαίδευση, Διαφορετικότητα και κοινοτική ανάπτυξη).

### **Περιγραφή**

Το εγχειρίδιο αυτό είναι κατάλληλο για κάθε εργαζόμενο σε θέματα νεολαίας, μη τυπικό εκπαιδευτικό κ.ο.κ., διότι παρέχει προτάσεις σχετικά με τις τεχνικές που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει κάποιος (π.χ. μέθοδοι Θεάτρου του Καταπιεσμένου- θέατρο φόρουμ, εφημερίδα, νομοθετικό θέατρο), και παρέχει επίσης λεπτομερείς δραστηριότητες και ασκήσεις για να κάνετε σε ομάδες όταν θέλετε να ασχοληθείτε με θέματα όπως η κοινωνική ένταξη ή αν εργάζεστε ήδη με ευάλωτες ομάδες. Εφαρμόζεται σε εφήβους (14 έως 19 ετών), νέους (20 έως 29 ετών), ενήλικες (30 έως 65 ετών), ηλικιωμένους (άνω των 65 ετών)

### **Ομάδες-στόχοι**

Κορίτσια  
Νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο  
Μειονότητες  
Νέοι από την κοινότητα LGBTQIA+

### **Ανάγκη προς αντιμετώπιση**

Εκπαιδευτική υποστήριξη



10

## Κάντε το παιχνίδι ισότιμο, σχεδιάστε χώρους στο σχολείο για να συμπεριλάβετε όλα τα παιδιά

### Πηγή

Edith MARUEJOULS, [Faire je\(u\) égal, penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants](#), Double Ponctuation, 2022

### Περιγραφή

Οι πραγματικοί δημόσιοι χώροι, οι παιδικές χαρές είναι ο τόπος των πρώτων ανισοτήτων - ιδίως μεταξύ κοριτσιών και αγοριών. Η απουσία ανάμειξης ευνοείται συχνά από τη διαμόρφωσή τους και το είδος των δραστηριοτήτων που προσφέρονται εκεί.

Αναλύοντας αυτά τα σχολικά είδη και τις σχέσεις που δημιουργούνται εκεί, η Edith Maruéjouis βοηθά τα σχολεία να καταπολεμήσουν συγκεκριμένα τις διακρίσεις που σχετίζονται με το φύλο. Εδώ μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε αυτές τις "σχολικές γεωγραφίες με βάση το φύλο", τη μέθοδο εργασίας της και τις λύσεις για να γίνει το σχολείο πιο περιεκτικό.

Ηγήθηκε αποστολών εμβάθυνσης για 4 ή 5 μήνες σε γαλλικά σχολεία. Η μέθοδος που χρησιμοποίησε συνίσταται στη διάγνωση μέσω της παρατήρησης και της ανάλυσης (κινητικότητα κοριτσιών και αγοριών και σεξουαλικές/μεικτές χρήσεις των χώρων) για να μπορέσει να διατυπώσει συστάσεις για τις ρυθμίσεις των σχολικών ειδών.

Η Edith Maruéjouis είναι διδάκτωρ Γεωγραφίας με ειδίκευση σε θέματα φύλου και ποικιλομορφίας, ειδική στην ανάπτυξη δημόσιων χώρων. Είναι γενική διευθύντρια του ερευνητικού της γραφείου, L'ARObE. Υποστηρίζει τις τοπικές αρχές, τα επαγγέλματα του σχεδιασμού και της κατασκευής, τις εκπαιδευτικές ομάδες, τους εκπαιδευτικούς στον καθορισμό ισότιμων σχολικών (ή δημόσιων) χώρων. Εφαρμόζεται σε νήπια (3 έως 5 ετών) και παιδιά από 6 έως 12 ετών

Το βιβλίο αυτό επιτρέπει τον προβληματισμό για τις σχέσεις μεταξύ κοριτσιών και αγοριών, καθώς και για τις σχέσεις κυριαρχίας και τη θέση των μειονοτήτων στους συλλογικούς χώρους.

Αυτή η εργασία σε μικτούς χώρους μπορεί να συνοδεύεται από μια εργασία καλλιτεχνικών δημιουργιών (θέατρο, χορός, τραγούδι κ.λπ.) με το ίδιο θέμα, δηλ σχέσεις μεταξύ κοριτσιών και αγοριών, η οποία οδηγεί στη δημιουργία μιας παράστασης που παρουσιάζεται στο τέλος της χρονιάς στο δημοτικό θέατρο παρουσία γονέων και εκπαιδευτικών παραγόντων.

# 11

## Παιγνιοθεραπεία: Ψυχοθεραπευτική παρέμβαση για παιδιά και εφήβους

### Πηγή

Tatiana Robertson, Παιχνιδοθεραπεία. Ψυχοθεραπευτική παρέμβαση για παιδιά και εφήβους

### Περιγραφή

Η παιγνιοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που βασίζεται στη φυσική ανάγκη των παιδιών για παιχνίδι. Δίνει έμφαση στη λειτουργία και στο ρόλο που παίζει το παιχνίδι στην προετοιμασία του παιδιού για τη ζωή. Είναι το φυσικό μέσο επικοινωνίας και έκφρασης μέσω του οποίου τα παιδιά μαθαίνουν να εξερευνούν και να ανακαλύπτουν τον κόσμο τους. Στην παιγνιοθεραπεία, τα παιδιά χρησιμοποιούν το παιχνίδι με το δικό τους ρυθμό και σύμφωνα με τις δικές τους ανάγκες για να εκφράσουν συμβολικά τις ανησυχίες, τις επιθυμίες και τους φόβους τους. Η διαδικασία αυτή επιτρέπει στο παιδί να εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του, να τα αποδεχτεί και να τα κατανοήσει. Το βιβλίο αυτό πραγματεύεται διάφορα θέματα και δυσκολίες των παιδιών, όπως η επιθετική συμπεριφορά, οι τραυματικές εμπειρίες, η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση, η επιλεκτική σιελόρροια, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, η κακοποίηση, το διαζύγιο, και παρουσιάζει τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζονται και αντιμετωπίζονται από την παιγνιοθεραπεία. Το βιβλίο απευθύνεται σε ψυχοθεραπευτές, παρόχους υπηρεσιών ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικούς, γονείς και οποιονδήποτε ενδιαφέρεται να αναπτύξει τις γνώσεις του σε θέματα που αφορούν τα παιδιά και τους εφήβους.

Τόμος 1	Τόμος 2	Τόμος 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομη ιστορική επισκόπηση</li> <li>• Μοντέλα παιγνιοθεραπείας</li> <li>• Η θεραπευτική διαδικασία της Παιγνιοθεραπείας</li> <li>• Αντιμετώπιση του θυμού και της επιθετικότητας του παιδιού</li> <li>• Τραύμα και πώς αντιμετωπίζεται</li> <li>• Καλλιέργεια υγιούς αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης</li> <li>• Επιλεκτική σιελόρροια</li> <li>• Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ)</li> <li>• Εφαρμογή της παιγνιοθεραπείας σε κακοποιημένα παιδιά</li> <li>• Αντιμετώπιση διαζυγίου</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεραπευτικό παραμύθι</li> <li>• Ιαματική άμμος</li> <li>• Θεραπευτική ζωγραφική</li> <li>• Αντιμετωπίζοντας τη θλίψη του παιδιού</li> <li>• Εργασία με τεκνοθετημένα παιδιά</li> <li>• Εργασία με το μοναχικό παιδί</li> <li>• Αντιμετώπιση ψυχοσωματικών συμπτωμάτων</li> <li>• Αντιμετώπιση των φοβιών</li> <li>• Εργασία με παιδιά στο φάσμα του αυτισμού (σύνδρομο Asperger)</li> <li>• Αντιμετώπιση της παιδικής κατάθλιψης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς λειτουργεί θεραπευτικά η ομάδα στην παιγνιοθεραπεία</li> <li>• Πώς μπορεί να λειτουργήσει η παιγνιοθεραπεία σε ένα σχολικό πλαίσιο</li> <li>• Η εφαρμογή της παιγνιοθεραπείας σε νοσοκομειακό πλαίσιο</li> <li>• Παιδικό άγχος</li> <li>• Διατροφικές διαταραχές</li> <li>• Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ)</li> <li>• Παιδική εσωστρέφεια</li> <li>• Διπολική διαταραχή σε παιδιά και εφήβους</li> <li>• Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή στην παιδική και εφηβική ηλικία</li> <li>• Έκφραση μη συμβατής με το φύλο συμπεριφοράς</li> </ul>



## Βιβλιοθήκη Σχολείου

## Δραστηριοτήτων

## Πολύχρωμου

### Πηγή

<https://rainbowschool.gr/library/>  
<https://rainbowschool.gr/educational-material/>

### Περιγραφή

Το Πολύχρωμο Σχολείο είναι ένας εθελοντικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός που αποτελείται από ανθρώπους που οραματίζονται ένα σχολείο χωρίς αποκλεισμούς για ΛΟΑΤΚΙ+ παιδιά στην Ελλάδα. Στόχος τους είναι να υπάρχουν σχολεία όπου κάθε άτομο θα νιώθει ελεύθερο και ασφαλές, εκφράζοντας τον εαυτό του μακριά από στερεότυπα, διακρίσεις και αποκλεισμούς. Ένα σχολείο που θα μας χωράει όλους χωρίς εξαιρέσεις!

Αποστολή τους είναι να συμβάλουν στην ενίσχυση της ένταξης σε θέματα φύλου, σεξουαλικότητας και σχέσεων ευρύτερα, με έμφαση στο ελληνικό εκπαιδευτικό πλαίσιο.

Επικεντρώνονται στην εξάλειψη των διακρίσεων γύρω από ζητήματα σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας φύλου, έκφρασης φύλου και χαρακτηριστικών φύλου.

Σε αυτή τη βιβλιοθήκη μπορείτε να βρείτε χρήσιμα άρθρα, δημοσιεύσεις, κατευθυντήριες γραμμές και εργαστήρια σχετικά με τη σεξουαλική, συναισθηματική και συμπεριληπτική εκπαίδευση.

## 13

# Παιχνίδι ρόλων

## Περιγραφή

Το παιχνίδι ρόλων είναι μια προσομοίωση, ένα είδος δραματοποίησης στο οποίο οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε μια πραγματική κατάσταση, ο καθένας σε έναν συγκεκριμένο ρόλο, με σαφείς οδηγίες για δράση και ένα αποτέλεσμα. Το παιχνίδι ρόλων μπορεί να εφαρμοστεί ως δοκιμή και αναβίωση μιας κατάστασης (π.χ. μια κατάσταση ρητορικής μίσους- κοινωνική εκστρατεία- μια διαμάχη με την τοπική αυτοδιοίκηση κ.λπ.)

Τα κύρια βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε κατά τη δημιουργία μιας τέτοιας εργασίας είναι τα εξής:

- Καθορίστε με σαφήνεια τον σκοπό του παιχνιδιού ρόλων
- Καθορίστε όλα τα πιθανά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν ή εξωτερικά εμπόδια (τοποθεσία ή αριθμός συμμετεχόντων).
- Εξετάστε προσεκτικά το χρονοδιάγραμμα
- Καθορίστε και περιγράψτε τους διάφορους ρόλους
- Κατανείμειτε τους συμμετέχοντες
- Περιγράψτε λεπτομερώς την κατάσταση
- Σαφείς οδηγίες για τους υπόλοιπους (παρατήρηση και ανατροφοδότηση, και όταν ο χρόνος και οι στόχοι το επιτρέπουν - επανάληψη της κατάστασης από τους παρατηρητές)
- Παρουσιάστε την κατάσταση
- Συζήτηση της κατάστασης

Για τη στρατηγική αυτή, είναι καλό να έχετε κατά νου ότι:

- Οι στόχοι πρέπει να είναι πολύ καλά καθορισμένοι πριν από το ίδιο το παιχνίδι.
- Το τελικό αποτέλεσμα και οι λεπτομέρειες στο προφίλ των συμμετεχόντων είναι επίσης ουσιώδεις.
- Δεν δίνονται έτοιμοι διάλογοι, αλλά μόνο κατευθυντήριες γραμμές, προφίλ συμμετεχόντων και ένα τελικό αποτέλεσμα.
- Οι συμμετέχοντες κρίνουν τη δική τους συμπεριφορά και στρατηγική
- Ο προβληματισμός και η συζήτηση είναι υποχρεωτικά
- Οι συμμετέχοντες που βρίσκονται στο ακροατήριο πρέπει να έχουν μια σαφώς καθορισμένη αποστολή

## Ομάδα-στόχος

Τα παιχνίδια ρόλων αναπτύσσουν τις επικοινωνιακές δεξιότητες των συμμετεχόντων και μπορούν να προσαρμοστούν για κάθε ηλικία.

Αντίκτυπος στην ομάδα-στόχο (αναμενόμενα αποτελέσματα): Το παιχνίδι ρόλων βουτάει τους συμμετέχοντες σε ένα πραγματικό περιβάλλον, βάζοντάς τους στη θέση ενός άλλου ατόμου. Αυτή η διαδικασία παιχνιδιού ρόλων τους δίνει την αυτοπεποίθηση να ελέγχουν τις αποφάσεις του χαρακτήρα. Οι δεξιότητες που αναπτύσσονται είναι καλλιτεχνικές, δημιουργικές, κριτικές, κοινωνικές και επικοινωνιακές.

## Προσαρμογή για ευάλωτη ομάδα-στόχο

Αρχικά, συλλέξτε τις ιστορίες που έχουν βιώσει οι συμμετέχοντες και σχετίζονται με τον μαθησιακό στόχο της δραστηριότητας. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές αναμνήσεις που έχουν νόημα γι' αυτούς. Αφού συγκεντρώσετε τις ιστορίες, εντοπίστε τα κύρια θέματα που προκύπτουν. Αυτό θα σας βοηθήσει να δομήσετε το παιχνίδι ρόλων και να επικεντρωθείτε στους πιο σημαντικούς μαθησιακούς στόχους. Χρησιμοποιήστε τις ιστορίες και τα βασικά θέματα για να αναπτύξετε σενάρια για την άσκηση παιχνιδιού ρόλων. Τα σενάρια αυτά θα πρέπει να είναι ρεαλιστικά και σχετικά με τις προσωπικές εμπειρίες των συμμετεχόντων. Αναθέστε τους ρόλους με βάση τα σενάρια που έχετε αναπτύξει. Ενθαρρύνετε τους νέους να αναλάβουν ρόλους που μοιάζουν με τις δικές τους εμπειρίες, καθώς αυτό θα τους βοηθήσει να συνδεθούν βαθύτερα με την άσκηση. Μετά τη δραστηριότητα, κάντε μια συζήτηση με την ομάδα για να συζητήσετε τα συναισθήματά τους και όσα έμαθαν. Ενθαρρύνετέ τους να σκεφτούν πώς η άσκηση σχετίζεται με τις δικές τους ιστορίες και πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν στο μέλλον.

## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Δεδομένου ότι οι προσωπικές συναντήσεις μπορεί να είναι περιορισμένες ή να μην είναι εφικτές κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εργαλεία τηλεδιάσκεψης, όπως το Zoom, το Google Meet ή το Microsoft Teams, για να διεξάγετε εξ αποστάσεως παιχνίδια ρόλων. Οι συμμετέχοντες μπορούν ακόμα να μπαίνουν σε διαφορετικούς ρόλους και να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους εικονικά.

Ανάλογα με τη φύση της άσκησης ρόλων, μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε τα σενάρια για να λάβετε υπόψη την κατάσταση πανδημίας. Ενδεικτικά, εάν η άσκηση περιλαμβάνει ένα σενάριο σε δημόσιο χώρο, μπορεί να χρειαστεί να το τροποποιήσετε ώστε να ληφθεί υπόψη η κοινωνική αποστασιοποίηση και η χρήση μάσκας.

## Ο ρόλος του σώματος στην εκπαιδευτική και θεραπευτική σχέση

### Πηγή και συγγραφέας

Carlo Presotto, συνέδριο *In presenza. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica* (Ο ρόλος του σώματος στην εκπαιδευτική και θεραπευτική σχέση), που πραγματοποιήθηκε στο Μιλάνο (Ιταλία), 12 Δεκεμβρίου 2022, Πανεπιστήμιο του Μιλάνου.

### Περιγραφή

Η εμπειρία της πανδημίας μας επέτρεψε να πειραματιστούμε σε μεγάλη κλίμακα με τις ιδέες και τις υποθέσεις, που έχουν ήδη διατυπωθεί με την πάροδο των ετών, σχετικά με το πώς αλλάζει η παραστατική διάσταση του θεατρικού εργαστηρίου όταν αυτό μεταφέρεται σε ψηφιακά πλαίσια.

Το να αναρωτηθούμε ποιες πτυχές παραμένουν ενεργές και ποιες χάνονται, μας επιτρέπει να εμβαθύνουμε στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η επιτελεστική εμπειρία ενεργεί με τις ταυτότητες των ατόμων και των ομάδων. Και ταυτόχρονα, μας δείχνει κάποιους πιθανούς τρόπους δράσης στη σύγχρονη πραγματικότητα που χαρακτηρίζεται από μια αυξανόμενη υβριδοποίηση μεταξύ πραγματικού και εικονικού της συνολικής εμπειρίας μας για τον κόσμο.

Η παρέμβαση θέτει ερωτήματα για τρία αντικείμενα: το εργαστήριο θεάτρου με κάμερα από τον Giacomo Verde το 2005, την παράσταση θεάτρου μέσω κάμερας και Zoom, από την Tereza Dobiasova και τον Davide Venturini το 2020, και την δημιουργία του οικιακού θεάτρου το 2020 από τους σπουδαστές του εργαστηρίου τεχνικών θεάτρου παιδαγωγικής του Παιδαγωγικού Τμήματος του Salesian University Institute.

Γύρω από τον κεντρικό κόμβο της παρουσίας/απουσίας των σωμάτων συγκρίνονται τρεις εμπειρικές έρευνες, οι οποίες επιχειρούν να κατασκευάσουν μια επιτελεστική συνθήκη, μια εμπειρία κοινότητας, ελλείψει αυτού που σύμφωνα με τα ερμηνευτικά πλαίσια των εμπλεκόμενων αποτελεί την ουσία του θεατρικού γεγονότος: τη συν-παρουσία των σωμάτων στον ίδιο χωροχρόνο. Φαίνεται να εκδηλώνεται ένα φάντασμα της επιτελεστικής εμπειρίας, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Μια ισχυρή ικανότητα συναισθηματικής ενεργοποίησης, ιδίως στους νέους, μια αίσθηση του ανήκειν, του μοιράσματος, που κρέμεται έντονα από την κοινή διάσταση του εγκλωβισμού. Ο προβληματισμός κλείνει με το εξής ερώτημα: σε ποιο βαθμό αυτού του είδους η εμπειρία μπορεί να ριζώσει, να δημιουργήσει μετασχηματισμούς, να παραμείνει στην ιστορία των εμπλεκόμενων ανθρώπων και ομάδων. Κατά πόσο είναι σε θέση να δομηθεί σε μια μνήμη.

- Απομακρυσμένη σύνδεση

Ιούνιος 2001 Μουσείο Pecci στο Πράτο, ο βιντεογράφος Giacomo Verde φοράει μία από τις πρώτες προσωπίδες της Sony και προτείνει σύντομες επιτελεστικές δράσεις μετακινώντας μικρά αντικείμενα που πλαισιώνονται από μια κάμερα. Στην ιστοσελίδα της εκδήλωσης, βλέπει κάποιος το βίντεο, ακούει τη φωνή του καλλιτέχνη καθώς διαβάζει τα κείμενα, τα οποία δημιουργούν σε πραγματικό χρόνο διάφοροι εξ αποστάσεως συνδεδεμένοι θεατρικοί συγγραφείς και του τα στέλνουν μέσω chat. Ο Verde τοποθετεί το σώμα του καλλιτέχνη μπροστά σε μια μικρή ομάδα ζωντανών θεατών και σε μια άλλη ομάδα συνδεδεμένων θεατών.



Μια εκδήλωση για λίγους οπαδούς της τεχνολογίας και του σύγχρονου θεάτρου, δημιουργεί μια ισχυρή αίσθηση του ανήκειν στη μικρή καλλιτεχνική κοινότητα που παρακολουθεί το έργο και τον πολιτικό ακτιβισμό του Giacomo Verde.

Μας εντυπωσιάζει η προληπτική ικανότητα του προβληματισμού του, αλλά κυρίως το γεγονός ότι ακόμη και τότε εντόπιζε την καλλιτεχνική και πολιτική ανάγκη ενεργοποίησης του θεατή μπροστά στο γνωστικό άλμα που παράγουν οι ψηφιακές τεχνολογίες.

Ο Verde γράφει, και μιλάμε για το 2003, τρία χρόνια πριν από τη γέννηση του Facebook: Σήμερα, με την εξάπλωση των τεχνολογιών "διαδραστικότητας" [...] βρισκόμαστε αντιμέτωποι με ένα γνωστικό άλμα όπου ο διαχωρισμός μεταξύ παραγωγού και καταναλωτή, συγγραφέα και χρήστη γίνεται όλο και πιο δυσδιάκριτος. [...] το αίσθημα της υπεύθυνης "αλληλεπίδρασης" με τον κόσμο εκδηλώνεται μέσα από μια απειρία ατομικών επιλογών που έρχονται σε αντιπαράθεση με μια αντίθετη διαδικασία μαζικοποίησης, [...] προκαλώντας [...] μια ριψοκίνδυνη "συναίνεση των μέσων ενημέρωσης". Σε αυτό το νέο πλαίσιο, ο διαχωρισμός μεταξύ ηθοποιού και θεατή πρέπει να επανεξεταστεί. Είναι όλο και λιγότερο δυνατό να φανταστούμε αποτελεσματικά έργα που δεν είναι σε θέση να κάνουν τον θεατή να αισθάνεται "απαραίτητος" στο γεγονός. (μάθετε περισσότερα εδώ: [Verde, G., Per un teknoteatro](#)).

Σήμερα μιλάμε για τη διαβάθμιση της ζωντάνιας μιας εικονικής εμπειρίας, μετρώντας τη δυνατότητα του θεατή να αντιλαμβάνεται τις εικονικές οντότητες ως ζωντανές από τις αντιδράσεις που δίνουν στην αλληλεπίδρασή μας. (Μάθετε περισσότερες πληροφορίες: Auslander P., *Digital Liveness. A Historic-Philosophical Perspective*, in «PAJ. A Journal of Performance and Art», n. 102, p. 10).

Αλλά το κεντρικό ερώτημα παραμένει αυτό της πρόθεσης με την οποία επιδιώκεται η σχέση.

- Οικιακό Θέατρο

Θεατρικό εργαστήριο του Bachelor of Science in Education, Salesian University Institute, Φεβρουάριος 2020, εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Κινούμαστε σε νέα αλλά όχι εντελώς ανεξερεύνητα εδάφη. Από τη μια η αδρεναλίνη της έκτακτης ανάγκης, από την άλλη, όσο περνούν οι μέρες, το άγχος της αναστολής.

Σύντομα συνειδητοποιεί κανείς την ανάγκη να φροντίσει, μαζί με τα συναισθήματα, το σώμα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, να αναγνωρίσει και όχι να απομακρύνει τις ανάγκες που εκφράζει.

Συμφωνείται να παραμείνουν οι κάμερες ανοιχτές όσο το δυνατόν περισσότερο, για να εξασφαλιστεί το οπτικό περιβάλλον με το οποίο επικοινωνούν με τους άλλους.

Οι τέσσερις ώρες μαθημάτων χωρίζονται σε περιόδους που διακόπτονται με τελετουργικό τρόπο από κοινά διαλείμματα, κατά τη διάρκεια των οποίων υπάρχει η υποχρέωση να σηκώνονται από τις θέσεις τους, να κινηθούν και να κλείσουν την κάμερα.

Από τις καθοδηγούμενες δραστηριότητες σωματικής άσκησης, τις οποίες ο καθένας κάνει στο δικό του στρώμα στο δικό του δωμάτιο με την καθοδήγηση της φωνής του μαέστρου, προκύπτει η ιδέα να μετατραπεί κάθε σπίτι σε σκηνή, να συνδεθούν όλα μεταξύ τους και να σχεδιαστεί μια χορωδιακή σωματική δράση.

Οι τέσσερις ομάδες μαθητών σχεδιάζουν από μια σκηνή: μπάνιο, σαλόνι, κουζίνα, υπνοδωμάτιο. Τέσσερις χώροι στους οποίους οι θεατές/ηθοποιοί, συνδεδεμένοι μέσω διαδικτύου και καθοδηγούμενοι από μια φωνή μόνο σε ήχο, που προέρχεται από τα ακουστικά των smartphones τους, εκτελούν διαφορετικές σωματικές ενέργειες σε συγχρονισμό. Η συζήτηση που ακολούθησε υπογραμμίζει πώς το σκηνικό που παρείχε η κατάσταση έκτακτης ανάγκης συνέβαλε στο να γίνει η παράσταση συναισθηματικά ελκυστική. Η αντιμετώπιση των σωμάτων και στις δύο πλευρές των οθονών ήταν το κλειδί για την επιτυχία του πειράματος.

- Απροετοίμαστες καρδιές για zoom

Η τρίτη εμπειρία προέρχεται επίσης από ένα θεατρικό εργαστήριο με θέμα το σώμα και τις μεταμορφώσεις του, το πώς εκδηλώνονται τα συναισθήματα και οι σχέσεις στη συνάντηση με τον άλλο στην εφηβεία. Τον Φεβρουάριο του 2020, το εργαστήριο διακόπηκε, αλλά οι δύο καλλιτέχνες Davide Venturini και Tereza Dobiasova αποφάσισαν να συνεχίσουν να αναπτύσσουν το υλικό και να δημιουργήσουν μια χορευτική παράσταση που θα απευθύνεται πάντα σε ένα κοινό νέων ανθρώπων στην πλατφόρμα zoom. Ο αριθμός των θεατών επιτρέπει την εμφάνιση όλων των συμμετεχόντων στο πλέγμα του προγράμματος. Το μόνο που ζητείται από όλους είναι να έχουν κοντά τους καλλυντικά για το μακιγιάζ του προσώπου, μολύβια, κραγιόν, σκιά ματιών.

Δύο χορευτές συνδέονται ο καθένας από τα σπίτια του, ένας στην Ιταλία και ένας στην Τσεχική Δημοκρατία. Η χορογραφία τους φέρνει πιο κοντά στην οθόνη, τους απομακρύνει, τους βάζει σε διάλογο μέχρι που μια διαταραχή στη σύνδεση διακόπτει τον συγχρονισμό τους. Διακόπτουν την παράσταση, στρέφονται προς τους θεατές. Ζητούν βοήθεια. Καλούν έναν θεατή με το όνομά του, κι άλλον έναν θεατή, προτείνουν ένα παιχνίδι μίμησης. Στέκονται μπροστά στην οθόνη, όπως μπροστά σε έναν καθρέφτη, εκτελούν χειρονομίες μαζί, καθρεφτίζοντας και προκαλώντας ο ένας τον άλλον. Το αποτέλεσμα είναι ένας χορός, κάθε φορά διαφορετικός ανάλογα με την ομάδα, άλλοτε μελαγχολικός, άλλοτε γεμάτος ενέργεια ή θυμό. Ξεκινώντας με τη χειρονομία του μακιγιάζ στο πρόσωπό τους, οι χορευτές και οι συμμετέχοντες ζωγραφίζουν μια μάσκα στο πρόσωπό τους και στη συνέχεια αρχίζουν να κινούν τα χέρια τους, τα σώματά τους, να κινούνται στο χώρο μπροστά από την οθόνη.

Στο τέλος, οι χορευτές και ο σκηνοθέτης τους συνομιλούν με τους θεατές. Τελικά, επανέρχεται συχνά η διαπίστωση ότι κανείς δεν θα εκτελούσε ποτέ ορισμένες χειρονομίες αν δεν αισθάνονταν "προστατευμένοι" από την απόσταση.

Η ψηφιακή τεχνολογία λειτούργησε ως μάσκα, επιτρέποντας ένα διαφορετικό επίπεδο σχέσεων από αυτό των καθημερινών κοινωνικών ρόλων.

Αυτές οι τρεις εμπειρίες λένε για το πώς μπορούμε να μεταφέρουμε πληροφορίες στο διαδίκτυο, πως μπορούμε να προκαλέσουμε συναισθήματα, πως μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα σημαντικό επίπεδο ενσυναίσθησης. Είδαμε ότι είναι απαραίτητο να εμπλέξουμε τόσο το σώμα όσο και το μυαλό για να αυξήσουμε τον βαθμό αλληλεπίδρασης, την ψηφιακή ζωντάνια. Τι μας λείπει λοιπόν;

Η εμπειρία του θεατρικού εργαστηρίου (όπως και αυτή της παράστασης) μας επιτρέπει να βιώσουμε έναν χώρο με μεγάλη θεραπευτική και μεταμορφωτική ικανότητα, τον κοινωνικό χώρο του "τι κι αν" που μας επιτρέπει να εξερευνήσουμε τις κορυφές και τις αβύσσους της ζωής με έναν πιο ζωντανό, εκτός καθημερινότητας τρόπο, και στη συνέχεια να επιστρέψουμε. Μαζί με ένα "εμείς", έστω και προσωρινό.

## 15

## Together within (Πράττω από κοινού)

Το εργαλείο αυτό εφαρμόστηκε από την Cyclisis, κατά την περίοδο Νοέμβριος 2014 - Ιούνιος 2015, σε αστικό και αγροτικό περιβάλλον με εφήβους (14 έως 19 ετών), νέους (20 έως 29 ετών) και ενήλικες (30 έως 65 ετών). Ο στόχος που επιτεύχθηκε ήταν οι νέοι που δεν βρίσκονται σε απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("NEET"), οι νέοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο και οι μειονότητες- ειδικότερα, στο έργο συμμετείχαν 10 έως 15 ασυνόδευτοι ανήλικοι που ζουν στην Πάτρα, 20 οικογένειες από την κοινότητα των Ρομά στα Βραχνέικα (αγροτική περιοχή), 8 έως 11 άνεργοι ενήλικες (νεότεροι και μεγαλύτεροι).

[Δείτε την ιστοσελίδα του έργου.](#)

Αν και οι δραστηριότητες βασίζονταν στην καθοδήγηση και τα μαθήματα γλώσσας, κατά τη διάρκεια του έργου υπήρχαν ημέρες αφιερωμένες σε κοινές δραστηριότητες μεταξύ της ομάδας που περιλάμβαναν διάφορα καλλιτεχνικά και πολιτιστικά μέσα. Οι δραστηριότητες αυτές ήταν οι ακόλουθες:

- συμμετοχή σε θεατρικά έργα με διαδραστικά στοιχεία (θέατρο βαλίτσας)
- δημιουργία масκών αρχαίου τύπου (εργασία με το συναίσθημα)
- εμπειρίες ζωγραφικής (μέρος των εργαστηρίων γλώσσας και συμβουλευτικής)
- πολιτιστικές επισκέψεις σε μουσεία (Πάτρα και Αθήνα)
- προβολή ταινιών (βωβός κινηματογράφος και mainstream ταινίες)
- συνεδρίες φωτογράφισης στην κοινότητα των Ρομά
- φεστιβάλ τέχνης από τους νέους και τους μεγαλύτερους άνεργους καλλιτέχνες, όπου παρουσίασαν τη δουλειά τους και πραγματοποίησαν εργαστήρια για τους επισκέπτες
- διαπολιτισμική ραδιοφωνική συνάντηση για την ανταλλαγή μουσικής και γλωσσών

### Σκοπός της δραστηριότητας

Σκοπός του προτεινόμενου έργου ήταν η αύξηση των υπηρεσιών κοινωνικής πρόνοιας προς τα μέλη ευάλωτων κοινωνικών ομάδων του Δήμου Πατρέων. Χρησιμοποιώντας τεχνικές καθοδήγησης, καθώς και τεχνικές ενδυνάμωσης και αυτοεκτίμησης, το έργο αποσκοπούσε στη διευκόλυνση της κοινωνικοποίησης. Με δραστηριότητες διατροφικής και πολιτιστικής επικοινωνίας, δημιούργησε έναν Πυρήνα Μεντόρων προπονητών ζωής στην κοινότητα. Με σκοπό την τόνωση της διαπολιτισμικής κατανόησης και της βιώσιμης συνύπαρξης, στόχευσε στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης 30 νέων ανέργων (νέων μητέρων, Ρομά, μεταναστών κ.λπ.) καθώς και στο να τους κάνει να αισθανθούν μέλη της κοινότητας.

### Διάρκεια της δραστηριότητας

8 μήνες

### Δομή της δραστηριότητας

Οι κύριες δραστηριότητες είχαν προγραμματιστεί για δύο φορές την εβδομάδα, με διάρκεια 3 ώρες την ημέρα. Οι πρόσθετες συνεδρίες θα διαρκούσαν από 2 ώρες (ατομικά εργαστήρια στο φεστιβάλ) έως 15 ώρες (πολιτιστική επίσκεψη στην Αθήνα), ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας. Η μέση διάρκεια ήταν 4 ώρες.

## Πώς λειτουργεί το εργαλείο;

Το έργο "Πράττω από κοινού" ήταν ανθρωποκεντρικό, από το γεγονός ότι υπήρχε μια καθιερωμένη προσφορά "υπηρεσιών" (όπως συμβουλευτικές συνεδρίες, γλωσσικές συνεδρίες, συνεδρίες ΤΠΕ κ.λπ.) με την παροχή πολιτιστικών και μη τυπικών δραστηριοτήτων που συνέβαλαν στην οικοδόμηση αυτής της αίσθησης κοινότητας. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να συζητήσουν και να προτείνουν αλλαγές, προσθήκες καθώς και περισσότερη υποστήριξη όπου χρειαζόταν. Συνολικά, επρόκειτο για μια πολύ άμεση διαδικασία, η οποία αφορούσε όλα τα εμπλεκόμενα άτομα και άφηνε χώρο τόσο για συμμετοχή όσο και για μη συμμετοχή, όταν τα άτομα επέλεγαν να μη συμμετέχουν για προσωπικούς λόγους ή για λόγους ψυχικής υγείας.

Είναι πάντα σημαντικό ως συντονιστής να είσαι παρών και να καταλαβαίνεις πότε τα πράγματα μπορεί να μην λειτουργούν, ειδικά με την ενέργεια της ομάδας και τον συνολικό προγραμματισμό και να κάνεις προσαρμογές όταν είναι δυνατόν. Φυσικά, πρέπει επίσης να λάβουμε υπόψη μας πρόσθετα πράγματα, όπως οι πρακτικές που βασίζονται στο τραύμα και η επιμόρφωση των εργαζομένων στη νεολαία/κοινωνικών λειτουργών, των εκπαιδευτικών, και των καλλιτεχνών ως παιδαγωγών, επειδή κάθε συμμετέχων έχει μια μοναδική ιστορία και συνθήκες ζωής που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη συμμετοχή και τη διαδικασία κοινωνικοποίησής τους.

## Απαιτήσεις

Οι περισσότερες δραστηριότητες έλαβαν χώρα σε εσωτερικούς χώρους, αλλά πάντα το γεγονός ότι υπήρχε διαθέσιμος εξωτερικός χώρος, βοήθησε πραγματικά να διατηρηθεί η αίσθηση της ελευθερίας και των διαλειμμάτων. Οι περισσότερες δραστηριότητες δεν απαιτούσαν συγκεκριμένη υποδομή, αλλά ήταν χρήσιμο να υπάρχει πρόσβαση στα βασικά, όπως στυλό και χαρτί και ένα μέρος για να καθίσετε. Στο χώρο υπήρχαν πάντα διαθέσιμα σταθερά υλικά, τα οποία βοήθησαν πραγματικά στην έκφραση και το δέσιμο κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και των διαλειμμάτων. Για τις πιο ειδικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες, οι υπεύθυνοι φρόντισαν να είναι διαθέσιμο όλο το απαιτούμενο υλικό και να υπάρχει επαρκής χώρος για όλους τους συμμετέχοντες.

## Αντίκτυπος

Παρόλο που οι διάφορες ομάδες συμμετείχαν σε διαφορετικές δραστηριότητες ταυτόχρονα (ιδίως λόγω των γλωσσικών εμποδίων και των πιο εξειδικευμένων προγραμμάτων), οι κοινές ώρες και ο κοινός χώρος για καφέ και κοινωνικοποίηση βοήθησαν πραγματικά στη δημιουργία της ιδέας μιας κοινότητας και, για όσους παρέμειναν στην πόλη, υπάρχουν ακόμη και σήμερα περιπτώσεις όπου θα συναντηθούν μεταξύ τους και θα ανταλλάξουν κάποιες ενημερώσεις για τη ζωή τους. Σε γενικές γραμμές, ήταν μια πραγματικά ικανοποιητική εμπειρία και όλοι οι άνθρωποι που μοιράστηκαν την εμπειρία τους ανέφεραν ότι ήταν μια θετικά αξιωματική στιγμή που σκέφτονται συχνά. Ειδικά στην περίπτωση των νεαρών ασυνόδευτων ανηλίκων, οι φροντιστές/κηδεμόνες τους ανέφεραν ότι ήταν πολύ πρόθυμοι να συμμετάσχουν κάθε φορά και περίμεναν τις ημέρες των εργαστηρίων για να έρθουν και να γνωρίσουν όλους τους άλλους ανθρώπους.

## Προτεινόμενη ομάδα-στόχος

Οποιοσδήποτε έχει ανάγκη

## Κύριες ανάγκες προς αντιμετώπιση

Επαγγελματικός Προσανατολισμός  
Υποστήριξη της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας  
Εκπαιδευτική υποστήριξη  
Πολιτισμός, αναψυχή και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

## Προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες

Θα ήταν γενικά δύσκολη η κατάσταση σε περίπτωση κλειδώματος, ιδίως για τις διαδικτυακές δραστηριότητες, δεδομένου ότι η πρόσβαση σε τεχνολογική υποδομή, ή ακόμη και σε λειτουργική τεχνολογική υποδομή, δεν είναι δεδομένη για όλους, ιδίως από κοινωνικά στρώματα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις όσον αφορά τους πόρους. Σε αυτή την περίπτωση, θα εστιάζαμε περισσότερο σε διμερείς συναντήσεις για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων μοναξιάς και την καθοδήγηση στην αυτοεκπαίδευση. Επιπλέον, οι συντονιστές θα μπορούσαν να προσπαθήσουν και να δουν αν θα μπορούσαν να πάρουν άδεια λειτουργίας, τηρώντας όλους τους δυνατούς κανονισμούς, ή να διασφαλίσουν ότι όλοι θα μπορούσαν να έχουν πρόσβαση στις απαραίτητες υποδομές. Το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων θα μπορούσε να μεταφερθεί εύκολα και να προσαρμοστεί σε διαδικτυακά περιβάλλοντα- θα έπρεπε απλώς να εξασφαλιστεί η πρόσβαση για όλους.



## YOUreSTART!

### Πηγή και συγγραφέας

<https://yourestart.arcsculturesolidali.org/>

### Περιγραφή

Το YOUreSTART! είναι ένα πρόγραμμα που φτιάχτηκε και σχεδιάστηκε από νέους για να υποστηρίξει το έργο των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και του πολιτισμού στην εποχή του covid19 και μετά το covid19!

Αυτό το πρόγραμμα στοχεύει στην ενίσχυση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των εργαζομένων στη νεολαία στον πολιτισμό, την τέχνη και τη δημιουργικότητα. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της δημιουργίας μιας πλατφόρμας που θα διευκολύνει την ανταλλαγή ιδεών, μεθοδολογιών, προσωπικών εμπειριών και διαφόρων πολιτιστικών εκδηλώσεων. Η πλατφόρμα διαθέτει επίσης την "Εργαλειοθήκη" και το "Αποθετήριο", τα οποία αποτελούν τομείς κοινών δεξιοτήτων και πρακτικών για την ενδυνάμωση επιχειρηματικών πρωτοβουλιών στους ίδιους αυτούς τομείς και παρέχουν μια καινοτόμο χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών.

Συνολικά, για όλο το εγχείρημα εργάστηκαν 40 εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας, οι οποίοι εργάζονταν ή συνεργάζονταν με τους εταίρους που συμμετείχαν στο εν λόγω έργο. Αυτοί οι εταίροι είναι οι ακόλουθοι: Arcs από την Caserta, Ιταλία, Arrabal-Aid από τη Μαδρίτη, Ισπανία, Cyclisis από την Πάτρα, Ελλάδα PFE από τη Σόφια, Βουλγαρία και DRPDNM από το Novo Mesto, Σλοβενία.



# **Ενότητα II**

—

## **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

### **(μη τυπική εκπαίδευση)**

## **II.1 Η συμμετοχική δημιουργία**



## Ομάδα, θέμα, γλώσσα. Τρία βασικά στοιχεία για ένα συμμετοχικό έργο καλλιτεχνικής δημιουργίας

Για να ορίσουμε τη διαδικασία της συμμετοχικής καλλιτεχνικής δημιουργίας, πρέπει να ορίσουμε και να εργαστούμε πάνω σε τρία βασικά συστατικά στοιχεία.

1. Ομάδα > για την οικοδόμηση της ταυτότητας του "επιτελεστικού μας εαυτού".
2. Θέμα > να ορίσουμε και να επεξεργαστούμε το θέμα με το οποίο θέλουμε να ασχοληθούμε και την αναγκαιότητά του.
3. Γλώσσα > να επικεντρωθούμε και να εκπαιδευτούμε με επικοινωνιακά εργαλεία, τα πιο προσαρμοσμένα μεταξύ ομάδας και θέματος.

### Ομάδα

**Ποιος είμαι / ποιοι είμαστε;**

Δραστηριότητες για συνάντηση και προσωρινή δημιουργία ομάδας

**Ποια είναι η κατάσταση ανάγκης τους;**

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε όταν συνεργαζόμαστε με άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση κοινωνικής μειονεξίας είναι να αναρωτηθούμε: "Ποια είναι η κατάσταση ανάγκης τους τώρα;". Κάθε μετανάστης ή οικογένεια έχει τις δικές του ειδικές ανάγκες, αλλά πρέπει να εστιάσουμε επίσης στη χώρα υποδοχής, στη μεταναστευτική της πολιτική, στην εγγύτητά της με τη χώρα έκτακτης ανάγκης: όλα αυτά τα στοιχεία δημιουργούν συλλογικές ανάγκες που είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη για τα σχέδιά μας. Η μεταναστευτική πολιτική στη Δανία δεν είναι η ίδια με τη Σερβία ή τη Βόρεια Μακεδονία. Οι ανάγκες των ανθρώπων σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης και οι ανάγκες κάποιου που περιμένει έγκριση πολιτικού ασύλου δεν είναι οι ίδιες. Για να θυμηθούμε αυτή τη διαφοροποίηση σχετικά με τις ανάγκες, βρίσκουμε ένα σημαντικό εργαλείο στην Πυραμίδα των αναγκών του Maslow.



Αυτός δεν είναι ένας μαθηματικός τύπος, αλλά μπορεί να μας βοηθήσει να σκεφτούμε την κατάσταση ανάγκης της ομάδας με την οποία εργαζόμαστε.

## Ασφαλής χώρος

Μια μικρή ομάδα ανθρώπων είναι ένα προσωρινό περιβάλλον, στο οποίο μπορούν να δημιουργηθούν οι συνθήκες για την ανάπτυξη μιας διαδικασίας ευαισθητοποίησης και έκφρασης του ατόμου. Για να δημιουργήσουμε αυτές τις συνθήκες, πρέπει να οικοδομήσουμε ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και αμοιβαίας υποστήριξης. Πρέπει να θεσπίσουμε ένα σύμφωνο που να εγγυάται την αμοιβαία ακρόαση και τον σεβασμό.

Κατά τη μετάβαση **από το «εγώ» στο «εμείς»**, κάθε άτομο δίνει στην ομάδα κάποια προσωπικά μέρη του εαυτού του: ιστορίες, χειρονομίες που δεν έχουν κάνει από την παιδική ηλικία, συναισθήματα... Μέσω αυτής της προσφοράς, ο καθένας συμβάλλει στην εδραίωση του "εμείς" και, ταυτόχρονα, αποκτά την κυριότητα αυτού που δίνει, αποκτώντας επίγνωση αυτού. Η προσωπική μας ταυτότητα ορίζεται από την αλληλεξάρτηση με τους άλλους. Η μικρή ομάδα επιτρέπει αυτή τη διαπραγμάτευση σε έναν **προστατευμένο, ασφαλή χώρο**.

**Για να διασφαλιστεί η προώθηση ενός ασφαλούς χώρου, πρέπει να δοθεί προσοχή σε διάφορους παράγοντες:**

- Σωματική και Ψυχολογική Ασφάλεια.
- Σαφής και συνεπής δομή και κατάλληλη εποπτεία
- Υποστηρικτικές σχέσεις
- Ευκαιρίες να ανήκεις κάπου
- Θετικοί κοινωνικοί κανόνες
- Ευκαιρίες για ανάπτυξη δεξιοτήτων
- Δεοντολογική/Ηθική πρακτική
- Ανωνυμία
- Διαδικασίες διαχείρισης συμπεριφορών

Για τη διασφάλιση ενός ασφαλούς χώρου κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των εργαστηρίων, προτείνεται η δημιουργία μιας **«ομαδικής σύμβασης»**. Αυτή η «σύμβαση» είναι ένα από κοινού συμφωνημένο πλαίσιο συνεργασίας που κατασκευάζεται με βάση την προσωπικότητα, τα συναισθήματα και τις ανάγκες κάθε μέλους και χρησιμοποιείται για την κατανόηση της δέσμευσης στην ομάδα. Βοηθά την ομάδα να αναπτύξει κώδικες αποτελεσματικής επικοινωνίας με σκοπό τη λήψη αποφάσεων. Η σύμβαση είναι μια μορφή διαλόγου μεταξύ των μελών της ομάδας που εξασφαλίζει ότι δίνεται αξία στην ποικιλότητα εκπροσώπηση και στους διαφορετικούς τομείς και επίπεδα εμπειρογνωμοσύνης, στη γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς φύλου και στη θετική οπτική αναπαράσταση. Ο κύριος στόχος είναι να δημιουργηθεί ένας ορατός πίνακας στον οποίο θα εμφανίζονται οι αμοιβαία συμφωνημένοι κανόνες της ομάδας.

## Ο φύλακας του τελετουργικού

Κατά τη δημιουργία της ομάδας, ο **συντονιστής** πρέπει να επιδεικνύει τη μέγιστη δυνατή προσοχή όσον αφορά το περιβάλλον του εργαστηρίου και την προστασία του. Ο χώρος και ο χρόνος είναι τα πρώτα σημεία στα οποία διαπραγματεύεται η συνάντηση. Είναι πολύ σημαντικό να δώσουμε στον **χωροχρόνο που είναι αφιερωμένος στο εργαστήριο έναν τελετουργικό** χαρακτήρα. Μετά από αυτό, γίνεται δυνατό να δράσουμε με πιο έντονο τρόπο. Για να γίνει αυτό, είναι απαραίτητο να επισημανθούν τα χωροχρονικά όρια και είναι επίσης απαραίτητο να καθιερωθεί μια συλλογική χειρονομία ανασυγκρότησης σε περίπτωση παραβίασής τους (π.χ. με καθυστέρηση ή με την είσοδο ενός ξένου).

## Εμπιστοσύνη

Η εμπιστοσύνη δημιουργείται μέσω μιας διαδικασίας που περιλαμβάνει σκέψεις, συναισθήματα και σωματικές εκφράσεις, με διαφορετικές αξίες ανάλογα με τους διαφορετικούς πολιτισμούς. Το βασικό επίπεδο εμπιστοσύνης είναι όταν είμαι σίγουρος ότι δεν θα με χλευάσουν αν παρουσιάσω ένα κομμάτι του εαυτού μου που δεν εκθέτω στην καθημερινή μου ζωή. Αυτό μου επιτρέπει να «συμμετέχω».

## Καταστατικό σύμφωνο

Για να δημιουργήσετε μια ομάδα, είναι απαραίτητο να δηλώσετε και να μοιραστείτε ένα "καταστατικό σύμφωνο" στο οποίο οι προσωπικοί και κοινοί στόχοι των δραστηριοτήτων είναι σαφείς.

Ο εμπυχωτής/συντονιστής/εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας δεν ανήκει στην ομάδα. Ανήκουν στο έργο, στην κοινωνική παρέμβαση, στον οργανισμό αναφοράς κ.λπ. που περιλαμβάνει την ομάδα. Η σχέση μεταξύ του εμπυχωτή και της ομάδας προχωρά σε αυτή την ασυμμετρία. Ο εμπυχωτής παίζει τον ρόλο του όταν καθορίζει τη σωστή απόσταση: δεν μπορεί να ενεργήσει στη θέση των μελών της ομάδας, τα οποία είναι οι πρωταγωνιστές. Αντ' αυτού, τα συνοδεύει και, σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να κάνει ένα βήμα πίσω για να κάνει χώρο.

Ο πρώτος στόχος του συντονιστή είναι οι συμμετέχοντες να γίνουν όλο και πιο ενδυναμωμένοι, να είναι σε θέση να κάνουν το επόμενο βήμα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στο έργο. Ο συντονιστής που εργάζεται σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση προσπαθεί να είναι όλο και λιγότερο απαραίτητος για την ομάδα, μέχρι να μην είναι καθόλου απαραίτητος. Ο εμπυχωτής εργάζεται για να κάνει την ομάδα ικανή να "περπατήσει με τα δικά της πόδια". Από την άλλη πλευρά, προχωράει για να ολοκληρώσει και να κλείσει την εμπειρία, έτσι ώστε η ηχώ/αντίκτυπος του έργου να μπορεί να αντηχήσει σε όλους όσους συμμετείχαν.

## Τέσσερις φάσεις

Οι τέσσερις φάσεις του ταξιδιού «από το εγώ σε εμάς» μέσω της συμμετοχικής καλλιτεχνικής δημιουργίας είναι:

1. Γνώση (του εαυτού μας, των άλλων, του χώρου και του χρόνου)
2. Κοινωνικοποίηση (η διαδικασία του ανοίγματος του εαυτού και της συνάντησης με τους άλλους)
3. Έκφραση (η δραστηριότητα της έκφρασης και της αναπαράστασης σκέψεων, συναισθημάτων, χειρονομιών)
4. Επικοινωνία (η κοινή διαδικασία παράδοσης των ομαδικών στοιχείων στους άλλους)

## Θέμα

### Ενδιαφέρον

Το ενδιαφέρον είναι το πρωταρχικό εργαλείο του καλλιτέχνη και καταλαμβάνει το έδαφος της προσωπικής ανασφάλειας: «δεν έχεις τις απαντήσεις και σε προκαλούν οι ερωτήσεις...». Όταν είμαστε περιέργοι - σε αυτή την όμορφη στιγμή - ζούμε στο ενδιαμέσο, ταξιδεύουμε προς τα έξω με την έρευνα. Το ενδιαφέρον είναι ένα συναίσθημα που κατευθύνεται προς τα έξω, προς ένα αντικείμενο, ένα πρόσωπο, ένα θέμα, ένα έργο (Bogart 2001, 131).

Για να ενεργοποιήσετε αυτήν τη διαδικασία έρευνας, απαιτείται ένα κοινό επίπεδο ενδιαφέροντος. Μιλώντας για την αρχική ερώτηση για μια παραγωγή, η σκηνοθέτης Katharine Noon λέει: "Αυτό είναι το μέρος της διαδικασίας όπου λέω στα μέλη της εταιρείας: *Αυτό είναι που με ενδιαφέρει. Ενδιαφέρεσαι;* (Bogart 2001).

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων της, η Ιταλίδα ηθοποιός και σκηνοθέτης Laura Curino μιλάει για τη **δραματουργική αντιστοιχία** ως συνθήκη που εκπληρώνεται όταν το επιλεγμένο θέμα "αντιστοιχεί" στην ομάδα, στη μορφολογική της όψη, στην αντικειμενική της κατάσταση (π.χ. το "*Ρωμαίος και Ιουλιέτα*" που διαδραματίζεται στην Ιερουσαλήμ με ένα ισραηλινό αγόρι και ένα παλαιστίνιο κορίτσι, ή "*Ο Βυσσινόκηπος*" του Τσέχωφ που διαδραματίζεται σε ένα κατεχόμενο κοινωνικό κέντρο πριν από την έξωση, ή "*Η Θύελλα*" που διαδραματίζεται στη Λαμπεντούζα). Όταν υπάρχει δραματουργική αντιστοιχία μεταξύ της ομάδας και του κειμένου, το έργο προχωρά από μόνο του.

Η δημιουργία ενός επιπέδου κοινού ενδιαφέροντος είναι θεμελιώδης για να διατηρηθεί το νόημα της θεατρικής παρέμβασης.

## Εμπόδια στην εύρεση κοινού θέματος

Υπάρχουν ωστόσο μερικά εμπόδια.

- Στερεότυπο: οι άνθρωποι συχνά έχουν μια ιδέα για το θέατρο που διαστρεβλώνεται από την τηλεόραση ή τον κινηματογράφο, ειδικά σε ορισμένους πολιτισμούς. Είναι σημαντικό να μοιραστείτε με τους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να εναλλάσσονται μεταξύ των ειδών. Αυτό επιτρέπει την εύρεση του είδους που ταιριάζει καλύτερα στο θέμα και την πραγματικότητα της ομάδας.
- Πολιτιστικές προσδοκίες του καλλιτέχνη που διευθύνει: το άτομο που αναλαμβάνει μια καλλιτεχνική δραστηριότητα με μια ομάδα συχνά έχει ήδη ένα αποτέλεσμα στο μυαλό του. Αντιθέτως, πρέπει να έχουν κατά νου μια διαδικασία της οποίας είναι οι ίδιοι εγγυητές, αλλά δεν γνωρίζουν πού θα καταλήξει.
- Όχι μόνο αφήγηση: είναι σημαντικό να ξεπεραστεί η αυτοβιογραφική αφήγηση ως καταφύγιο και να μετατραπεί σε επαναπροσδιορισμό της ταυτότητας.

## Συλλογή και ανάμειξη

Αφού επιλεγεί το θέμα, πρέπει να δημιουργηθούν οι δραστηριότητες που θα το εκφράσουν.

Πρέπει να δημιουργήσουμε μια **συλλογή υλικών** κάθε είδους για το θέμα (ιστορίες, χειρονομίες, αντικείμενα, μουσική, οράματα κ.λπ.)

Πρέπει να **τις εξερευνήσουμε** μέσω της "πλευρικής σκέψης" (De Bono 1990), η οποία συνίσταται στην "ελεύθερη συσχέτιση ιδεών [για την τόνωση] μιας συλλογικής εικόνας του κόσμου του έργου, και [τη δημιουργία] νέων και συναρπαστικών ιδεών για το τι θα μπορούσε να συμβεί σε αυτό το πεδίο".

## Γλώσσα

Ποιες γλώσσες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε με **αυθεντικότητα**;

Μέσα στην ομάδα υπάρχουν **πόροι**: γνώση που υπήρχε ήδη πριν από τη σύστασή της και πόροι που γεννιούνται μέσα στη δραστηριότητα.

Υπάρχουν άνθρωποι που ξέρουν να παίζουν ένα όργανο, άνθρωποι που μπορούν να τραγουδήσουν, άνθρωποι που μπορούν να χορέψουν. Και μετά υπάρχει ο σκηνοθέτης, ο μουσικός, ο εικαστικός, ο συντονιστής του εργαστηρίου.

Ο ηθοποιός δεν κρύβεται πίσω από το θέμα: παίζει τον ρόλο του με συνοδεία όλες τις γνώσεις και την εμπειρία του, αναλαμβάνοντας την ευθύνη για την τυπική ποιότητα του αποτελέσματος. Αλλά μπορεί να διασφαλίσει ότι το αποτέλεσμα ανήκει σε κάθε συμμετέχοντα.

## Αλληλεξάρτηση

**Αυτοκατεύθυνση** δεν σημαίνει ούτε προσέγγιση ούτε επιφανειακότητα. Σημαίνει την **κοινή κατασκευή νοήματος**, σημαίνει **αλληλεξάρτηση**.



Όταν ο ηθοποιός κάνει κάτι μη αυθεντικό, ο σκηνοθέτης είναι υπεύθυνος να του το πει. Ακόμα κι αν ο ηθοποιός είναι πρόσφυγας, άτομο με ειδικές ανάγκες, μειοψηφία.

Ο σκηνοθέτης πρέπει να βρει έναν τρόπο να παρέχει στον ηθοποιό τα σωστά εργαλεία, δηλαδή τα εργαλεία που ο ηθοποιός μπορεί να τελειοποιήσει για να εκφράσει τον εαυτό του.

Είναι θέμα σεβασμού. Σεβασμός στον εαυτό μας, στους ανθρώπους με τους οποίους συνεργαζόμαστε, στην τέχνη.

### **Δημιουργήστε και σκεφτείτε**

Πρέπει να εναλλάσσονται:

- η δραστηριότητα της σύνθεσης, κατά την οποία οι ηθοποιοί δοκιμάζουν ιδέες (που προέκυψαν από τις προηγούμενες φάσεις) μέσω της δημιουργίας και της εκτέλεσης σύντομων κομματιών.
- ο αναστοχασμός επί των συνθέσεων, κατά τον οποίο όλη η ομάδα "αναγνωρίζει όλους τους κινδύνους που έχουν αντιμετωπιστεί [και] απαριθμεί τις παγίδες που προέκυψαν και καλωσορίζει τις ανακαλύψεις για το τι πρέπει να αποφευχθεί κατά τη σύνθεση της εκάστοτε παραγωγής" (Bogart και Landau 2005, 156-160).

### **Ομαδική δουλειά**

Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργήσετε μια ομάδα εργασίας που ελέγχει τη δραστηριότητα βήμα προς βήμα.

Η **ομαδική εργασία** είναι σημαντική για να διατηρηθεί η δημιουργική διαδικασία επικεντρωμένη στους πρωταρχικούς στόχους του έργου.

Το συναισθηματικό περιβάλλον διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη δημιουργική εργασία. Ως εκ τούτου, η ομαδική εργασία είναι επίσης σημαντική για τη σύγκριση διαφορετικών υποκειμενικών απόψεων για την παραγωγή μιας πιο ισορροπημένης αναπαράστασης του τι συμβαίνει.

Για να είναι αποτελεσματική η ομάδα εργασίας, είναι απαραίτητο να αποσαφηνιστούν οι μηχανισμοί λήψης αποφάσεων εντός αυτής, θεσπίζοντας ένα σαφές σύμφωνο το οποίο όλοι τηρούν.

## 2

## Μια καταγραφή των βασικών σημείων

**Αυτοβιογραφικές πρακτικές.** Ο κίνδυνος να μείνεις κολλημένος στην τρέχουσα κατάσταση απορροφά όλα τα υπόλοιπα. Το άτομο πρέπει επίσης να είναι σε θέση να κρατήσει το σχέδιο ζωής του/της ανοιχτό. **Άνοιγμα στο μέλλον.** Είναι σημαντικό να προβάλλουμε την αυτοβιογραφική διάσταση προς μια προοπτική απελευθέρωσης, ενός επιθυμητού μέλλοντος, το οποίο - όπως λέει ο Augusto Boal - είναι τόσο απελευθέρωση από την εξωτερική όσο και από την εσωτερική καταπίεση. Σήμερα, στον απόηχο της πανδημίας, δουλεύοντας με νέους ανθρώπους ερχόμαστε συχνά αντιμέτωποι με φόβους, ανασφάλειες και άγχη που δημιουργούν σε πολλούς ανθρώπους ένα συνεχές αίσθημα ανεπάρκειας. Ένα από τα αποτελέσματα του συλλογικού τραύματος που έχει υποστεί είναι η ενεργοποίηση πολλών "αστυνομικών στο κεφάλι". Η δημιουργική πρακτική ωθεί κάποιον να απελευθερωθεί από τον φόβο να μην τα καταφέρει, από την αυτοκριτική, από τη φυλακή των συνηθειών, να ανασυνθέσει τα στοιχεία της αισθητηριακής και συναισθηματικής μνήμης του σε νέες μορφές, δίνοντας σχήμα και φωνή στη διάσταση της επιθυμίας του.

**Communitas.** Η ανταλλαγή εμπειριών επιτρέπει τη συμμετοχή.

Communitas. Έτσι, στο εργαστήριο, στο χωριό, στο γραφείο, στην αίθουσα διαλέξεων, στο θέατρο, σχεδόν οπουδήποτε, οι άνθρωποι μπορούν να ξεφύγουν από τα καθήκοντά τους και τα δικαιώματά τους σε μια ατμόσφαιρα communitas. Τι είναι λοιπόν οι communitas; [...] Έχω περιγράψει αυτόν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα βλέπουν, κατανοούν και ενεργούν το ένα προς το άλλο (στην *Τελετουργική Διαδικασία*) ως ουσιαστικά «μια αδιαμεσολάβητη σχέση μεταξύ ιστορικών, ιδιόμορφων, συγκεκριμένων ατόμων». [...] Για μένα, οι κοινότητες διατηρούν την ατομική ιδιαιτερότητα - δεν είναι ούτε οπισθοδρόμηση στη βρεφική ηλικία, ούτε είναι συναισθηματική, ούτε «συγχωνεύεται» στη φαντασία. Στις κοινωνικές δομικές σχέσεις των ανθρώπων, αυτοί με διάφορες αφηρημένες διαδικασίες γενικεύονται και τμηματοποιούνται σε ρόλους, καταστάσεις, τάξεις, πολιτισμικά φύλα, συμβατικές ηλικιακές διακρίσεις, εθνοτικές υπαγωγές κ.λπ. [...] Αλλά η πλήρης ανθρώπινη ικανότητα είναι κλειδωμένη έξω από αυτά τα κάπως στενά, αποπνικτικά δωμάτια. [...] Στις κοινωνίες των φυλών και σε άλλους προβιομηχανικούς κοινωνικούς σχηματισμούς, η οριακότητα παρέχει ένα ευνοϊκό περιβάλλον για την ανάπτυξη αυτών των άμεσων, άμεσων και ολοκληρωτικών αντιπαραθέσεων των ανθρώπινων ταυτοτήτων. Στις βιομηχανικές κοινωνίες, μέσα στον ελεύθερο χρόνο, και μερικές φορές υποβοηθούμενος από την προβολή της τέχνης, αυτός ο τρόπος να βιώνει κανείς τους συνανθρώπους του μπορεί να απεικονιστεί, να κατανοηθεί και μερικές φορές να πραγματοποιηθεί. [...] Όταν ακόμη και δύο άνθρωποι πιστεύουν ότι βιώνουν την ενότητα, όλοι οι άνθρωποι αισθάνονται από αυτούς τους δύο, έστω και μόνο για μια στιγμή, ότι είναι ένα».

Turner, V., *Από το τελετουργικό στο θέατρο. The human seriousness of play*, PAJ Publications, 2001, σσ. 45-47.

**Διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα.** Η εκτίμηση και ο σεβασμός των προσωπικών ιστοριών και ριζών είναι απαραίτητα στοιχεία της οικοδόμησης σχέσεων. Ενώ αυτός είναι ένας βασικός παράγοντας στη διαπολιτισμική εργασία, μπορεί επίσης να γίνει ένας χώρος εργασίας μεταξύ ανθρώπων που φαινομενικά μοιράζονται το ίδιο πολιτισμικό υπόβαθρο. Σήμερα, στη *ρευστή* κοινωνία της μετανεωτερικότητας για την οποία μας μιλάει ο Bauman, υπάρχουν στην πραγματικότητα πολλές υποκοουλτούρες που συναντιούνται, συγκρούονται και σμίγουν μεταξύ τους όλη την ώρα. Οι μουσικές προτιμήσεις, οι ταινίες ή οι τηλεοπτικές

σειρές, τα βιντεοπαιχνίδια, δημιουργούν κοινότητες που με βάση τον αμοιβαίο σεβασμό μπορούν να συνομιλήσουν μεταξύ τους.

**Τίποτα για εμάς χωρίς εμάς δεν είναι για εμάς.** Η σημασία της κοινής χρήσης της κατασκευής της εμπειρίας από όλους τους συμμετέχοντες. Αυτό το αξίωμα, το οποίο προέρχεται από τον αγώνα για ίσα δικαιώματα για τα άτομα με αναπηρία στις Ηνωμένες Πολιτείες, έχει εξαπλωθεί σε όλους τους αγώνες πολιτών που αφορούν μειονότητες και είναι εξαιρετικά σημαντικό σήμερα στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής εργασίας με τη νέα γενιά. Η συνεργασία και συμπόρευση είναι διαστάσεις που έχουν αποδειχθεί πιο αποτελεσματικές ακόμη και στο σχολείο και στη δια βίου μάθηση.

**Παρεξήγηση.** Η παρεξήγηση δεν είναι πάντα ένας αρνητικός παράγοντας που δημιουργεί εμπόδιο στην επικοινωνία. Εάν διαχειριστεί, μπορεί να αποτελέσει κινητήρια δύναμη για συναντήσεις μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών και μερικές φορές ανοιχτή σε νέες λύσεις στο εργαστήριο ή στη δραστηριότητα καλλιτεχνικής δημιουργίας. Η ιδέα ότι οι κατευθύνσεις του συντονιστή της δραστηριότητας μπορούν επίσης να αναθεωρηθούν κατά μήκος απρόβλεπτων διαδρομών από τους συμμετέχοντες είναι αναμφίβολα ενδιαφέροντα. Κατά τη διεξαγωγή, είναι σημαντικό να υποδείξετε δημιουργικούς περιορισμούς και κανόνες και να τους φυλάξετε με ακρίβεια και προσοχή. Αλλά ο κανόνας ισχύει επίσης: «*όλα όσα δεν απαγορεύονται επιτρέπονται*».

«Η δημιουργικότητα είναι μια πρόκληση. Απαιτεί την αμφισβήτηση των πεποιθήσεών μας και την υπέρβαση των περιορισμών μας. Οι περιορισμοί είναι το έδαφος στο οποίο μπορεί κανείς να αμφισβητήσει και να ξεπεράσει τον εαυτό του. Είναι η δύναμη που μας οδηγεί στην εξεύρεση καινοτόμων και εκπληκτικών λύσεων. Όταν εργαζόμαστε μέσα σε περιορισμούς, έχουμε τη δύναμη να μετατρέψουμε τη δημιουργική ένταση σε παραγωγική ενέργεια. Οι περιορισμοί είναι το καύσιμο της δημιουργικότητας».

Tharp, T., *The creative habit: learn it and use it for life*, Simon & Schuster, 2003.

**Προκατάληψη και τα στερεότυπα. Ποιος τα δημιουργεί;** Τα ανθρώπινα όντα τείνουν να δημιουργούν κατηγορίες για να κατανοήσουν την πραγματικότητα. Όταν αυτές οι κατηγορίες γίνουν άκαμπτες, γίνονται γενικεύσεις, ή γίνονται σύμπτωμα κοινωνικής ανησυχίας, φόβου, ενεργοποιούν συλλογικές δυναμικές που μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές στιγμές κρίσης. Οι προκαταλήψεις και τα στερεότυπα διαδίδονται μέσω αφηγήσεων, εκ των οποίων οι ψευδείς ειδήσεις, οι αστικοί μύθοι και τα αστεία είναι πολύ συχνά οχήματα. Πρόκειται για αφηγήσεις για τις οποίες πολύ συχνά αστευόμαστε, αλλά αν τις αφήσουμε να δράσουν ελεύθερα, είναι ικανές να υψώσουν στέρεους τοίχους που γίνονται φυλακές για τους ανθρώπους που πέφτουν θύματά τους.

Και συχνά χειραγωγούνται εν γνώσει τους από ομάδες οικονομικών ή πολιτικών συμφερόντων. Ο έλεγχος των γεγονότων και η αποκάλυψη φημών είναι μια εκπαιδευτική προσπάθεια. Πιο δύσκολο είναι να δράσουμε στην κωμωδία, δεδομένου ότι τα στερεότυπα είναι ένα θεμελιώδες μέρος της. Όλοι γελάμε για να ανακουφίσουμε την ένταση, από αμηχανία, από ανακούφιση ότι δεν είμαστε εμείς αυτοί που στοχοποιούνται. Ωστόσο, ακόμη και σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευτικές προσπάθειες για τη δημιουργία ενός πλαισίου σεβασμού πρέπει να επιτύχουν τη σωστή ισορροπία. Κάποιος μπορεί να είναι σεβαστός χωρίς να πέσει σε εμμονή με την πολιτική ορθότητα. Ένα από τα εργαλεία των stand-up comedians είναι η αυτο-υποτίμηση, η σάτιρα - ακόμη και η άγρια σάτιρα για τον εαυτό του. Δεν υπάρχει μια φόρμουλα που να ταιριάζει σε όλους. Έχει να κάνει με τη σχέση.

**Να μοιράζεστε δυσκολίες και προβλήματα με την ομάδα. Ο χειριστής δεν πρέπει να αντιμετωπίζει δυσκολίες μόνος του.** Μεγάλη σημασία έχει πάντα να δουλεύουμε σε μια ομάδα, τουλάχιστον δύο ατόμων, και να έχουμε τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουμε ένα άτομο με εμπειρία όποτε το χρειαζόμαστε. Η εκπαιδευτική εργασία είναι κοινωνική εργασία και από μόνη της κινδυνεύει να διαστρεβλώσει το νόημά της. Στην ομαδική εργασία, είναι σημαντικό να ενισχυθεί η πρακτική της παρατήρησης/περιγραφής των

φαινομένων. Και για να γίνει αυτό πρέπει να ξεπεράσουμε την ιδέα ότι υπάρχει μόνο μία πραγματικότητα, αλλά να δεχτούμε ότι αυτό που βλέπουμε μεταμορφώνεται πάντα από το σημείο παρατήρησης μας.

«Και η πιο επικίνδυνη αυταπάτη απ' όλες είναι ότι υπάρχει μόνο μία πραγματικότητα. Αυτό που υπάρχει, στην πραγματικότητα, είναι πολλές διαφορετικές εκδοχές της πραγματικότητας, μερικές από τις οποίες είναι αντιφατικές, αλλά όλες είναι αποτελέσματα επικοινωνίας και όχι αντανάκλασεις αιώνιων, αντικειμενικών αληθειών».

Watzlawick, P., *Πόσο πραγματικό είναι το πραγματικό; Επικοινωνία-Παραπληροφόρηση-Σύγχυση*, σελ. 8, Random House, 1976

Χρησιμοποιούμε ένα ημερολόγιο στο οποίο ο παρατηρητής απαντά σε δύο ερωτήσεις ξεχωριστά:

- Τι συνέβη; (περιγράφοντας ποιες σχετικές χειρονομίες έγιναν, ποιες λέξεις ειπώθηκαν, ποιες αντιδράσεις εκδηλώθηκαν, τόσο σε προσωπικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο)
- Πώς ένιωθα; (περιγράφοντας τις συναισθηματικές αντιδράσεις και σκέψεις κάποιου με βάση το τι συνέβη)

Αυτό εκπαιδεύει κάποιον να διατηρεί το σημείο παρατήρησης σε σχέση με τα φαινόμενα που ανιχνεύονται, αναζητώντας την οικοδόμηση μιας σωστής απόστασης.

## **II.11 Μεθοδολογίες Μάθησης**

# 1

## Στρατηγικές για αυτοκατευθυνόμενη μάθηση και εμπλοκή των άλλων

Αυτό είναι ένα απόσπασμα από το άρθρο του Kevin Goddu "Meeting the CHALLENGE: Teaching Strategies for Adult Learners", που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό "Kappa delta Pi Record - Oct/Dec 2012" (σελ. 169 και εξής).

Το άρθρο ασχολείται με τις στρατηγικές εμπλοκής για τη μάθηση των ενηλίκων και παρουσιάζει μια ενδιαφέρουσα μελέτη περίπτωσης για το δικό μας πλαίσιο, επειδή εξετάζει τη συνάντηση που ξεκινά από δύο διαφορετικές πολιτισμικές αναμετρήσεις (ο βετεράνος του πολέμου του Βιετνάμ και η νεαρή καθηγήτρια ιστορίας), οι οποίες μπορούν να συνεργαστούν στην κατασκευή ενός νοήματος, να διαγράψουν η μία την άλλη ή να γίνουν έντονα συγκρουσιακές.

Η πρόκληση που αντιμετωπίζουμε αφορά τη δημιουργία καταστάσεων στις οποίες ο συντονιστής προωθεί την ικανότητα αυτοκαθοδήγησης και αυτοπαρακίνησης των συμμετεχόντων.

Εδώ υπάρχουν τρία διαφορετικά μοντέλα, τα οποία συγκλίνουν στην ιδέα του συντονισμού ως δραστηριότητα:

- προσανατολισμένη στη φιγούρα του συντονιστή/διευκολυντή και όχι στο «δοκίμιο επί σκηνής» (**αυτοκατευθυνόμενη μάθηση**)
- επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να φέρουν τις δικές τους εμπειρίες (γλώσσα, πολιτισμός, ιστορία, συναισθήματα, σωματικότητα) στην κοινή εργασία (**βιωματική μάθηση**)
- να είναι σε θέση να επιστρέψει σε όλους τους συμμετέχοντες μια αυξημένη αυτογνωσία (**αφηγηματική μάθηση**)

## Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

Ο Brookfield (1985) έγραψε «Η πιο ολοκληρωμένη μορφή αυτοκατευθυνόμενης μάθησης συμβαίνει όταν η διαδικασία και ο προβληματισμός παντρεύονται στην αναζήτηση του νοήματος του ενήλικα».

Η αυτοκατεύθυνση είναι μια τεχνική για τη μετατόπιση του ελέγχου της μάθησης στον ενήλικα μαθητή (Merriam et al. 2007, 122). Στοιχεία που εμπλέκονται σε αυτή τη διαδικασία είναι η ανεξαρτησία, η ικανότητα λήψης αποφάσεων, η ικανότητα διατύπωσης των κανόνων και των ορίων της κοινωνίας, καθώς και οι προσωπικές αξίες και πεποιθήσεις (Candy 1991).

Καθώς οι γνώσεις του μαθητή για τις δεξιότητες και τους πόρους αυξάνονται, παύει να είναι παθητικός δέκτης πληροφοριών και αναλαμβάνει την ευθύνη για τη μάθηση και τα αποτελέσματα (Robotham 1995).

Ο εκπαιδευτής δεν αναλαμβάνει πλέον το προβάδισμα αλλά γίνεται ο διευκολυντής της μάθησης και «πηγή που πρέπει να αξιοποιηθεί, όπως απαιτείται από τον μαθητή» (Robotham 1995, παρ. 7).

Όταν ο εκπαιδευτής αναλαμβάνει το ρόλο του διευκολυντή και όχι του «σοφού επί σκηνής», ο ενήλικας μαθητής είναι ελεύθερος να εφαρμόσει τις εμπειρίες της ζωής του σε οποιοδήποτε μάθημα. Αυτή η διδακτική προσέγγιση δίνει τη δυνατότητα στον ενήλικα μαθητή να είναι αυτοκατευθυνόμενος και εσωτερικά παρακινημένος στη μαθησιακή εμπειρία.

Χρησιμοποιώντας αυτή την προσέγγιση, ο ενήλικας μαθητής γίνεται ένα πλεονέκτημα για τον εκπαιδευτή. Η συμβολή με τις εμπειρίες της ζωής του/της μπορεί να ενισχύσει τη διαδικασία μάθησης για όλους στην ομάδα. Μια περιγραφή "αυτόπτη μάρτυρα" παρέχει βάθος τόσο στη διάλεξη όσο και στο απαιτούμενο δευτερεύον υλικό του μαθήματος. Σε πρακτικό επίπεδο, ο Δρ Στιβ πρέπει να ενθαρρύνει τον Νταν να μοιραστεί τις προσωπικές του εμπειρίες από τη δεκαετία του 1960: να μεγαλώσει εκείνη την εποχή, τη



ζωή στο λύκειο, το στρατόπεδο εκπαίδευσης, το Βιετνάμ, την επιστροφή από τον πόλεμο. Από αυτές τις προσωπικές εμπειρίες, ο Δρ. Steve μπορεί να παράσχει ένα πλαίσιο για να παρουσιάσει ο Dan στην τάξη μια προφορική ιστορία της περιόδου ή να γράψει μια εργασία που περιγράφει ένα συγκεκριμένο γεγονός που θυμάται. Έτσι, τόσο ο ενήλικας εκπαιδευόμενος όσο και ο εκπαιδευτής συμμετέχουν στη μαθησιακή εμπειρία - δηλαδή, ο ενήλικας εκπαιδευόμενος μοιράζεται τις προσωπικές του εμπειρίες από την εποχή αυτή με την τάξη σε κάποια επίσημη ή ανεπίσημη παρουσίαση, και ο εκπαιδευτής αναλαμβάνει το ρόλο τόσο του διευκολυντή στην ανάθεση όσο και του εκπαιδευόμενου κατά την παρουσίαση των πληροφοριών.

## Καταστασιακή ή βιωματική μάθηση

Οι περισσότεροι εκπαιδευτές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αισθάνονται άνετα με μια μορφή διάλεξης. Δυστυχώς, αυτή η μορφή που καθορίζεται από την κυριαρχία του δασκάλου δεν επιτρέπει στον ενήλικα εκπαιδευόμενο να φέρει τις εμπειρίες της ζωής του στο μάθημα. Η καταστασιακή ή βιωματική μάθηση, ωστόσο, παρέχει ένα «πλαίσιο που αντικατοπτρίζει τον τρόπο με τον οποίο η γνώση θα χρησιμοποιηθεί στην πραγματική ζωή» (Herrington and Oliver 1995, 4). Χρησιμοποιώντας το παιχνίδι ρόλων ή προσομοιωμένα προβλήματα, για παράδειγμα, ένας ενήλικας μαθητής κάνει πρακτική χρήση της γνώσης και την εφαρμόζει κατάλληλα για την επίλυση της κρίσιμης κατάστασης.

Ένα άλλο παράδειγμα περιστασιακής μάθησης είναι η μέθοδος της άγκυρας. Μέσω αυτής της μεθόδου, ο εκπαιδευτής δημιουργεί καταστάσεις όπου οι μαθητές ερμηνεύουν και αναλύουν πρωτογενείς πηγές όπως κάνουν οι ιστορικοί στην πρακτική τους.

Οι εκπαιδευτικοί που διδάσκουν ιστορία μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια ποικιλία μέσων και δραστηριοτήτων που επιτρέπουν στους ενήλικες εκπαιδευόμενους να συμμετάσχουν στην ιστορική έρευνα και να μάθουν τις κύριες μεθόδους της. Για παράδειγμα, ο Δρ. Steve θα μπορούσε να αναθέσει στον Dan να δημιουργήσει μια μουσειακή έκθεση σχετικά με την εμπειρία του στη μάχη ως φόρο τιμής στους συντρόφους του. Η οικοδόμηση του εκθέματος περιλαμβάνει πολλές δεξιότητες που είναι οι ίδιες που εμπλέκονται στη συγγραφή ενός καλά δομημένου δοκιμίου. Ο Dan θα πρέπει να κατασκευάσει την υπόθεση, να επιλέξει αντιπροσωπευτικά έγγραφα πρωτογενούς πηγής και να εξηγήσει τα έγγραφα που λένε την ιστορία.

Οι Holyoke και Larson (2009, 18) εξήγησαν ότι «τα εσωτερικά κίνητρα μπορεί να περιλαμβάνουν τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης ενός ατόμου, βοηθώντας ένα άτομο να αποκτήσει αυτοπεποίθηση ή μια αίσθηση ολοκλήρωσης, να αποκτήσει αναγνώριση ή πιθανότατα να οδηγηθεί σε καλύτερη ποιότητα ζωής». Ο Lieb (1991) σημείωσε ότι οι ενήλικες που εγγράφονται σε εκπαιδευτικά προγράμματα έχουν ήδη μια αίσθηση των στόχων τους και χρειάζονται έναν δάσκαλο για να τους βοηθήσει να οργανώσουν και να αντλήσουν τις σχετικές πληροφορίες που θα οδηγήσουν στην επίτευξη των στόχων τους. Επειδή το κίνητρο είναι εσωτερικό για τον Dan, ο Δρ. Steve πρέπει να αναζωπυρώσει τις φλόγες της έρευνας κατά τη διάρκεια του μαθήματος και να συνεχίσει να τροφοδοτεί τη φωτιά μέσω ουσιαστικών αναθέσεων και συζητήσεων.

## Αφηγηματική μάθηση

Για την ιστορική εκπαίδευση, η χρήση μιας προσέγγισης αφηγηματικής μάθησης - αφήγησης ιστοριών (Merriam et al. 2007) - είναι συνηθισμένη στο πρόγραμμα σπουδών. Αυτή η προσέγγιση βοηθά τον ενήλικα μαθητή να κατανοήσει τους πολιτισμούς και τις κοινωνίες του παρελθόντος (Merriam et al. 2007) καθώς και να αναλογιστεί τις δικές του εμπειρίες ζωής.

Οι άνθρωποι χρησιμοποίησαν τις αυτοβιογραφίες για να διηγηθούν μια ιστορία για το τι έμαθαν ή για να αφήσουν πίσω τους την κληρονομιά τους. Όπως σημείωσαν οι Merriam et al. (2007, 210), «Οι ιστορίες

με τη μορφή περιπτώσεων είναι μια καλή εκπαιδευτική τεχνική για τη διδασκαλία δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων». Η ιστορία εξαρτάται από τις αφηγήσεις, οι οποίες είναι αναδρομικές, επεξεργασμένες και εξελισσόμενες και οι οποίες αντανάκλουν τις προκαταλήψεις και τα νοήματα των εμπειριών (Merriam et al. 2007). Οι αφηγήσεις επηρεάζονται επίσης από τα κοινωνικά πλαίσια, όπως η φυλή, το φύλο και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση (Merriam et al. 2007). Όταν ένας ενήλικας αναστοχάζεται την ιστορία της ζωής του ή την αυτοβιογραφία του, αυτά τα συμπραζόμενα διαμορφώνουν την ιστορία, δίνοντάς της πλαίσια αναφοράς, επηρεάζοντας την οπτική γωνία του ατόμου και επηρεάζοντας τη μάθηση.

Η αφηγηματική μάθηση παρέχει πληροφορίες για το νόημα μιας προηγούμενης ζωής και συχνά εγείρει νέες ερμηνείες του παρελθόντος. Η Karriak (2000, 34) συνοψίζει τι θεωρείται σημαντικό για τη μελέτη αυτοβιογραφικών ιστοριών: «[Μπορούμε να προσδιορίσουμε] τα πρότυπα και το νόημα της ζωής μας, ίσως ακόμη και να οικοδομήσουμε μια θεωρία της ζωής μας ή της ζωής γενικότερα».

Η εξέταση βιογραφιών διάσημων και ιδιωτών της εποχής είναι μια επιλογή. Μια άλλη επιλογή είναι οι ενήλικες μαθητές να μοιράζονται τις δικές τους ιστορίες. Η παρουσίαση του Dan και η έκθεση στο μουσείο καταδεικνύουν την αυτοβιογραφία του για τον εκπαιδευτικό και τους συμμαθητές του. Καθώς κατασκευάζει μια φυσική αναπαράσταση της εμπειρίας του, ξαναζεί και αφηγείται αυτό το κομμάτι της ζωής του, τόσο θετικά όσο και αρνητικά. Εναλλακτικά έργα που ο Δρ. Steve θα μπορούσε να αναθέσει για να αναδείξει τις προσωπικές εμπειρίες του Dan είναι η συγγραφή καταχωρήσεων σε ημερολόγια και αυτοβιογραφιών των σχολικών του ημερών, της μουσικής και των στρατιωτικών του εμπειριών. Αυτές οι εργασίες επιτρέπουν στον Dan να αναλογιστεί το νόημα των εμπειριών του κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1960.

Πηγές: <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-greep/>

## 2

## Σχετικά με τη διαφορετικότητα

### Όλοι είναι διαφορετικοί, όλοι είναι μοναδικοί

Ο καθένας είναι διαφορετικός, ο καθένας είναι μοναδικός.

Αυτό δεν είναι καθόλου προβληματικό. Αυτό δεν είναι αρνητικό ή θετικό.

Είναι απλά ένα γεγονός.

Υπάρχουν διαφορές σε χαρακτηριστικά όπως πτυχές, ανάγκες, διαθέσεις, προτιμήσεις, συνήθειες, δραστηριότητες κ.λπ.

#### Παράδειγμα:

*Ένα άτομο είναι ψηλό, ένα άλλο είναι κοντό.*

*Το ένα είναι θηλυκό, το άλλο αρσενικό.*

*Ο ένας είναι ηλικιωμένος, ο άλλος νέος.*

*Υπάρχουν μαύροι και λευκοί.*

*Κάποιοι προτιμούν την ήσυχη μουσική, άλλοι προτιμούν να ακούνε σκληρή ρυθμική μουσική. Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο ύπνο από άλλους. Δεν αρέσει σε όλους το διάβασμα. Κάποιοι πρέπει να μετακινούνται πολύ, άλλοι λιγότερο. Σε κάποιους αρέσουν τα γλυκά, σε άλλους τα αλμυρά. Σε κάποιους αρέσει όταν όλα είναι πάντα καθαρά, για άλλους δεν είναι σημαντικό.*

Όλες αυτές οι διαφορές μπορούν να εφαρμοστούν μεταξύ ενηλίκων, αλλά και, αφενός, για έναν ενήλικα και, αφετέρου, για ένα παιδί ή έναν έφηβο.

Και όλα τα παιδιά δεν θα παρουσιάζουν απαραίτητα τα ίδια χαρακτηριστικά, και όλοι οι ενήλικες δεν θα μοιράζονται τα άλλα.

#### Παράδειγμα:

*Όταν υπάρχει ένα παιδί και ένας ενήλικας, δεν είναι πάντα η περίπτωση που το παιδί προτιμά να ακούει σκληρή ρυθμική μουσική και ο ενήλικας να ακούει ήσυχη μουσική. ή ότι είναι το παιδί που είναι διαταραγμένο και ο ενήλικας που του αρέσει η τάξη. ή ότι το παιδί χρειάζεται περισσότερο ύπνο από τον ενήλικα ... Μπορεί να συμβαίνει το αντίστροφο.*

*Ως αποτέλεσμα αυτών των διαφορετικών χαρακτηριστικών, οι γνώμες και οι απόψεις των ανθρώπων συχνά θα είναι επίσης διαφορετικές.*

#### Παράδειγμα:

*Ο Stefano είναι ψηλότερος από την Carla. Σε ποιο σημείο θέλουν να βάλουν μια συσκευασία στα ράφια; Μπορεί να έχουν διαφορετική άποψη για αυτό: ο Stefano θέλει να το βάλει στην κορυφή των ραφιών, η Carla στο κάτω μέρος.*

*Ο Giovanni και η Daria θέλουν να ακούσουν μουσική μαζί. Ο Giovanni προτιμά ένα ρυθμικό μουσικό κομμάτι και η Daria ένα ήσυχο. Θέλει λοιπόν να ακούσει τους Rolling Stones, ενώ εκείνη θέλει να ακούσει κλασική όπερα.*

### Μοντέλο μείζονος (Major) ή ελάσσονος (Minor) θέσης (ή μοντέλο M-m)

Μια κατάσταση στην οποία υπάρχουν διαφορετικοί άνθρωποι δεν είναι προβληματική από μόνη της: είναι απλώς μια φυσιολογική ανθρώπινη κατάσταση, η οποία δεν είναι καθόλου προβληματική. Αλλά γίνεται πρόβλημα όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τις διαφορές χρησιμοποιώντας το μοντέλο Major-minor (ή μοντέλο M-m).

Αυτό συμβαίνει όταν οι άνθρωποι βάζουν τα δικά τους χαρακτηριστικά ή απόψεις πάνω από το χαρακτηριστικό ή την άποψη του άλλου.

(Προσπαθούν) να τοποθετήσουν τον εαυτό τους στην Μείζονα Θέση (ή Θέση-Μ), πράγμα που σημαίνει ότι είναι σωστοί, καλοί, καλύτεροι, ανώτεροι, ηγούνται, κερδίζουν και οι άλλοι στην Ελάσσονα θέση (ή m-θέση), πράγμα που σημαίνει ότι είναι λάθος, κακοί, χειρότεροι, κατώτεροι, χάνουν).

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι άνθρωποι αισθάνονται ότι τοποθετούνται σε μια m-θέση από έναν τρίτο. Ή τοποθετούνται σε μια m-θέση από μόνοι τους επειδή έχουν τεθεί τόσο συχνά σε μια m-θέση πριν. Αυτό δεν συμβαίνει πάντα με συνειδητό και εσκεμμένο τρόπο.

#### Παράδειγμα:

Ο Stefano δηλώνει ότι είναι καλύτερο να τοποθετήσετε το πακέτο στο επάνω ράφι, επειδή είναι πιο λογικό και ευκολότερο να το τοποθετήσετε εκεί. Αντίθετα, η Carla λέει ότι είναι καλύτερο να το βάλετε στο κάτω ράφι, επειδή είναι πιο βολικό και καλύτερο.

Η Daria περιγράφει τη μουσική που επέλεξε ο Giovanni ως ανόητη και ανώριμη και λέει ότι η μουσική της είναι πολύ πιο όμορφη και είναι αληθινή μουσική. Ο Giovanni λέει ότι η μουσική της κάνει τους ανθρώπους να κοιμούνται και αυτό δεν είναι καλό.

Η αίσθηση ότι βρίσκεστε/ παίρνετε μια μείζονα θέση ή μια ελάσσονα θέση μπορεί να συμβεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους:

- Μη ορατά ή συναισθηματικά μέσα:
  - 1) μη λεκτικά (βλέμμα, έκφραση προσώπου, σαρκαστικό χαμόγελο, χειρονομίες, στάση, γύρισμα της πλάτης κ.λπ.)
  - 2) λέξεις (αρνητική κριτική, κρίση, επισήμανση, προσβολή, τάξη, συγκατάβαση, κατάπτωση κ.λπ.)
- Ορατά ή φυσικά μέσα:
  - 1) σωματική επαφή (να χτυπήσει, να σπρώξει, να χτυπήσει, να δαγκώσει, σεξουαλική παρενόχληση κ.λπ.)
  - 2) αντικείμενο (τόσο κοινά αντικείμενα όπως ένα βιβλίο ή ένα μπουκάλι, όσο και αντικείμενα που παράγονται με σκοπό να βάλουν άλλους σε μια θέση m, δηλαδή όπλα)

Ωστόσο, σε κανέναν δεν αρέσει να βρίσκεται σε μια m-θέση. Ως εκ τούτου, όταν τα ανθρώπινα όντα αισθάνονται ότι μπαίνουν σε μια m-θέση, αναπτύσσουν ενέργεια για να βγουν από αυτήν. Αυτή η ενέργεια παράγεται από το ένστικτό μας της αυτοσυντήρησης. Αυτό το ένστικτο είναι εγγενές στην ανθρώπινη φύση. Μας ωθεί να υπερασπιστούμε και να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας. Είναι το ένστικτο επιβίωσής μας: να επιβιώσουμε τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Αυτή η αντίδραση για να βγούμε από τη θέση m είναι επομένως υγιής και φυσιολογική.

### 3

## Ανάκαμψη από το κοινωνικό τραύμα

Αυτό το υλικό βασίζεται στην εισαγωγή του βιβλίου "Stelle. Mappe dei desideri di bambini e ragazzi dopo il Covid-19» (Stars. Maps of children and young people's desires after Covid-19) που επιμελήθηκε ο Carlo Presotto, ο οποίος προτείνει τα αποτελέσματα μιας πανεπιστημιακής έρευνας που διεξήχθη στην Ιταλία μεταξύ 2020 και 2022.

Από τη σκοπιά της σωματικής υγείας, τα παιδιά και οι νέοι συγκαταλέγονται στις ηλικιακές ομάδες που επηρεάζονται λιγότερο άμεσα από τον Covid-19. Αλλά ενώ είναι αλήθεια ότι έχουν μολυνθεί λιγότερο από τον ιό και όταν συνέβη ήταν ως επί το πλείστον ήπιες μορφές, άλλες σημαντικές πτυχές που σχετίζονται με αυτήν την κατάσταση έκτακτης ανάγκης δεν έχουν. Ειδικά στην εφηβεία, μια ηλικία που χαρακτηρίζεται από την αναζήτηση νέων εμπειριών και την εξερεύνηση του εξωτερικού κόσμου σε μια προσπάθεια να οικοδομήσουν ουσιαστικές σχέσεις εκτός της οικογένειας [...] οι νέοι που στερούνται τους χώρους τους - εκπαιδευτικούς και σχολικούς, καθώς και ψυχαγωγικούς και αθλητικούς - έχουν υποστεί μια διαταραχή στην πορεία ανάπτυξής τους από σωματική, συναισθηματική και σχεσιακή άποψη.

Μπροστά σε μια υποτιθέμενη ανθεκτικότητα των παιδιών και των νέων, μια ευρέως διαδεδομένη αφήγηση του «όλα θα πάνε καλά», η επίδραση των φάσεων εγκλεισμού και ο αντίκτυπος του κλίματος αβεβαιότητας και φόβου που δημιουργείται από την εξάπλωση και την επιμονή της πανδημίας, ένα είδος ευρέως διαδεδομένης ευθραυστότητας εκδηλώνεται μέσω διαφόρων συμπτωμάτων, με τα οποία οι εργαζόμενοι στην εκπαιδευτική σφαίρα δεν μπορούν να αποφύγουν να συσχετιστούν. Τα νήπια δεν μπορούν να συγκεντρωθούν και να είναι ήσυχα μέσα τους ούτε για λίγα λεπτά. Ακόμη και απλά να κάθονται στο πάτωμα σε έναν κύκλο αποδεικνύεται μερικές φορές μια απίστευτα περίπλοκη δραστηριότητα: πολλά παιδιά δεν μπορούν να διατηρήσουν την ίδια θέση για περισσότερο από λίγα λεπτά, κάθε τους κίνηση συνδέεται με την ομιλία και, πάνω απ' όλα, αγωνίζονται να δώσουν προσοχή σε αυτό που συμβαίνει όταν δεν είναι οι πρωταγωνιστές της δράσης. Δεν είναι μόνο πρόβλημα ανησυχίας ή νωθρότητας: οι συνέπειες της αδυναμίας σιωπής και παρατήρησης επενδύουν ολόκληρη την ύπαρξη του καθενός, διότι συνεπάγονται την αδυναμία θετικής επαφής με όλα τα άλλα έμβια όντα, ξεκινώντας από τους συνανθρώπους μας.

Ορισμένα πρώιμα δεδομένα μας δείχνουν πώς η ποιότητα της μάθησης στο σχολείο, μια σημαντική διάσταση της ζωής για τα περισσότερα κορίτσια και αγόρια, έχει αλλάξει σημαντικά. Σύμφωνα με ιταλική έρευνα, το 2021 σχεδόν ένας στους 10 μαθητές ολοκλήρωσε τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (ηλικίας 14/18 ετών) με ανεπαρκείς βασικές δεξιότητες: 2,5 μονάδες υψηλότερος από ό, τι το 2019. Και μια ευρέως διαδεδομένη αίσθηση μεταξύ των δασκάλων και των εκπαιδευτικών είναι ότι η πανδημία έχει επηρεάσει σημαντικά τις ανισότητες στις σχολικές τάξεις, διευρύνοντας περαιτέρω το χάσμα μεταξύ των παιδιών με οικογενειακό υπόβαθρο που συμβάλλουν στη μελέτη και των παιδιών που βρίσκονται σε εκπαιδευτική φτώχεια.

Τα παιδιά που πέρασαν τα δύο χρόνια της πανδημίας, έχοντας τη δυνατότητα να βασίζονται σε ένα πιο διεγερτικό οικογενειακό πλαίσιο, είχαν περισσότερες ευκαιρίες. Ένα από τα κρίσιμα στοιχεία του DAD (πλατφόρμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στην Ιταλία), για παράδειγμα, ήταν η διαθεσιμότητα μιας σταθερής σύνδεσης, ενός υπολογιστή ή φορητού υπολογιστή, ενός απομονωμένου δωματίου από το οποίο θα μπορούσαν να ακολουθήσουν τα μαθήματα. Αλλά ακόμη και σε καταστάσεις οικονομικής ευημερίας και διαθεσιμότητας εργαλείων επικοινωνίας, η έλλειψη υποστήριξης και διαθεσιμότητας από τους ενήλικες που συγκατοικούν δημιούργησε φαινόμενα εγκατάλειψης του σχολείου.

Μια άλλη πτυχή στην οποία αναδύεται αυτή η ευρέως διαδεδομένη ευθραυστότητα είναι αυτή της ψυχικής υγείας: η ψυχολογική κατάσταση των νεότερων ανθρώπων έχει επηρεαστεί από την κατάσταση έκτακτης



ανάγκης τόσο πολύ όσο και περισσότερο από εκείνη των ενηλίκων. Μια κατάσταση που προκύπτει, για παράδειγμα, από τους ενδείξεις του δείκτη ψυχικής υγείας που αναπτύχθηκε από το Ιταλικό Ινστιτούτο Στατιστικής ISTAT στο πλαίσιο των δεικτών για την Ισότιμη και Βιώσιμη Ευημερία (στα ιταλικά: Benessere Equo e Sostenibile - BES).

Αυτός είναι ένας τρόπος μέτρησης της ψυχολογικής δυσφορίας που λαμβάνεται από την ανάλυση των απαντήσεων ενός τυποποιημένου ερωτηματολογίου που προτείνεται στον πληθυσμό ηλικίας 14 ετών και άνω. Οι ερωτήσεις αναφέρονται σε τέσσερις κύριες διαστάσεις της ψυχικής υγείας: άγχος, κατάθλιψη, απώλεια συμπεριφορικού ή συναισθηματικού ελέγχου και ψυχολογική ευεξία. Ο δείκτης που προκύπτει από τις απαντήσεις επιστρέφει έναν αριθμό από το 0 έως το 100: όσο υψηλότερος είναι, τόσο καλύτερη είναι η κατάσταση της ψυχολογικής ευημερίας. Μεταξύ 2020 και 2021, η μείωση του δείκτη ψυχικής υγείας ήταν πολύ έντονη μεταξύ των εφήβων, από 73,9 σε 70,3 σε ένα μόνο έτος. Αν και παραμένει η ηλικιακή ομάδα με τις υψηλότερες τιμές, αυτή η μείωση δεν πρέπει να υποτιμηθεί. Επιπλέον, η επιδείνωση της ψυχικής ευημερίας εκδηλώθηκε διαφορετικά σε σχέση με το φύλο. Για τα έφηβα κορίτσια, η πτώση του δείκτη ήταν πολύ πιο έντονη, από 71,2 σε 66,6 σε ένα μόνο έτος. Υπήρξε επίσης επιδείνωση για τους άνδρες, αν και μικρότερη: από 76,5 σε 74,1.

Είναι ενδιαφέρον, λοιπόν, να συγκρίνουμε τις απαντήσεις στην έρευνά μας με τον δείκτη που σχετίζεται με την *προσωπική ικανοποίηση*, μια πτυχή της οποίας η αφήγηση του φανταστικού τοπίου της επιθυμίας επιτρέπει σε κάποιον να ονομάσει τη δική του ιδέα για ένα επιθυμητό μέλλον, προς το οποίο πρέπει να προσπαθήσει.

Ενώ η κατάσταση του μέσου όρου του συνόλου του πληθυσμού διαφορετικών ηλικιών έχει βελτιωθεί μεταξύ 2020 και 2021 (το 46% των ανθρώπων αναφέρουν υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή τους το 2021, ποσοστό που αυξάνεται από το πρώτο έτος της πανδημίας), αυτό δεν ισχύει για τους νέους, μια ομάδα στην οποία παρατηρείται πτώση άνω των 3 μονάδων. Και ακόμη και εδώ (στην Ιταλία) το 2021, το 11,4% των κοριτσιών ηλικίας 14-17 ετών λένε ότι είναι ελάχιστα ή καθόλου ικανοποιημένα με τη ζωή τους. Μεταξύ των αγοριών της ίδιας ηλικίας, το ποσοστό μειώνεται στο 7,5%. Με την παρουσία μιας μεγάλης γκρίζας ζώνης αγοριών απογοητευμένων από τις πιθανότητές τους να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους, αγωνίζονται να ανακτήσουν το πεπρωμένο τους ως έργο ζωής και ιδέα για το μέλλον.

Ένα πλαίσιο στο οποίο, όπως θα δούμε, η έκφραση των μικρών και μεγάλων επιθυμιών του καθενός επιτρέπει συχνά την επανέναρξη της συζήτησης για το μέλλον, ακόμη και όταν πρόκειται για αντικείμενα: "σε ανθρώπινο επίπεδο, λοιπόν, τα απλά αντικείμενα δεν πωλούνται ποτέ και δεν καταναλώνονται ποτέ, αλλά πάντα και μόνο προϊόντα, και τα τελευταία δεν είναι παρά σημαίνοντα ενός υποκειμένου που είναι και παραμένει επιθυμία".

Τα παιδιά και οι έφηβοι μας έχουν περάσει από μια «τέλεια καταιγίδα» που έχει προσθέσει:

- την εμπειρία της οικιακής απομόνωσης, σε στενή επαφή με μέλη της οικογένειας από τα οποία στην εφηβεία, θα ήθελε κανείς να χειραφετηθεί. Μια εμπειρία αναγκαστικής εγγύτητας που συχνά έβρισκε διέξοδο στη διάσταση της σφαίρας πληροφόρησης.
- η κόπωση των εκπαιδευτικών προσωπικοτήτων, οι οποίες ελλείπει φυσικής εγγύτητας μπόρεσαν να μεταφέρουν πληροφορίες, να ενεργοποιήσουν με κάποιο τρόπο μια ενσυναισθητική διάσταση, αλλά δυσκολεύτηκαν να εκφράσουν αυτή την παραδειγματική ιδιότητα, αυτή την ικανότητα να "πυροδοτήσουν εικονικά τη συναισθηματική σφαίρα και να δρομολογήσουν μια διαδικασία απόκλισης από το κοινό αίσθημα, έτσι ώστε η μοναδικότητα να αναδυθεί από το δυσδιάκριτο υπόβαθρο της άκριτης ομοιομορφίας".
- η επιταχυνόμενη *μετατόπιση του κέντρου βάρους της συναισθηματικής εμπειρίας του ατόμου* από τον φυσικό κόσμο στην σφαίρα πληροφόρησης, όπου το άτομο υφαίνει τον συμβολικό (και αξιακό) ιστό της ζωής του με μια δια-μεσική δράση που δεν είναι εύκολο να αποκρυπτογραφήσουν οι ενήλικες και οι εκπαιδευτικοί.



Εάν στη συνέχεια προσθέσουμε σε αυτά τα χαρακτηριστικά στοιχεία των μέτρων περιορισμού της μετάδοσης και άλλους συνοδευτικούς παράγοντες, είτε ήδη υπάρχοντες είτε απρόβλεπτους, όπως:

- την *ευρέως διαδεδομένη καταστροφική αφήγηση της κλιματικής αλλαγής και της οικολογικής κρίσης*, η οποία δημιουργεί και ενισχύει φαινόμενα ιδανικής απογοήτευσης και οικολογικού άγχους. Η πιο συνηθισμένη στρατηγική των παιδιών, των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων για την αντιμετώπιση αυτής της αφήγησης είναι η συναισθηματική αποστασιοποίηση: "κάποιος απαλλάσσεται από τα αρνητικά συναισθήματα που παράγει το πρόβλημα με το να υποβαθμίζει τον κίνδυνο, να τον αρνείται, να απομακρύνεται από αυτόν μέσω της απόσπασης της προσοχής και της αποφυγής, να αναζητά κοινωνική υποστήριξη ή να υπερενεργοποιεί τα συναισθήματα".
- την αφήγηση του πολέμου στην Ουκρανία ως ενός πολέμου που μας αφορά άμεσα, τόσο με συγκεκριμένους όρους (το κόστος του φυσικού αερίου, Ουκρανοί συγγενείς που ζουν στη χώρα μας) όσο και με συμβολικούς όρους μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: "Όλα είναι θέαμα και όλοι θέλουν να είναι μέρος αυτού του θεάματος, το οποίο με τη σειρά του τους επιτρέπει να ανεβάσουν στη σκηνή όχι τόσο τις δικές τους ιδέες όσο τα δικά τους συναισθήματα: αγανάκτηση, φόβο, μίσος, αλληλεγγύη".

Σε κάποια έρευνα σχετικά με τον αντίκτυπο της πανδημίας στη νεότερη γενιά στην Ιταλία (επιμέλεια από τη UNICEF και το Ινστιτούτο Τοπιολο), εικάζεται ότι η ευκαιρία που δημιουργήθηκε από αυτό το συλλογικό τραύμα έχει ανοίξει χώρους για αυτό που ονομάζεται *μετατραυματική ανάπτυξη*.

Μια εμπειρία θετικών ψυχολογικών αλλαγών μετά το συμβάν και η έναρξη μιας διαδικασίας ανακατασκευής του νοήματος που μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές γύρω από πέντε διαφορετικούς τομείς: εκτίμηση της ζωής, σχέσεις με τους άλλους, νέες δυνατότητες και επαναπροσδιορισμός προτεραιοτήτων, προσωπική δύναμη και πνευματικότητα.

Το πλαίσιο στο οποίο τα παιδιά και οι νέοι βρίσκονται να μεγαλώνουν γίνεται πολύ σημαντικό για να επιτρέψει σε αυτές τις περιπτώσεις να αναδυθούν, να βρουν χώρο και να ακουστούν και να καλλιεργηθούν. Και από την άλλη πλευρά, ένα πλαίσιο που βάζει στο ράφι ή αφαιρεί τη βιωμένη εμπειρία, δεν την λαμβάνει υπόψη ή ακόμη και προσπαθεί να επιστρέψει σε μια υποτιθέμενη ισορροπία πριν από το συλλογικό τραύμα, κινδυνεύει να καλλιεργήσει μια κατάσταση δυσφορίας και μοναξιάς που προορίζεται να επιβαρύνει την προσωπική και κοινωνική ευημερία.

Μπροστά σε όλα αυτά ανοίγει η ανάγκη να επανεξετάσουμε την πρακτική της μέριμνας στην εκπαίδευση με την επίγνωση ότι θα πρέπει να αναγνωρίσουμε την ικανότητα να κατοικούμε συλλογικά σε μια κατάσταση ευθραυστότητας που δεν είναι πλέον εύκολο να οριοθετηθεί.

Μια κατάσταση που είναι πιθανό να προκύψει, ακόμη και απροσδόκητα, κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που στο παρελθόν θεωρούσαμε ότι βρίσκονται σε μια ζώνη άνεσης που μοιράζεται η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών, των νέων ή των νεαρών ενηλίκων. Και αυτό απαιτεί επομένως μια στάση ακρόασης και φροντίδας, μια κλίση προς τα έξω από τον εαυτό προς τον άλλο που φέρνει την εκπαίδευση πίσω στη βαθύτερη αίσθησή της.

Η μέριμνα προϋποθέτει την ικανότητα να βλέπουμε την πραγματικότητα του άλλου ως ένα σύνολο δυνατοτήτων που περιμένουν να πραγματοποιηθούν και την εξέταση αυτής της συνειδητοποίησης επίσης ως ευθύνη μας. Όταν βρισκόμαστε σε αυτό το είδος σχέσης με τον άλλο, δηλαδή, όταν η πραγματικότητά του γίνεται μια πραγματική δυνατότητα και για μένα, τοποθετούμε τους εαυτούς μας σε μια σχέση φροντίδας.

Μια στάση που πρέπει να εκπαιδεύεται στην πράξη και να διαφωτίζεται μέσα από τον προβληματισμό που είναι ταυτόχρονα ανθρωπολογικός, παιδαγωγικός και ηθικός, με εκείνη τη διεπιστημονική

προσπάθεια που καθιστά εφικτό να μπορούμε να αντιληφθούμε τη γέννηση νέων αφηγήσεων, να οικοδομήσουμε το μέλλον στο παρόν.

Στο πλαίσιο αυτό, η πρακτική της τέχνης, ο χορός, η μουσική, η εικαστική τέχνη, το θέατρο, οι χώροι όπου επανασυνδεόμαστε με τον παρόντα χρόνο και με τους άλλους μέσω της υποκριτικής, οι χώροι του παιχνιδιού, της τελετουργίας και του εορτασμού της *communitas*, γίνονται σημαντικές διαστάσεις στις οποίες η σχέση φροντίδας μπορεί να διαμορφωθεί με περιεκτικούς όρους.

Ένα άλλο εξαιρετικά σημαντικό στοιχείο είναι η συμμετοχή των νέων και των νέων ως θέματα δραστηριοτήτων. Μια συμμετοχή που τους αποκαθιστά τον πρωταγωνιστικό ρόλο που πολύ συχνά τους αρνούνται.

Ένα σχήμα εργασίας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί μπορεί να είναι αυτό της συμμετοχικής δημιουργίας, στο οποίο η τεχνογνωσία του επαγγελματία καλλιτέχνη τίθεται στη διάθεση μιας ομάδας, τη συνοδεύει για να προσδιορίσει ένα εκφραστικό θέμα ξεκινώντας από τη δική της ανάγκη και τη βοηθά να οικειοποιηθεί τις απαραίτητες γλώσσες για να το εξωτερικεύσει.

Είναι ένα μονοπάτι ενδυνάμωσης στο οποίο ο εμπυχωτής/διευκολυντής είναι ένας επαγγελματίας που εργάζεται για να ξεπεράσει τον ρόλο του και δημιουργεί τις προϋποθέσεις ώστε η ομάδα να αποκτήσει σταδιακά όλο και περισσότερη αυτονομία.

## 7 λέξεις-κλειδιά για την ανάπτυξη της ποιότητας της καλλιτεχνικής και δημιουργικής εργασίας ως χώρου

**Συλλογικότητα** **Ασφάλεια** **Ευαισθητοποίηση**  
**Διαφορετικότητα** **Φαντασία** **Εμπλουτισμός**  
**Απελευθέρωση**

# **Ενότητα III**

—

# **ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

## **III.1 Συμπληρωματικές δραστηριότητες στα εργαλεία**

# 1

## Δραστηριότητες για σπάσιμο πάγου, οικοδόμηση ομάδας και ασκήσεις ενεργοποίησης

Πρόκειται για έναν κατάλογο δραστηριοτήτων για σπάσιμο πάγου, δραστηριοτήτων οικοδόμησης ομάδας και ενεργοποίησης. Είναι διασκεδαστικές δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται ως προθέρμανση της ομάδας στην αρχή κάθε συνεδρίας με τους νέους. Έχουν σχεδιαστεί για να εμπλέκουν ενεργά τους συμμετέχοντες, να ενδυναμώνουν τις ομάδες, να αυξάνουν τα επίπεδα ενέργειας και να βελτιώνουν τη συγκέντρωση.

Από το «εγώ» στο «εμείς», από το «αυτοί» στο «εμείς».

### 1. Όλοι σαν...

Τα μέλη της ομάδας στέκονται σε κύκλο. Κάποιος κάνει ένα βήμα μπροστά, λέει το όνομά του και κάνει ένα βήμα πίσω. Όταν επιστρέψει στη θέση του, όλοι οι άλλοι κάνουν ένα βήμα μπροστά και επαναλαμβάνουν το όνομά του, προσπαθώντας να αντιγράψουν τον τόνο και τη στάση του. Είναι διασκεδαστικό να βλέπεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη, φαντάσου να βλέπεις έναν κύκλο από καθρέφτες ... Ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας είναι ο πρώτος που προσπαθεί και στη συνέχεια ξεκινά τον γύρο.

### 2. Μου αρέσει / Δεν μου αρέσει

Κάθε συμμετέχων εναλλάσσεται σε κύκλο λέγοντας κάτι που του αρέσει ή δεν του αρέσει. Επιτρέπεται να επαναληφθεί κάτι που έχει ήδη ειπωθεί από κάποιον άλλο. Αν πει "Μου αρέσει...", η πορεία του κύκλου συνεχίζεται προς την ίδια κατεύθυνση, αλλά αν πει "Δεν μου αρέσει...", η πορεία του κύκλου αλλάζει κατεύθυνση.

### 3. Εναλλαγή θέσεων με το βλέμμα

Η ομάδα είναι διατεταγμένη σε κύκλο. Αναζητήστε μια ανοιχτή θέση, χαλαρή αλλά σε εγρήγορση. Κρατήστε το βλέμμα σας ανοιχτό. Το να είσαι παρών σημαίνει να είσαι στο παρόν. Η παρουσία είναι ένα δώρο. Ένα δώρο Ένα άτομο πηγαίνει στο κέντρο, αφιερώνει χρόνο για να κοιτάξει τους υπόλοιπους. Επιλέγει κάποιον άλλο, πηγαίνει σε αυτόν/αυτήν και μετακινείται στη θέση του/της χωρίς να παίρνει τα μάτια του/της από πάνω του/της. Όταν έχουν ανταλλάξει θέσεις, το άτομο στο κέντρο κάνει μία μικρή υπόκλιση ευχαριστίας και πηγαίνει να επιλέξει ένα άλλο.

Σημείωση: το βλέμμα είναι ένα ευαίσθητο πεδίο συνάντησης μεταξύ ανθρώπων σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Υπάρχουν πολιτισμοί στους οποίους το κοίταγμα στα μάτια ενός άλλου ατόμου έχει επιθετική χροιά ή άμεσες προεκτάσεις αποπλάνησης. Είναι σημαντικό να διαπραγματευτούμε τα όρια του αμοιβαίου βλέμματος. Είναι το πρώτο βήμα στην κατασκευή μιας γλώσσας του σώματος, ένα είδος διαλέκτου που επιτρέπει την επικοινωνία στην ομάδα.

### 4. Ο κοινός ρυθμός: όνομα, χρώμα, ζώο, φυσικό φαινόμενο

Ένας τρόπος για να σπάσει ο πάγος όσον αφορά την παραγωγή ήχων μέσα σε μια ομάδα ηθοποιών είναι να ξεκινήσουν παρουσιάζοντας τον εαυτό τους. Σε έναν κύκλο, ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας ζητά από όλους να πουν το όνομά τους. Ο πρώτος γύρος είναι συνεσταλμένος: όλοι μιλούν με μισή φωνή, σαν να στέκεται πίσω από τον τοίχο ή τη μάσκα του. Στη συνέχεια, ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας ζητά από τους συμμετέχοντες να σταθούν στην ουδέτερη θέση και να επαναλάβουν το όνομά τους, τοποθετώντας το στο κέντρο της ομάδας. Στη συνέχεια, ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας τους ζητά να πουν το όνομά τους πηγαίνοντας μπροστά σε έναν από τους άλλους συμμετέχοντες και κοιτάζοντάς τον στα μάτια. Στη συνέχεια, ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας ζητά από τους συμμετέχοντες, με τη σειρά τους, να κάνουν ένα βήμα προς τα εμπρός και να πουν το όνομά

τους για να εκπλήξουν την ομάδα, συνοδεύοντάς την με μια χειρονομία, μια στάση, δίνοντάς της έναν απρόβλεπτο ήχο. Στη συνέχεια, ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας ζητά από όλους να πουν τι πιστεύουν ότι έχει αλλάξει, με ποιον από τους τρεις τρόπους αισθάνονται πιο άνετα και ποιος από αυτούς τους τρόπους παρουσίασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια παράσταση. Προφανώς, δεν υπάρχει μία μοναδική απάντηση: κάθε συμμετέχων και κάθε ομάδα έχουν μια ανεπανάληπτη μοναδικότητα. Η λήψη δειγμάτων και η απογραφή είναι το μόνο εργαλείο που μας επιτρέπει να επιλέγουμε με λογική, χωρίς να αποκλείουμε εκ των προτέρων μια νέα, απροσδόκητη δυνατότητα. Τώρα θέτουμε έναν ρυθμό χτυπώντας παλαμάκια. Σε κάθε παύση, με τη σειρά του, ο καθένας τραγουδά το δικό του όνομα. Στο τέλος του πρώτου γύρου, ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας ζητά από τους συμμετέχοντες να συσχετίσουν ελεύθερα ένα χρώμα με το όνομά τους. Στο τέλος του επόμενου γύρου, ένα ζώο. Στο τέλος του τελευταίου γύρου, ένα φυσικό στοιχείο ανάμεσα στον αέρα, το νερό, τη γη και τη φωτιά.

## 5. Μου αρέσουν οι γείτονές μου

Η ομάδα κάθεται σε έναν κύκλο από καρέκλες. Ένας συμμετέχων βρίσκεται στο κέντρο. Επιλέγει έναν από τους ανθρώπους που κάθονται και τον ρωτάει: - *Σας αρέσουν οι γείτονές σας;*

Το ερωτώμενο άτομο μπορεί να απαντήσει «ναι» ή «όχι».

Εάν η απάντηση είναι «ναι», τα δύο άτομα που κάθονται το ένα δίπλα στο άλλο αλλάζουν θέσεις και όσοι βρίσκονται στο κέντρο πρέπει να προσπαθήσουν να καθίσουν στην καρέκλα του ενός από αυτούς. Εάν η απάντηση είναι «όχι», το άτομο που βρίσκεται στο κέντρο *κάνει μια δεύτερη ερώτηση: - Λοιπόν, ποιος σας αρέσει;*

Το άτομο ρώτησε: - *Όλοι όσοι έχουν ξανθά μαλλιά, ή - Όλα τα αγόρια, ή - όλοι οι Νιγηριανοί.*

Οι άνθρωποι που ανταποκρίνονται στην περιγραφή αλλάζουν θέσεις και όσοι βρίσκονται στη μέση προσπαθούν να καθίσουν στην καρέκλα ενός από αυτούς.

## 6. Κύκλος από καθρέφτες

Όλη η ομάδα βρίσκεται σε κύκλο. Κάποιος κάνει ένα βήμα μπροστά, λέει το όνομά του και κάνει ένα βήμα πίσω. Όλοι οι άλλοι μαζί κάνουν ένα βήμα μπροστά και επαναλαμβάνουν το όνομά του, προσπαθώντας να συλλάβουν τον τόνο και τον τρόπο που τον πρόφερε, τη στάση του, την ένταση του. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τη σειρά του, ολοκληρώνοντας τον γύρο.

## 7. Ένα άτομο τη φορά

Οι συμμετέχοντες είναι διατεταγμένοι σε κύκλο που βλέπει προς το κέντρο, αρκετά κοντά μεταξύ τους. Χωρίς προηγούμενη συμφωνία, ένας από τους συμμετέχοντες λέει τον αριθμό "ένα" ενώ κάθεται στο έδαφος. Ένας άλλος θα πει τον αριθμό "δύο" και ούτω καθεξής με τη σειρά μέχρι να ολοκληρωθεί ολόκληρος ο κύκλος. Εάν δύο συμμετέχοντες ξεκινήσουν ταυτόχρονα, η ομάδα πρέπει να επανεκκινήσει από τον αριθμό «ένα». Όταν η ομάδα έχει φτάσει σε μια κατάσταση επαρκούς συγκέντρωσης και ακρόασης, είναι δυνατόν να περάσουν από πιο σύνθετες φάσεις της ίδιας εργασίας:

- αντί για τον αριθμό, λέτε το όνομά σας
- πείτε μια πρόταση από ένα γνωστό κείμενο
- αυτοσχεδιάστε μια πρόταση που συνδέεται με την προηγούμενη, δημιουργώντας μια ιστορία, αναπτύσσοντας ένα θέμα (σε αυτή την περίπτωση, ένας διαιτητής μπορεί να κάνει επανεκκίνηση από την αρχή εάν περάσουν περισσότερα από τρία δευτερόλεπτα παύσης μεταξύ ενός συμμετέχοντα και του επόμενου)
- οι συμμετέχοντες ξεκινούν την άσκηση κοιτάζοντας το κέντρο του κύκλου, αλλά αντί να καθίσουν γυρίζουν προς τα έξω. Όταν όλοι στρέφονται προς τα έξω, η σειρά συνεχίζεται και στη συνέχεια γυρίζουν πίσω στο κέντρο και πάλι.

Μπορεί να φαίνεται πολύ δύσκολο, αλλά στην πραγματικότητα το πετυχαίνει πολλές φορές, ακόμη και με παιδιά και νέους, όταν αποκτάς ένα καλό επίπεδο ακρόασης και κοινού συναισθήματος σε μια ομάδα.



## 8. Περάστε το ζυμαρικό

Το παιχνίδι απαιτεί δύο τύπους ζυμαρικών: σπαγγέτι και κοντό μακαρόνι τύπου πέννες. Δημιουργούνται ομάδες, ο αριθμός των ατόμων για κάθε ομάδα ποικίλλει ανάλογα με το πόσο θέλετε να διαρκέσει το παιχνίδι. Οι συμμετέχοντες πρέπει να ευθυγραμμιστούν με ένα σπαγγέτι στο στόμα τους από το ένα άκρο. Το πρώτο συστατικό της αλυσίδας παίρνει ένα κοντό μακαρόνι, το βάζει στο σπαγγέτι που κρατάει στο στόμα του και στη συνέχεια πρέπει να το γλιστρήσει στο σπαγγέτι του διπλανού του και ούτω καθεξής, μέχρι το τέλος της αλυσίδας, χωρίς να χρησιμοποιήσει τα χέρια του και χωρίς να ρίξει τα μακαρόνια.

## 9. Το όνομά μου σημαίνει...

Ζητήστε από όλους να απαντήσουν:

- Πως ονομάζεσαι;
- Ξέρεις τη σημασία του;
- Ποιος σου το έδωσε; Η μαμά, ο μπαμπάς, άλλοι; Και γιατί;
- Σας αρέσει; Αν όχι, τι θα προτιμούσατε;
- Έχετε παρατσούκλι; Ποιο είναι;
- Θυμάστε κάποιο επεισόδιο που σχετίζεται με το όνομά σας;
- Πού θα θέλατε να δείτε το όνομά σας γραμμένο ή χαραγμένο;

## 10. Περάστε την κίνηση

Όλη η ομάδα βρίσκεται σε κύκλο.

1. Ένα άτομο εκτελεί μια επαναλαμβανόμενη κίνηση, το άτομο στα δεξιά του τον μιμείται. Όταν το άτομο που δημιούργησε την κίνηση πιστεύει ότι γίνεται κατάλληλη μίμηση, σταματά. Το επόμενο άτομο στον κύκλο αρχίζει να μιμείται το άτομο που κινείται. Προχωράμε με τη σειρά.
2. Ο συντονιστής του παιχνιδιού ξεκινά μια επαναλαμβανόμενη κίνηση, όλοι την αντιγράφουν. Όταν αποφασίσει, η κίνηση αλλάζει και όλοι προσαρμόζονται.
3. Ο συντονιστής του παιχνιδιού ξεκινά μια επαναλαμβανόμενη κίνηση και όλοι την αντιγράφουν. Εκείνοι που θέλουν μπορούν να προτείνουν μία νέα κίνηση, και άλλοι είναι ελεύθεροι να τη μιμηθούν.
4. Μπορείτε να βάλετε μουσική σε μία από τις προηγούμενες παραλλαγές.
5. Σπάμε τον κύκλο και πειραματιζόμαστε με άλλες μορφές, ή κινούμαστε ελεύθερα στον χώρο.

## 11. Τρέξιμο με σχοινιά

Η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες περίπου 10 ατόμων. Κάθε ομάδα έχει ένα σχοινί και όλοι πρέπει να το κρατούν σταθερά με το ένα χέρι (το ίδιο για όλους). Όλα τα μάτια είναι κλειστά. Οι ομάδες πρέπει να ανταγωνιστούν μετακινώντας ένα ή περισσότερα άτομα που δείχνουν τη θέση τους μόνο με τη φωνή τους. Νικητής είναι όποιος φτάσει πρώτος στη γραμμή τερματισμού.

## 12. Νύχτα στο σκοτάδι

Σχηματίζονται ζευγάρια. Τα ζευγάρια επικοινωνούν ένα συγκεκριμένο κάλεσμα για να μπορούν να βρεθούν μέσα στη νύχτα. Όχι λεκτικά. Στη συνέχεια, τα μέλη της ομάδας μπερδεύονται, κλείνουν τα μάτια τους και στη συνέχεια όλοι αναζητούν τον/την σύντροφό τους.

## 13. Αμοιβαία παρουσίαση

Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Δίνονται 3 λεπτά στο κάθε ζευγάρι για να συστηθούν μεταξύ τους τα άτομα. Στη συνέχεια, με τη σειρά του, ο καθένας εισάγει τον σύντροφο σε ολόκληρη την ομάδα που κάθεται πίσω του.

#### 14. Κάτι για μένα...

Κάθε συμμετέχων γράφει κάτι για τον εαυτό του σε μια κάρτα, αλλά όχι το όνομά του. Ο συντονιστής ανακατεύει τα χαρτιά και μοιράζει στα μέλη της ομάδας. Όλοι διαβάζουν την πρώτη κάρτα και στη συνέχεια προσπαθούν να την αντιστοιχίσουν.

#### 15. Κράτα την καρέκλα

Split the group into smaller groups of 4 people each. Each member of the group holds a chair's leg. Groups must complete a path in the shortest time possible.

#### 16. Ποιος κερδίζει και ποιος χάνει;

Σχηματίστε δύο γραμμές η μία απέναντι από την άλλη. Ο καθένας αγγίζει τα χέρια του συντρόφου του με την παλάμη του. Και οι δύο ασκούν απαλή πίεση και στη συνέχεια αρχίζουν να πιέζουν. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να δημιουργηθεί ένας διάλογος χωρίς λόγια, ο οποίος επιτρέπει στο ζευγάρι να κινηθεί προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Με ένα μήνυμα από τον συντονιστή, όλοι αλλάζουν τον σύντροφό τους.

#### 17. Κολομβιανή ύπνωση

Σε ζευγάρια, ο ένας από τους δύο κλείνει τα μάτια του. Ο άλλος βάζει το ανοιχτό του χέρι λίγα εκατοστά από το πρόσωπο του συντρόφου και, κρατώντας τον/την σε αυτή την απόσταση, προσπαθεί να τον/την οδηγήσει κινούμενος/η γύρω από τον χώρο.

#### 18. Σχεδιάστε έναν πελαργό σε ένα χαρτί με κλειστά τα μάτια

Ο συντονιστής λέει κάτι για έναν πελαργό: μπορεί να είναι μια ιστορία, μια περιγραφή, μια ανάμνησή του. Το σημαντικό είναι να μην χρησιμοποιηθεί καμία εικόνα. Δίνεται σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο χαρτιού και ένα εργαλείο ζωγραφικής (μαρκαδόρους με μεγάλες άκρες, κηρομπογιές). Κατά τη διάρκεια της μουσικής, οι συμμετέχοντες, με τα μάτια κλειστά, πρέπει πρώτα να φανταστούν έναν πελαργό και στη συνέχεια να τον σχεδιάσουν στο φύλλο. Στο τέλος συγκρίνονται τα έργα, προσπαθώντας να δουν τι λένε πέρα από τη φόρμα. Η άσκηση επιβάλλει την παραίτηση από τον γνωστικό έλεγχο υπέρ της εγκατάλειψης της ακρόασης της φαντασίας και του παιχνιδιού του σώματος. Σαφώς, η αναπαραγωγή του σχήματος του πελαργού δεν είναι σημαντική, αλλά κάθε σχέδιο λέει κάτι για τη διάθεση του ατόμου που το σχεδίασε. Ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας βοηθά τους συμμετέχοντες να "διαβάσουν" τα σχέδια σύμφωνα με αυτή την άποψη, αναδεικνύοντας κρυμμένα συναισθήματα και σκέψεις.

#### 19. Ζωγραφίζοντας με τα δύο χέρια

Δύο άνθρωποι ο ένας μπροστά στον άλλο. Και οι δύο κρατούν τον ίδιο μαρκαδόρο με το δεξί τους χέρι. Έχουν ένα σεντόνι μπροστά τους. Δεν μπορούν να πάρουν τα χέρια τους από τον μαρκαδόρο μέχρι το τέλος του παιχνιδιού. Λαμβάνουν την εντολή για να σχεδιάσουν δύο διαφορετικά πράγματα (π.χ. ένα σπίτι και ένα δέντρο).

#### 20. Ισορροπίες

Δύο άνθρωποι κρατούν ένα ραβδί σε ισορροπία μεταξύ τους, χωρίς να βοηθούν τον εαυτό τους με τα χέρια τους, και μετακινούνται στον χώρο. Με την παλάμη του χεριού τους, το μέτωπό τους, το ηλιακό τους πλέγμα, τους ώμους τους, με τους γοφούς τους.

#### 21. Doodles και λέξεις

Αυτή είναι μια λεκτική δραστηριότητα για να αρχίσετε να διεγείρετε τη φαντασία που συνδέεται με ένα θέμα. Προσδιορίζεται μια σειρά ερωτήσεων κατάλληλων για τον αριθμό των συμμετεχόντων (μία

ερώτηση ανά 5 ή 6 άτομα). Για κάθε ερώτηση επιλέγεται ένα άτομο. Αυτό το άτομο θα αναλάβει το ρόλο του αφηγητή. Θα λάβει ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού και θα επιλέξει μια θέση για να τοποθετηθεί. Κάθε αφηγητής γράφει την ερώτηση στη μέση του φύλλου. Κατανέμονται τόσοι μαρκαδόροι όσοι είναι οι συμμετέχοντες εξίσου μεταξύ των αφηγητών. Με το σήμα του συντονιστή, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιλέξουν μια ερώτηση και να πάρουν ένα μαρκαδόρο από τον αφηγητή. Μόνο τα άτομα που έλαβαν τον μαρκαδόρο μπορούν να συμμετάσχουν σε κάθε ομάδα/ ερώτηση. Όταν όλοι οι μαρκαδόροι έχουν διανεμηθεί, κάθε άτομο γράφει μια λέξη στο χαρτί ή σχεδιάζει μια εικόνα της ερώτησης. Όταν όλοι έχουν γράψει, ο αφηγητής συντονίζει μία συζήτηση στην οποία όλοι εξηγούν τι έγραψαν και γιατί. Κατά τη διάρκεια των ιστοριών, οι άνθρωποι μπορούν να γράψουν άλλες λέξεις ή να κάνουν άλλα σχέδια και ο αφηγητής διευκολύνει τη συζήτηση προσπαθώντας να κάνει όλους να μιλήσουν. Με το σήμα του εργαζόμενου στον τομέα της νεολαίας (περίπου 10 λεπτά αργότερα) ο καθένας επιστρέφει τους μαρκαδόρους στον αφηγητή τους και αλλάζει την ερώτηση. Το παιχνίδι προχωρά σταδιακά μέχρι όλοι να έχουν συμμετάσχει σε όλες τις ερωτήσεις. Σε αυτό το σημείο, κάθε αφηγητής αφηγείται σε όλη την ομάδα τι άκουσε, παρέχοντας μια γενική ματιά στο πώς οι άνθρωποι από τους διάφορους γύρους συμμετείχαν στη συζήτηση, απεικονίζοντας την κάρτα με μουντζούρες και λέξεις.

## 22. Η μάσκα που ξεσκεπάζει

Στο πάτωμα υπάρχει μια ουδέτερη μάσκα (αναφορικά με τα χαρακτηριστικά της) και ένα ραβδί. Η ομάδα είναι διατεταγμένη σε ημικύκλιο. Στο κέντρο υπάρχει μια καρέκλα. Η μάσκα και ένα ραβδί είναι μπροστά από την καρέκλα. Με τη σειρά του, κάθε συμμετέχων παίρνει τη μάσκα, γυρίζει στην ομάδα και φοράει τη μάσκα. Από αυτή τη στιγμή, πρέπει πάντα να έχει τα μάτια του στην ομάδα και δεν μπορεί να γυρίσει μέχρι το τέλος. Κρατώντας πάντα τα μάτια της/του σε όλα τα μέλη της ομάδας (για να το κάνει αυτό, θα πρέπει να κινήσει το κεφάλι της/του, επειδή οι οπές των ματιών της μάσκας δεν είναι πολύ μεγάλες) θα πρέπει:

1. να πάρει το ραβδί
2. να πάει στην καρέκλα και να κάτσει
3. όταν θέλει, να σηκωθεί από την καρέκλα και να γυρίσει πίσω μέχρι να αγγίξει τον τοίχο
4. να γυρίσει προς τον τοίχο και να αφαιρέσει τη μάσκα

Όταν επιστρέφει στη θέση του, κάθε μέλος της ομάδας μπορεί να πει μια λέξη ή ένα επίθετο που ορίζει τι φαντάστηκε ενώ παρακολουθούσε τη δράση (π.χ. λυπημένος, θυμωμένος, μόνος, μια μητέρα, ένας στρατιώτης, ένας άνθρωπος που δεν ξέρει πού να πάει...). Εάν γράψετε μια λέξη για κάθε συμμετέχοντα που έβαλε τη μάσκα, στο τέλος οι λέξεις που γράψατε θα πουν κάτι για τον εαυτό σας (αλλά ο συντονιστής πρέπει να αποκαλύψει αυτό το μυστικό μόνο στο τέλος).

Η μάσκα έχει μια συγκεκριμένη λειτουργία: αναδεικνύει τη μη λεκτική γλώσσα του σώματος, παγώνει την εικόνα του προσώπου και την αποπροσωποποιεί. Το σώμα τείνει να εκφράζεται χωρίς πάρα πολλές οθόνες: τις επιθυμίες μας, τις παρορμήσεις μας, τους φόβους μας, μερικά από τα οποία ίσως δεν γνωρίζουμε. Και πάνω απ' όλα, ένα τέτοιο παιχνίδι επιτρέπει στους ανθρώπους που το παρακολουθούν να αντανakλούν τον εσωτερικό τους κόσμο σε αυτό που βλέπουν. Ως εκ τούτου, μπορεί να είναι ένας τρόπος να αναγνωρίσετε τον εαυτό σας, να αισθανθείτε συναισθήματα, να αμφισβητήσετε τον εαυτό σας, να σκεφτείτε τον εαυτό σας. Σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες, η λειτουργία αυτού του είδους θεάτρου είναι να εξαγνίσει την ψυχή και για αυτή τη λειτουργία χρησιμοποίησαν μια συγκεκριμένη λέξη: *κάθαρση*.

## 23. Η θάλασσα των συναισθημάτων

Αυτή η δραστηριότητα αφορά την αντανάκλαση και την ανακάλυψη συναισθημάτων. Ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας συγκεντρώνει μια ποικιλία συναισθημάτων γραμμένων σε κομμάτια χαρτιού. Τα κομμάτια είναι κολλημένα σε μια επίπεδη επιφάνεια (π.χ. έναν τοίχο) που είναι ορατή από όλους και σχηματίζουν «τη θάλασσα των συναισθημάτων». Κάθε συμμετέχων πρέπει να φτιάξει ένα χάρτινο караβάκι σε στυλ οριγκάμι ([Πώς να φτιάξετε ένα χάρτινο σκάφος](#)) και να γράψει το όνομά του σε αυτό. Αυτό θα είναι το προσωπικό τους караβάκι που θα συνοδεύει το «ταξίδι» τους.

Αυτή η δραστηριότητα ανάπτυξης ομαδικού πνεύματος αποτελείται από δύο μέρη: το ένα πριν από το κύριο σώμα των δραστηριοτήτων που επιλέγεται να υλοποιηθεί η ομάδα και το άλλο, στο τέλος, ως μια διαδικασία αντανάκλασης. Στην αρχή, κάθε συμμετέχων πρέπει να τοποθετήσει και να κολλήσει το χάρτινο καραβάκι του κοντά στο συναίσθημα που είναι πιο κοντά στο τι αισθάνεται, μόλις εισέλθει στον χώρο και χωρίς να γνωρίζει τι έρχεται στη συνέχεια. Μέχρι το τέλος των κύριων δραστηριοτήτων που έχουν προγραμματιστεί, η ομάδα επιστρέφει στη «θάλασσα των συναισθημάτων». Οι συμμετέχοντες μπορούν τώρα να αλλάξουν τη θέση του καραβιού τους σύμφωνα με την εμπειρία τους καθ' όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Είναι σημαντικό να τους ενθαρρύνετε να προβληματιστούν σχετικά με τα συναισθήματά τους για να τους ενημερώσετε για το αν έχουν βιώσει συναισθηματικές κινήσεις. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στη γενική αξιολόγηση και εκτίμηση οποιουδήποτε προγράμματος (βλ. [Ενότητα III – ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ > III.1 Παράπλευρες δραστηριότητες στα εργαλεία > 3. Δραστηριότητες αξιολόγησης](#)).

## 24. Ο καθρέφτης

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια και στέκονται ο ένας απέναντι στον άλλο. Ο ένας είναι ο «καθρέφτης» και ο άλλος είναι ο καθρεφτιζόμενος. Ο καθρεφτιζόμενος πρέπει να αρχίσει να κάνει κινήσεις και εκφράσεις του προσώπου και ο "καθρέφτης" πρέπει να προσπαθήσει να αναπαράγει αυτές τις κινήσεις με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Τα ζευγάρια θα πρέπει να έχουν κατά νου να διατηρήσουν την επαφή με τα μάτια τους, να προσπαθήσουν να επικοινωνήσουν μη λεκτικά και να συνεχίσουν την άσκηση σιωπηλά. Μετά από λίγο, τα ζευγάρια αλλάζουν θέση και ρόλο. Στο τέλος της δραστηριότητας γίνεται συζήτηση για τη συγκεκριμένη εμπειρία.

## 25. Αυτόματος Χορός

Ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας βάζει χορευτική μουσική της προτίμησής του. Οι συμμετέχοντες από μόνοι τους αρχίζουν να χορεύουν σύμφωνα με τη μουσική. Μπορούν είτε να κλείσουν τα μάτια τους είτε όχι. Σε αυτόν τον χορό οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να κάνουν γνωστές κινήσεις που αποτελούν μέρος ενός είδους χορού. Αντ' αυτού, θα πρέπει να αφήσουν το σώμα τους για να χορέψουν όπως θέλουν χωρίς να ανησυχούν για το αισθητικό αποτέλεσμα ή τον χορό κάποιου άλλου. Κάθε 2-3 λεπτά, ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας σταματά τη μουσική και φωνάζει «ΣΤΟΠ». Ο καθένας πρέπει να παραμείνει ακίνητος για ένα λεπτό, διατηρώντας τη θέση του και παρατηρώντας το σώμα του και την αναπνοή του.

## 26. Το Λιοντάρι

Στη σκηνή υπάρχουν καρέκλες, περισσότερες από όσους συμμετέχουν στην άσκηση. Ένας από τους συμμετέχοντες είναι το Λιοντάρι και ο στόχος του είναι να βρει ένα μέρος για να καθίσει: αν καταφέρει να το κάνει, κερδίζει το παιχνίδι. Ο στόχος των άλλων συμμετεχόντων είναι να οργανώσουν και να προστατεύσουν όλες τις κενές θέσεις αλλάζοντας τη θέση τους αρκετές φορές με γρήγορο και ευέλικτο τρόπο, έτσι ώστε το Λιοντάρι να μην καταλάβει τις κενές θέσεις.

## 27. Τυφλό σχέδιο

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και τους δίνεται ένα λευκό φύλλο χαρτιού. Σε αυτό το φύλλο, πρέπει να σχεδιάσουν τα χαρακτηριστικά των μελών της ομάδας. Αρχικά, κάθε συμμετέχων τοποθετεί μόνο το όνομά του στο λευκό φύλλο χαρτιού, στη συνέχεια το φύλλο κινείται προς τα εμπρός πέντε θέσεις στον τροχό και όταν το φύλλο κινείται, αρχίζουν να σχεδιάζουν τα χαρακτηριστικά, το πρώτο είναι, για παράδειγμα, να σχεδιάσουν το πρόσωπο του ατόμου που υποδεικνύεται στο φύλλο που έλαβαν. Μετά από αυτό το πρώτο σχέδιο, το φύλλο κινείται ξανά προς τα εμπρός και ζητείται να σχεδιαστούν περισσότερα χαρακτηριστικά και ούτω καθεξής. Ο τελικός στόχος είναι όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν μια καρικατούρα των χαρακτηριστικών που βλέπουν τα άλλα μέλη της ομάδας.

## 28. Το Αφεντικό

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο και ένας επιλέγεται να είναι ο πρώτος που θα ξεκινήσει το παιχνίδι. Είναι το αφεντικό και προτείνει έναν τρόπο περπατήματος: άλμα, σύρσιμο, κουτσό κ.λπ. Ο καθένας στον κύκλο τον μιμείται, αναπαράγοντας την προτεινόμενη κίνηση και με ένα προκαθορισμένο σήμα από τον εργαζόμενο στον τομέα της νεολαίας (για παράδειγμα, ένα σφύριγμα), ο επόμενος συμμετέχων στον κύκλο γίνεται το αφεντικό και προτείνει έναν νέο τρόπο περπατήματος. Το παιχνίδι τελειώνει μόνο όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν περάσει από το ρόλο του αφεντικού.

### 29.3 αλήθειες και 1 ψέμα

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο. Καθένας από αυτούς πρέπει να μοιραστεί 3 αλήθειες και 1 ψέμα για τον εαυτό του. Το ψέμα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστικό. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι το ψέμα μέσα στις δηλώσεις και να γνωριστούν καλύτερα με τα παρόντα μέλη.

### 30. Χορός εμπιστοσύνης

Αυτή η δραστηριότητα αναπτύσσει την εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της ομάδας, βοηθά τους συμμετέχοντες να επεκτείνουν τα προσωπικά τους όρια και να χαλαρώσουν στην ομάδα. Είναι καλό αν μπορείτε να έχετε μουσική, αλλά θα μπορούσατε επίσης να επεξεργαστείτε τη δραστηριότητα σιωπηλά. Εξηγήστε στην ομάδα ότι σε αυτήν την άσκηση μπορεί να δοκιμαστούν τα όριά τους, αλλά σε ένα ασφαλές περιβάλλον και ενθαρρύνετε όλους να φροντίζουν ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας. Έχουν ρόλους - με τα μάτια κλειστά ή ανοιχτά - και, όταν έχουν τα μάτια τους ανοιχτά, πρέπει να ενεργούν υπεύθυνα απέναντι στην ομάδα. Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια - διαφορετικά από αυτά της προηγούμενης δραστηριότητας. Σε κάθε ζεύγος ένα άτομο ανοίγει την παλάμη του χεριού του και κρατά ανοιχτό μόνο το δείκτη. Αυτό το άτομο κλείνει τότε τα μάτια του - αυτό είναι το άτομο Α. Αν έχετε δεμένα μάτια θα ήταν ακόμα καλύτερο. Το άλλο άτομο (άτομο Β) βάζει τον δικό του δείκτη στον δείκτη του άλλου ατόμου (αυτή είναι η μόνη επαφή μεταξύ του ζευγαριού). Δεν επιτρέπεται να μιλούν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Εάν έχετε μουσική, ενεργοποιήστε την (θα πρέπει να είναι ένα πιο ήρεμο είδος μουσικής). Το άτομο Β πρέπει να οδηγήσει το άλλο άτομο γύρω από τον χώρο - μπορεί να χορέψει με το άτομο ή απλά να περπατήσει. Σε κάποιο σημείο ο συντονιστής σταματά τη μουσική και ζητά από τους Α να κρατήσουν τα μάτια τους κλειστά και από τους Β να πάνε σε διαφορετικό Α. Πρέπει να είναι σιωπηλοί, ώστε οι Α να μην γνωρίζουν ποιοι είναι οι νέοι τους σύντροφοι. Η δραστηριότητα συνεχίζεται και στα νέα ζευγάρια δίνεται χρόνος για τον χορό/περίπατό τους. Μια άλλη αλλαγή γίνεται έτσι ώστε στο τέλος κάθε άτομο να έχει 3 Β άτομα ως συνεργάτες (αν θέλετε μπορείτε να το κάνετε 4 φορές). Μετά τον τελευταίο γύρο, μπορείτε να επιτρέψετε στους Α να ανοίξουν τα μάτια τους και να δουν ποιος ήταν ο σύντροφός τους. Στη συνέχεια, οι ρόλοι αλλάζουν και τώρα οι Β γίνονται Α και οι Α γίνονται Β και η δραστηριότητα συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο. Μπορείτε να αλλάξετε το τραγούδι για τον δεύτερο γύρο. Μετά από αυτή τη συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι σημαντικό να υπάρχει κάποια ενημέρωση/επεξεργασία (επειδή είναι πολύ προσωπική και μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν αμφισβητήσει τα όριά τους). Προτεινόμενες ερωτήσεις:

- Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της άσκησης ως άτομο Α;
- Ποια ήταν η πιο δύσκολη πτυχή της άσκησης;
- Τι σε έκανε να νιώσεις ασφαλής;
- Πώς η αλλαγή των συντρόφων επηρέασε το πώς αισθανθήκατε στην άσκηση; Αν το έκανε;
- Πώς αισθανθήκατε ως άτομο Β;
- Με τι από την πραγματική ζωή μπορείτε να συσχετίσετε την εμπειρία που είχατε σε αυτή τη δραστηριότητα;
- Πώς μπορεί αυτή η άσκηση να βοηθήσει την ομάδα σας να εργαστεί δυναμικά;

### 31. Χορός με την πλάτη

Αυτή η δραστηριότητα αναπτύσσει τη συνοχή της ομάδας, τον συγχρονισμό και τον ρυθμό. Διευκολύνει τη στενή φυσική επαφή μεταξύ των συμμετεχόντων. Αμφισβητεί τα προσωπικά όρια των συμμετεχόντων.



Όλη η ομάδα βρίσκεται σε κύκλο. Οι συμμετέχοντες καλούνται να κοιτάξουν στη μέση του κύκλου και ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας μετράει μέχρι το 3. Μετά από αυτό πρέπει να κοιτάξουν κάποιον στην ομάδα (μόνο ένα άτομο). Εάν το άτομο ανταποκριθεί στο βλέμμα, τότε και οι δύο συμμετέχοντες γίνονται ζευγάρι στην επόμενη άσκηση (και βγαίνουν από τον κύκλο). Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να μπουν όλοι σε ζευγάρια. Ο "χορός με την πλάτη" μπορεί επίσης να γίνει σε τριάδες (οπότε αν έχετε άνισο αριθμό ατόμων, μία ομάδα μπορεί να είναι με 3 άτομα). Οι συμμετέχοντες πρέπει να μείνουν πλάτη με πλάτη και να χορεύουν. Ο συντονιστής ανακοινώνει κάθε φορά διαφορετικά στυλ ή είδη χορού. Δεν υπάρχει μουσική, επομένως κάθε ζευγάρι θα πρέπει να βρει τον δικό του τρόπο να χορέψει. Όσο περνάει η ώρα, μπορείτε να τους ζητήσετε να βρουν κάποιο άλλο ζευγάρι για να χορέψουν. Με βάση το πόσο διασκεδαστικό είναι και πόσο χαλαρή είναι η ομάδα, μπορείτε να προσαρμόσετε τον χρόνο για κάθε χορό. Προτεινόμενα στυλ για χορό: σάλσα, βαλς, χιπ-χοπ, ελεύθερο στυλ, σύγχρονος, έθνικ χορός (εάν σχετίζεται με την ομάδα σας), χορός Bollywood, hard rock κ.λπ.

### 32. Τυφλό τετράγωνο

Αυτή η δραστηριότητα διεγείρει την ομάδα να προβληματιστεί και να αναγνωρίσει ποιοι είναι οι ενστικτώδεις/φυσικοί τρόποι επικοινωνίας τους στην ομάδα και ποιες είναι οι πτυχές που απαιτούνται για τη βελτίωσή τους. Όλη η ομάδα βρίσκεται σε κύκλο. Ο συντονιστής δίνει στην ομάδα ένα σχοινί το οποίο θα κρατάει κάθε μέλος της ομάδας (το σχοινί έχει σχήμα κύκλου και βρίσκεται στο εσωτερικό του κύκλου της ομάδας - έτσι ο συντονιστής θα δέσει τις άκρες του σχοινιού). Ο συντονιστής δεν συμμετέχει στην άσκηση. Εξηγεί στην ομάδα ότι πρέπει να εκπληρώσουν μια "αποστολή" με τα μάτια κλειστά, αλλά τους επιτρέπεται να μιλήσουν μεταξύ τους. Κατά τη διάρκεια της "αποστολής" όλοι πρέπει να είναι σε επαφή με το σχοινί. Τους ζητείται να κλείσουν τα μάτια τους. Στη συνέχεια, δίνεται η εντολή: "τοποθετήστε το σχοινί σε σχήμα τέλειου τετραγώνου". Ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας πρέπει να είναι σίγουρος ότι οι συμμετέχοντες έχουν τα μάτια τους κλειστά καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης (αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δεμένα μάτια για όλους, θα ήταν ακόμα καλύτερο). Δεν υπάρχει χρονικό όριο, αλλά εάν χρειαστούν πολύ χρόνο, μπορείτε να εισαγάγετε ένα χρονικό όριο σε κάποιο σημείο. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι πρέπει πρώτα να βεβαιωθούν ότι έχουν ένα τέλειο τετράγωνο πριν ανοίξουν τα μάτια τους. Μπορείτε κάποια στιγμή να τους ρωτήσετε αν είναι σίγουροι ότι το έχουν έτοιμο ή όχι. Δεν απαιτείται άλλη συμμετοχή ή συμβολή από την πλευρά του εμπνευστή. Μόλις είναι έτοιμοι, μπορούν να ανοίξουν τα μάτια τους και να δουν το αποτέλεσμα. Σε αυτό το στάδιο είναι σημαντικό να πραγματοποιήσετε έναν απολογισμό και να επεξεργαστείτε αυτό το μέρος της δραστηριότητας. Προτάσεις για ερωτήσεις:

- Πώς αισθανθήκατε στη δραστηριότητα;
- Τι συνέβη; Πώς καταλήξατε σε αυτό το αποτέλεσμα;
- Ποιες ήταν τα βασικά στοιχεία που σας βοήθησαν στη διαδικασία;
- Ποιες ήταν οι κύριες δυσκολίες που αντιμετωπίσατε σε αυτήν την εργασία;
- Πώς αποφασίσατε για μια συγκεκριμένη στρατηγική;
- Πώς διασφαλίσατε ότι συμπεριλήφθηκαν όλοι στην απόφαση;
- Τι άλλο θα μπορούσατε να έχετε κάνει;

### 33. Χειραψίες

Αυτή η δραστηριότητα παρακινεί τους συμμετέχοντες να έρθουν σε άμεση επαφή μεταξύ τους. Κάθε συμμετέχων έχει εντολή να κάνει χειραψία με όλους στην ομάδα. Όταν το κάνουν αυτό, πρέπει να πουν το όνομά τους (και ένα ακόμη πράγμα από τα ακόλουθα: από πού προέρχονται, αν πρόκειται για διεθνή ή εθνική ομάδα/ το επάγγελμά τους/ τι σπουδάζουν/ γιατί βρίσκονται εδώ/ κ.λπ.). Το κόλπο είναι ότι μόλις συναντήσουν ένα άτομο και σφίξουν το χέρι του, δεν μπορούν να αφαιρέσουν το χέρι τους μέχρι να συνδεθούν με το άλλο χέρι σε μια νέα χειραψία με ένα άλλο άτομο - μόνο τότε μπορούν να απελευθερώσουν το πρώτο άτομο από το κούνημα. Συνεχίζουν μέχρι να συναντήσουν όλα τα άτομα της ομάδας.

### 34. Η πριγκίπισσα και η αρκούδα



Αυτή η δραστηριότητα προετοιμάζει την ομάδα για την ανάληψη διαφορετικών ρόλων (με διαφορετικά συναισθήματα)- ζεσταίνει το σώμα και τη φωνή- χαλαρώνει τα μέλη της ομάδας όσον αφορά την υποκριτική και την ανοησία- αναπτύσσει επίσης την εστίαση και τη συγκέντρωση. Ανάλογα με τη χώρα στην οποία κάνετε αυτήν την άσκηση, μπορείτε να αλλάξετε τους ρόλους πιο κατάλληλα, ειδικά όσον αφορά το υπόβαθρο των παραμυθιών από την κουλτούρα σας ή από την κουλτούρα των ανθρώπων με τους οποίους θα συνεργαστείτε.

Αυτή η άσκηση πρέπει να εξηγηθεί πολύ προσεκτικά στην αρχή – έτσι ώστε να μπορεί να έχει μια σωστή εκκίνηση (είναι δύσκολο να διευκρινιστεί μετά την έναρξη). Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη που κρατιούνται μεταξύ τους από το μπράτσο (αγκαζέ). Εάν υπάρχει κάποιος στην ομάδα που γνωρίζει την άσκηση, μπορεί να προσφερθεί εθελοντικά για να βοηθήσει τον συντονιστή να εξηγήσει. Εάν όχι, μπορεί να ζητηθεί ένας εθελοντής από την ομάδα. Εάν η ομάδα είναι ομοιόμορφη και ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας θέλει επίσης να παίξει, ένα ζευγάρι μπορεί να είναι ένα τρίο και το μεσαίο άτομο κρατιέται από κάθε χέρι.

Εξήγηση: Τα ζευγάρια βρίσκονται σε ένα μαγικό δάσος (αυτό είναι το σκηνικό) και στέκονται τυχαία σε αυτόν τον χώρο. Ένα ζευγάρι (αυτό των εθελοντών για να ξεκινήσει) δεν θα στέκεται όρθιο. Το επόμενο μέρος πρέπει να γίνει σε επίδειξη από τον εργαζόμενο στον τομέα της νεολαίας και τον εθελοντή, έτσι ώστε η ομάδα να μπορέσει να αποκτήσει επαρκή κατανόηση. Θα ήταν καλό να επιδεικνύετε σε αργή κίνηση και να σταματάτε κατά καιρούς για να εξηγήσετε γιατί συμβαίνει αυτό. Ένα άτομο είναι η αρκούδα (που πρέπει να κάνει ήχους και χειρονομίες ως τρομακτική αρκούδα). Το άλλο άτομο είναι μια αθώα πριγκίπισσα (που επίσης χρειάζεται να κάνει ήχους και χειρονομίες ανάλογα με το ρόλο της). Η αρκούδα τρέχει πίσω από την πριγκίπισσα στο δάσος και η πριγκίπισσα προσπαθεί να ξεφύγει από την αρκούδα.

Υπάρχουν 2 επιλογές για το τι μπορεί να συμβεί στη συνέχεια:

- Η αρκούδα πιάνει την πριγκίπισσα (την αγγίζει). Αν συμβεί αυτό, επειδή βρισκόμαστε σε ένα μαγικό δάσος, η πριγκίπισσα ξαφνικά γίνεται αρκούδα και η αρκούδα γίνεται πριγκίπισσα (και προσπαθεί να ξεφύγει από την αρκούδα): αλλάζουν ρόλους και το παιχνίδι συνεχίζεται έτσι.
- Η πριγκίπισσα δραπετεύει προσαρτώντας τον εαυτό της σε ένα από τα ζευγάρια που στέκονται στον κύκλο (πρέπει να κρατήσει το χέρι ενός ατόμου). Είναι ασφαλής τώρα, αλλά το άλλο άτομο από το ζευγάρι γίνεται μια θυμωμένη αρκούδα και η προηγούμενη αρκούδα γίνεται ξαφνικά μια πριγκίπισσα που πρέπει να ξεφύγει από αυτή τη νέα αρκούδα (και το τρέξιμο συνεχίζεται).

Πάντα θα υπάρχει μια αρκούδα που κυνηγάει μια πριγκίπισσα (ακολουθώντας τους «κανόνες» που εξηγήθηκαν προηγουμένως). Συνήθως οι συμμετέχοντες μπερδεύονται, οπότε ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας πρέπει να δώσει έμφαση σε αυτές τις πτυχές: στους ρόλους εναλλαγής όταν η αρκούδα αγγίζει την πριγκίπισσα και στον διαχωρισμό των ρόλων όταν η πριγκίπισσα προσαρτάται σε ένα ζευγάρι. Είναι σημαντικό τα ζευγάρια να στέκονται στο δάσος όχι σε κύκλο αλλά όσο το δυνατόν πιο τυχαία και να μην έχουν άλλα αντικείμενα ή εμπόδια στο δρόμο – όπως μπορείτε να δείτε είναι μια δραστηριότητα τρεξίματος. Εάν η ομάδα απολαμβάνει πολύ τη δραστηριότητα, ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας μπορεί να δώσει περισσότερο χρόνο για αυτήν. Για μια προχωρημένη ομάδα (ή σε μεταγενέστερα στάδια της διαδικασίας) – ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας μπορεί να δώσει διαφορετικά συναισθήματα/διαθέσεις για την αρκούδα ή την πριγκίπισσα (και να τα αλλάξει κατά τη διάρκεια της άσκησης): μεθυσμένος, κλαίει, απελπισμένος, τρελός, διπλωματικός, ευγενικός, καλός, ρομπότ, εξωγήινη αρκούδα/πριγκίπισσα κ.λπ.

### 35. Οι θέσεις

Ο συντονιστής του παιχνιδιού θέτει ως παράδειγμα ορισμένες θέσεις ζεύγους που πρέπει να εκτελέσουν οι συμμετέχοντες, όπως "κοτόπουλο στο κοτέτσι", "γέφυρα", "σκύλος στην καλύβα" κ.λπ.... Στη συνέχεια, μετά την επίδειξη των θέσεων, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να περπατήσουν διάσπαρτοι στον χώρο και

όταν ο συντονιστής πει το όνομα μιας από τις θέσεις θα πρέπει να εκτελεστεί από τους συμμετέχοντες με το άτομο που βρίσκεται πιο κοντά τους στον χώρο.

### **36. Θα πάω με το τρένο, θα πάω με το λεωφορείο. Και εγώ!**

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε καρέκλες σε κύκλο, ο ένας κοντά στον άλλο. Ένας εθελοντής έρχεται στη μέση του κύκλου και στέκεται στα πόδια του. Έτσι τώρα έχουμε μια άδεια καρέκλα στον κύκλο. Ο στόχος του ατόμου που βρίσκεται στη μέση είναι να καθίσει σε μία από τις καρέκλες. Το παιχνίδι ξεκινά κάπως έτσι - ένα άτομο που κάθεται δίπλα στην άδεια καρέκλα θα μετακινηθεί σε εκείνη την καρέκλα και θα πει "Θα πάω με το τρένο". Στη συνέχεια, έρχεται ο γείτονας που θα πει "θα πάω με το λεωφορείο" και θα καταλάβει τη θέση που έχει παραμείνει κενή (αφού το πρώτο άτομο αλλάξει θέση). Έρχεται ο δεύτερος γείτονας, καταλαμβάνει το άδειο κάθισμα και λέει: «Κι εγώ!». Το τέταρτο άτομο πρέπει να δώσει προσοχή και μόλις ο δεύτερος γείτονας εγκαταλείψει την αρχική θέση, ο συμμετέχων πρέπει να τοποθετήσει αμέσως το χέρι του στην κενή θέση και να καλέσει έναν άλλο συμμετέχοντα με το όνομά του, ο οποίος πρέπει να έρθει και να καθίσει εκεί όπου κλήθηκε. Αν για παράδειγμα, κάλεσαν στη Μαρία και έχει φύγει από τη θέση της, τότε αυτή η θέση είναι άδεια. Για να μην πάρει τη θέση το άτομο στη μέση, όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή και να ξεκινήσουν ξανά το παιχνίδι, γρήγορα, από εκεί που είναι η κενή θέση. Έτσι και πάλι, τρία άτομα πηγαίνουν το ένα μετά το άλλο, καταλαμβάνουν τις άδειες θέσεις δίπλα τους και λένε "Θα πάω με τρένο", "Θα πάω με λεωφορείο", "Και εγώ!". Και τότε το τέταρτο άτομο καλεί έναν άλλο συμμετέχοντα και ούτω καθεξής. Εάν σε κάποιο σημείο οι συμμετέχοντες δεν είναι αρκετά γρήγοροι ή αν κάνουν κάποιο λάθος, το άτομο στη μέση μπορεί φυσικά να έρθει και να καταλάβει την κενή θέση. Στη συνέχεια, ο συμμετέχων που έκανε λάθος και δεν ήταν αρκετά γρήγορος (ξέχασε τη γραμμή ή το όνομα ενός συμμετέχοντα) πρέπει να έρθει στη μέση του κύκλου. Στη συνέχεια, το παιχνίδι ξεκινά με το νέο άτομο στη μέση και συνεχίζεται έτσι μέχρι ο συντονιστής να κλείσει τη δραστηριότητα. Πρέπει να αναφέρουμε ότι η κίνηση πρέπει να είναι πάντα προς τα αριστερά σας (η άδεια καρέκλα πρέπει να βρίσκεται στα αριστερά του συμμετέχοντα που ξεκινά την κίνηση). Αυτή η δραστηριότητα προορίζεται να είναι για την ενεργοποίηση της ομάδας, δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερο από 10 λεπτά περίπου και είναι επίσης ένα καλό παιχνίδι για να θυμάστε το όνομα των άλλων συμμετεχόντων.

## 2

# Ασκήσεις απολογισμού, επαναφόρτισης και χαλάρωσης

Πρόκειται για έναν κατάλογο ασκήσεων απολογισμού, επαναφόρτισης και χαλάρωσης. Πρόκειται για δευτερεύουσες δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται στο τέλος των συναντήσεων με τους νέους ή κατά τη διάρκεια της συνάντησης, μεταξύ μιας σημαντικής δραστηριότητας και της άλλης. Στοχεύουν στην εμπέδωση όσων βιώθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ή της κύριας δραστηριότητας, στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και στην ανάκτηση μιας ήρεμης, χαλαρής κατάστασης του σώματος και του νου.

### 1. Το αόρατο τείχος

Οι συμμετέχοντες τρέχουν με κλειστά μάτια προς ένα πανί που κρατούν μέλη της ομάδας.

### 2. Ταξίδι μετ' επιστροφής και αποχαιρετισμός

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζευγάρια. Η άσκηση ξεκινά με μια αγκαλιά, χωρίζουν και απομακρύνονται. Σιγά-σιγά έρχονται ξανά κοντά, αλλά στη συνέχεια απομακρύνονται και πάλι. Κοιτάζονται, τρέχουν, αγκαλιάζονται ξανά και φεύγουν. Στο τέλος της άσκησης, απλά κοιτάζουν ο ένας τον άλλον από απόσταση και δεν πλησιάζουν ξανά. Σε αυτή την άσκηση, τα ζεύγη εναλλάσσονται μεταξύ τους.

### 3. Τυφλή γραμμή

Χωρίστε την ομάδα σε δύο σειρές. Σχηματίζεται μια γραμμή που αποτελείται από ορισμένα μέλη της ομάδας με τα μάτια κλειστά. Αυτή η σειρά προσπαθεί να αισθανθεί, με τα χέρια τους, το πρόσωπο και τα χέρια των ανθρώπων στην άλλη σειρά (που παραμένουν με τα μάτια ανοιχτά). Στο τέλος, οι δύο γραμμές διαχωρίζονται και οι «τυφλοί» θα πρέπει να προσπαθήσουν να μάθουν ποιος ήταν μπροστά τους, ενθαρρύνοντας έτσι την ομαδική εργασία και την ομαδική αναγνώριση.

### 4. Ένα χειροκρότημα

Σε έναν κύκλο, κάθε συμμετέχων κρατά τα χέρια του/της μπροστά του/της σε περίπου 40 εκατοστά. Το θέμα είναι να χειροκροτήσουμε όλοι μαζί. Για τις πρώτες προσπάθειες, ο εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας ξεκινά το χειροκρότημα. Όταν ο μηχανισμός είναι καθαρός και όλοι ακούνε, σταματά να δίνει το σύνθημα. Όσοι από τους συμμετέχοντες θέλουν, μπορούν να προσπαθήσουν να ξεκινήσουν το χειροκρότημα. Χωρίς λόγια ή νεύματα κατανόησης.

### 5. Η βόμβα

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού πρόκειται να περάσει ένα αντικείμενο στον κύκλο. Ένας από τους συμμετέχοντες είναι έξω και δείχνει την πλάτη του στην ομάδα. Όταν ο απ' έξω φωνάζει «μπουμ», όποιος κρατάει το αντικείμενο στο χέρι του/της πρέπει να βγει έξω για να πάρει τη θέση του/της.

### 6. Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας

Οι συμμετέχοντες ξαπλώνουν ανάσκελα με το πίσω μέρος της παλάμης των χεριών τους ακουμπισμένο στη γη κοντά στο σώμα τους και τα πόδια τους χαλαρά. Επικεντρώνονται στην αναπνοή τους:

- Εισπνοή και εκπνοή.
- κάντε ένα διάλειμμα μερικών δευτερολέπτων με το σώμα να περιμένει
- πάλι, το ίδιο

Κατά την εισπνοή, ο αέρας εισέρχεται μέσω της μύτης και κατεβαίνει στο στήθος και την κοιλιά. Κατά την εκπνοή, ο αέρας βγαίνει από το στόμα.

## 7. Ακούστε την καρδιά σας

Σε μια χαλαρή ύπτια θέση, οι συμμετέχοντες επικεντρώνονται στον καρδιακό παλμό τους. Βάζουν το δεξί τους χέρι στη θέση της καρδιάς και προσπαθούν να την «ακούσουν» αγγίζοντάς την.

## 8. Μασάζ σε ζευγάρια

Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Ο ένας (Α) κάθεται με λυγισμένα πόδια χαλαρά στην καθιστή θέση και ο άλλος (Β) γονατίζει πίσω του και ξεκινώντας από τον αυχένα κάνει μασάζ στην πλάτη, τη μέση και τα χέρια τους. Στη συνέχεια αλλάζουν θέσεις.

## 9. Το μήνυμα

Η ομάδα στέκεται σε κύκλο με τα χέρια ενωμένα. Ο συντονιστής καθοδηγεί την ομάδα να κλείσει τα μάτια της. Στη συνέχεια, ανακοινώνει ότι πρόκειται να στείλει ένα μήνυμα που θα πρέπει να «περάσει» από όλη την ομάδα και να επιστρέψει εκεί από όπου ξεκίνησε. Το μήνυμα είναι ένα ελαφρύ σφίξιμο της παλάμης του ατόμου δίπλα τους. Αυτό το σφίξιμο πρέπει να περάσει από το ένα στο άλλο άτομο μέχρι να φτάσει ξανά στην αρχή. Είναι η μεταφορά της ενέργειας της ομάδας.

## 10. Η σιωπή

Ο συντονιστής τοποθετεί ένα αναμμένο κερί στο κέντρο του κύκλου και σβήνει τα φώτα. Βάζουν ήσυχη μουσική σε χαμηλή ένταση και καλούν την ομάδα να καθίσει και να παραμείνει σιωπηλή για λίγα λεπτά κοιτάζοντας τη φλόγα του κεριού.

## 3

# Δραστηριότητες αξιολόγησης

Πρόκειται για έναν κατάλογο δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο τέλος της συνάντησης με τους νέους ή - στην περίπτωση μονοπατιών (paths) που αποτελούνται από πολλαπλές συναντήσεις - στο τέλος της διαδρομής. Στόχος τους είναι ο αναστοχασμός, και πάλι με βιωματικό τρόπο, σχετικά με τη δραστηριότητα που εκτελείται. Κατά μία έννοια, στεκόμαστε έξω από τη δραστηριότητα που εκτελείται και την παρατηρούμε, για να δημιουργήσουμε περαιτέρω περιεχόμενο. Υπό αυτή την έννοια, οι δραστηριότητες αυτές έχουν ως στόχο να διευκολύνουν την ανταλλαγή συναισθημάτων και προβληματισμών στην ομάδα σχετικά με τη δραστηριότητα που διεξήχθη, με σκοπό τον αμοιβαίο εμπλουτισμό, καθώς και την από κοινού επεξεργασία, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά συμπεράσματα, τελικές σκέψεις ή ένα πολύτιμο απόσταγμα των όσων διδάχθηκαν.

### 1. Τι παίρνω μαζί μου;

«Ας σταθούμε όλοι σε έναν κύκλο κρατώντας τα χέρια. Κλείστε απαλά τα μάτια σας και πάρτε βαθιές αναπνοές. Αναπαραστήστε στη φαντασία σας όλα όσα βιώσαμε στην ομάδα. Διαλέξτε κάτι που ήταν σημαντικό για εσάς, κάτι που μάθατε για τον εαυτό σας, κάτι που θα θέλατε να πάρετε μαζί σας όταν φύγετε. Όποτε είστε έτοιμοι, μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας».

Στη συνέχεια, τα άτομα μπορούν να μοιραστούν αυτό που επέλεξαν.

### 2. Η πορεία μου στην ομάδα

«Προτείνω να σχεδιάσετε ένα μονοπάτι που συμβολίζει το ταξίδι σας στην ομάδα από την αρχή μέχρι σήμερα. Προσθέστε σχέδια, σύμβολα ή λέξεις για τις σημαντικές στιγμές που βιώσατε σε αυτό. Φανταστείτε επίσης πού θα οδηγήσει αυτό το μονοπάτι τώρα που τελειώνει η ομάδα και σχεδιάστε το».

### 3. Η ταινία

«Ας καθίσουμε σε έναν κύκλο κρατώντας τα χέρια. Κλείστε τα μάτια σας και θυμηθείτε πώς ήσασταν και ποια ήταν τα συναισθήματά σας όταν φτάσατε εδώ. Στη φαντασία σας, ξαναζήστε το ταξίδι της ομάδας μας σαν μια ταινία, από την αρχή μέχρι το τέλος. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας. Ήρθε η ώρα να μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σχετικά με τις εμπειρίες σας.»

### 4. Τα δώρα

Παρέχετε στην ομάδα υλικά ζωγραφικής και χειροτεχνίας και κομμάτια χαρτιού.

«Προτείνω να σχεδιάσουμε όλοι ένα δώρο για όλους και να γράψουμε μια αφιέρωση. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όποια υλικά θέλουμε. Έχουμε μία ώρα στη διάθεσή μας. Όταν τελειώσουμε, θα ανταλλάξουμε τα δώρα μαζί με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας για την ομάδα και στη συνέχεια θα πούμε αντίο. Αυτά τα δώρα είναι συμβολικά και αντικατοπτρίζουν την αμοιβαία εκτίμηση που αισθανόμαστε για τα μέλη της ομάδας μας.»

### 5. Η πρώτη λέξη

Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σταθούν σε κύκλο. Μόλις δώσετε το σήμα π.χ., τη λέξη "παμε" ή ένα χειροκρότημα, κάθε άτομο με τη σειρά του πρέπει να πει μια λέξη που περιγράφει την εμπειρία που είχε στην ομάδα. Είναι σημαντικό να διατηρείτε γρήγορο ρυθμό και να μην αφήνετε πολύ χώρο για σκέψη και ανάλυση.



## 6. Η μέθοδος των 7 λέξεων



Πρόκειται για μια δραστηριότητα που δοκιμάστηκε σε αρκετές περιπτώσεις για την επεξεργασία ενός ζητήματος με συμμετοχικούς όρους, καταλήγοντας σε μια τελική σύνθεση μέσω της συμβολής όλων.

- Προετοιμασία - Ξεκινήστε με ένα κοινό θέμα, που επιλέχθηκε προηγουμένως από κοινού ή προτάθηκε από τον συντονιστή. Μεγάλη σημασία έχει η διατύπωση μιας ακριβούς ερώτησης που μπορεί να κατανοήσει ο καθένας. Μπορεί να είναι χρήσιμο να αφιερώσετε έναν εισαγωγικό χρόνο για να διατυπώσετε αυτήν την ερώτηση, τους λόγους που την πυροδότησαν και τι πρόκειται στη συνέχεια να γίνει με την απάντηση που θα δώσει η ομάδα.

Παράδειγμα: ξεκινήσαμε με την ερώτηση: «Ποια είναι τα σημαντικά χαρακτηριστικά, σε μια προτεινόμενη καλλιτεχνική δραστηριότητα που απευθύνεται στη νεολαία, για την αποκατάσταση της ένταξης μετά την πανδημία;» Το ερώτημα προέκυψε από έναν κοινό προβληματισμό στο τέλος της Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών ReCAP (βλ. [Ενότητα III – ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ > III.1 Παράπλευρες δραστηριότητες στα εργαλεία > 4. Εκπαίδευση εκπαιδευτών, σ.150](#)). Στόχος ήταν η σύνθεση των σχετικών δεξιοτήτων για τη διεξαγωγή και τη διευκόλυνση δραστηριοτήτων με ευάλωτους νέους.

- ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:
  - **Βήμα 1:** κάθε συμμετέχων γράφει σε ένα φύλλο χαρτιού μια λίστα 7 λέξεων, για να απαντήσει στην κοινή ερώτηση. Συμφωνείται η χρήση μεμονωμένων λέξεων, όχι προτάσεων. Ρήματα, επίθετα, ουσιαστικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα. Γίνονται δεκτές σύνθετες λέξεις.
  - **Βήμα 2:** Κάθε συμμετέχων συναντά ένα άλλο άτομο από την ομάδα. Κάθε ζευγάρι έχει καθορισμένο χρόνο (5 λεπτά) για να μοιραστεί τις δύο λίστες του, να τις συζητήσει και να συμφωνήσει σε 7 κοινές λέξεις που θα δημιουργήσουν μια νέα λίστα. Ως εκ τούτου, θα υπάρχει μια νέα λίστα 7 λέξεων για κάθε ζεύγος. Σε αυτό και στα επόμενα βήματα, εκτός από τις λέξεις από τις αρχικές λίστες, μπορούν επίσης να επιλεγούν νέες λέξεις.
  - **Βήμα 3:** κάθε ζεύγος συναντιέται με ένα άλλο ζεύγος. Όπως και στο προηγούμενο βήμα, σε καθορισμένο χρόνο (5 λεπτά) οι λίστες συγκρίνονται και συζητούνται, για να συμφωνηθεί ένα κοινό αποτέλεσμα: μια λίστα 7 λέξεων για κάθε τετράδα.



- **Βήμα 4:** κάθε τετράδα συναντά μία άλλη και επαναλαμβάνει τη διαδικασία. Ο χρόνος έχει πλέον αυξηθεί στα 10 λεπτά.
- **Βήμα 5:** οι ομάδες 8 ατόμων συγκρίνουν τις λίστες τους και συζητούν για να καταλήξουν σε ένα κοινό αποτέλεσμα.
- **Βήμα 6 και μετά:** προχωράμε σε διαδοχικές συναθροίσεις, μέχρι να καταλήξουμε σε 2 λίστες για σύγκριση μεταξύ τους. Από την εμπειρία μας, αυτό είχε ως αποτέλεσμα να συνεργαστούμε με μια ομάδα περισσότερων από 30 ατόμων.
- **Τελικό βήμα:** η ομάδα στη συνεδρίαση της ολομέλειας γράφει τις 2 λίστες σε έναν πίνακα. Δύο εκπρόσωποι επιλέγονται για να παρουσιάσουν τις έννοιες των επιλεγμένων λέξεων. Στη συνέχεια τοποθετείται στο κέντρο του κύκλου ένα μαλακό αντικείμενο (ένα λούτρινο ζωάκι, ένα μαντήλι, μια μπάλα κ.λπ.), που θα είναι η σκυτάλη. Το άτομο που επιθυμεί να μιλήσει παίρνει τη σκυτάλη και την κρατά για τη διάρκεια της ομιλίας του, στη συνέχεια την μεταβιβάζει στο επόμενο άτομο. Ο συντονιστής διατηρεί τον κανόνα, βοηθώντας, αν χρειαστεί, να περάσει τη σκυτάλη.
- **Απαιτούμενος χρόνος** Είναι σημαντικό για την επιτυχία της δραστηριότητας ο συντονιστής να εποπτεύει το χρονικό όριο κάθε βήματος της διαδικασίας, σταματώντας τη δραστηριότητα όταν λήξει ο καθορισμένος χρόνος. Ο περιορισμός που αντιπροσωπεύει ο χρόνος είναι ένα δημιουργικό ερέθισμα για τη συνεργατική αναζήτηση λύσης σε ένα κοινό έργο. Ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας, ο περιορισμός μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο αυστηρός. Σε κάθε περίπτωση, αφού φτάσει στο τέλος του καθορισμένου χρόνου, ο συντονιστής σταματά τη δραστηριότητα. Εάν μια ομάδα χρειάζεται επιπλέον χρόνο, πρέπει να το ζητήσει και να αναφέρει πόσα λεπτά χρειάζονται. Ο συντονιστής διατηρεί τις ανάγκες των «βραδύτερων» ομάδων μαζί με εκείνες των «ταχύτερων» ομάδων. Στα αρχικά στάδια, συνήθως 5 λεπτά, μπορεί να υπάρξουν παρατάσεις 2 ή 3 λεπτών. Στο τελικό βήμα, από την άλλη πλευρά, όταν η ομάδα είναι όλοι μαζί, ο συντονιστής παίζει για να διαπραγματευτεί με την ομάδα σχετικά με τον χρόνο που απαιτείται. Στο παράδειγμά μας, η ομάδα ζήτησε 20 λεπτά. Αργότερα, ζήτησε παράταση 10 λεπτών και τελικά άλλα 10 λεπτά.
- **Επαλήθευση** Στο τέλος της δραστηριότητας, είναι σημαντικό να υπάρχει χρόνος για επαλήθευση, ο οποίος επιτρέπει σε κάποιον να ανακατασκευάσει τι συνέβη, πώς αισθάνθηκαν οι διάφοροι συμμετέχοντες και με βάση αυτά τα στοιχεία να προσδιορίσει σε ποιες κατευθύνσεις ανάπτυξης μπορεί να προχωρήσει η ομάδα. Ανάλογα με τα συμφραζόμενα, μπορεί κανείς να ενδιαφέρεται περισσότερο να αναλογιστεί το αποτέλεσμα (τις 7 λέξεις που επέλεξε η ομάδα) ή τη διαδικασία (πώς εξελίχθηκε η συζήτηση, αν ήταν επιτυχής η λειτουργία της με συνεργατικούς όρους ή όχι). Εάν το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στο αποτέλεσμα, είναι σημαντικό να συσχετιστούμε με τις λέξεις που υποδείχθηκαν σε διαφορετικά στάδια της διαδικασίας σύνθεσης. Σε ορισμένα πλαίσια, για παράδειγμα, οι συντονιστές σχεδιάζουν ένα σύννεφο λέξεων (ένα σύννεφο λέξεων, στο οποίο το μέγεθος της γραμματοσειράς κάθε λέξης είναι ανάλογο με τον αριθμό των περιστατικών: οι λέξεις που επιλέγονται από περισσότερους ανθρώπους εμφανίζονται μεγαλύτερες από άλλες) για κάθε βήμα της διαδικασίας. Συγκρίνοντας τα σύννεφα λέξεων, μπορεί κανείς να ανακατασκευάσει τη συλλογική διαδρομή επεξεργασίας του θέματος. Από την άλλη πλευρά, όταν το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στη διαδικασία, μπορεί να είναι χρήσιμο να γίνει ένας γύρος σχετικά με την αντίληψη κάθε συμμετέχοντα για τη συνεργατική διάσταση: ειδικότερα, αν κάποιος ένιωθε πάντα ότι τον άκουγαν και ότι ήταν ελεύθερος να εκφράσει τη γνώμη του καθώς η ομάδα των υπευθύνων λήψης αποφάσεων αυξανόταν σε αριθμό. Μπορεί να είναι ενδιαφέρον να προσπαθήσουμε να ανασυνθέσουμε με ποια κριτήρια αποφασίστηκε η επιλογή ή η διαγραφή ορισμένων λέξεων, αν η συζήτηση ήταν ενδιαφέρουσα ή κουραστική, αν προέκυψαν δεσμοί στις σχέσεις.

## 4

## Η Εκπαίδευση των Εκπαιδευτών

Αυτή η εργαλειοθήκη έχει ως στόχο όχι μόνο να υποστηρίξει το έργο των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας των οργανώσεων-εταίρων του έργου ReCAP, αλλά και να εξαπλωθεί **σε όλη την Ευρώπη και πέρα από αυτήν**, να υποστηρίξει το έργο όλων των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας που θέλουν να μάθουν καινοτόμα εργαλεία για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης των ευάλωτων νέων μετά την πανδημία. Αυτή η ανάγκη, στην πραγματικότητα, εξαπλώνεται ευρέως σε όλη την Ευρώπη και πέρα από αυτήν και, ως εκ τούτου, η δύναμη αναπαραγωγής αυτών των εργαλείων είναι πολύ υψηλή. Για να πολλαπλασιάσουμε τη διάδοσή τους, παρέχουμε εδώ μερικές συμβουλές που θα βοηθήσουν τους **εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να εκπαιδεύσουν συναδέλφους και συνεργάτες** σχετικά με το περιεχόμενο της εργαλειοθήκης.

Για το σκοπό αυτό, **προτείνουμε ως μοντέλο, που θα χρησιμοποιηθεί και θα προσαρμοστεί στις συγκεκριμένες ανάγκες του πλαισίου του καθενός, τη δραστηριότητα Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών που πραγματοποιείται στο πλαίσιο του έργου ReCAP**. Αυτή η δραστηριότητα σχεδιάστηκε ειδικά για να εκπαιδεύσει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας των οργανώσεων-εταίρων σχετικά με τη χρήση της εργαλειοθήκης. Ήταν ένα ουσιαστικό μέρος του έργου, καθώς επέτρεψε στους συμμετέχοντες εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να δοκιμάσουν τα εργαλεία ως ομάδα και να τα βελτιώσουν, πριν συμπεριληφθούν στην εργαλειοθήκη. Τα εργαλεία που περιγράφονται στις προηγούμενες σελίδες είναι επομένως το αποτέλεσμα αυτής της πρακτικής πειραματικής εργασίας.

### Η Εκπαίδευση Εκπαιδευτών ReCAP

Η Εκπαίδευση Εκπαιδευτών πραγματοποιήθηκε **από τις 25 Ιουνίου έως τις 2 Ιουλίου 2023, στη Βιτσέντζα (Ιταλία)**, υπό τον συντονισμό της La Piccionaiia S.c.s.: **8** ημέρες κατά τις οποίες **20 εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας** από τις 10 οργανώσεις-εταίρους του ReCAP, από τη Γαλλία, την Ισπανία, την Πορτογαλία, την Ελλάδα, την Ιταλία, τη Βουλγαρία και τη Ρουμανία, συναντήθηκαν για να εκπαιδεύσουν ο ένας τον άλλον στα προαναφερθέντα εργαλεία και να τα δοκιμάσουν. Η μαθησιακή προσέγγιση που χρησιμοποιήθηκε ήταν αλληλοδιδασκτική: οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας παρουσίασαν τα εργαλεία τους στους άλλους συμμετέχοντες, εφαρμόζοντάς τα ως ομάδα και ως εκ τούτου δοκιμάζοντας την αποτελεσματικότητά τους και βελτιώνοντας τη λειτουργία τους.

Για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας του ReCAP, αυτή ήταν επίσης η ευκαιρία να ξεκινήσουν τον σχεδιασμό των τοπικών μονοπατιών στις δικές τους τοπικές κοινότητες, που θα εφαρμοστούν στην τελευταία φάση του έργου. Ως εκ τούτου, κατά τη διάρκεια της κατάρτισης των εκπαιδευτών, οι συμμετέχοντες εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας είχαν την ευκαιρία να αναθεωρήσουν και να προσαρμόσουν τα εργαλεία της εργαλειοθήκης, καλύπτοντας τις ειδικές ανάγκες της περιοχής τους και συνδιαμορφώνοντας μια συγκεκριμένη διαδρομή που περιλαμβάνει τους νέους με λιγότερες ευκαιρίες σε τοπικό επίπεδο (οδηγώντας στο [PR3 > Οδικός χάρτης για την κοινωνική ένταξη](#)).

### Πρόγραμμα

Καθημερινές ώρες > 9.30 έως 12.30 π.μ. και 1.30 έως 5 μ.μ.

Διάλειμμα για μεσημεριανό > 12.30 π.μ. έως 1.30 μ.μ.

Διάλειμμα για καφέ > 15 λεπτά το πρωί, 15 λεπτά το απόγευμα

**Η 1η ημέρα** ήταν αφιερωμένη στη γνωριμία μεταξύ τους μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων για το σπάσιμο του πάγου και την οικοδόμηση της ομάδας (βλ. [ενότητα III - ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ > III.I Παράλληλες δραστηριότητες με τα εργαλεία > 1. Δραστηριότητες που σπάνε τον πάγο, ασκήσεις οικοδόμησης ομάδας, ασκήσεις ενεργοποίησης, σελ.136](#)), διανθισμένες με

στιγμές διαλόγου για να τονίσουν ορισμένα βασικά στοιχεία της εργασίας των νέων. Επικεφαλής της ημέρας ήταν ο κ. Carlo Presotto (La Piccionaiia s.c.s., σκηνοθέτης, θεατρικός συγγραφέας και θεατρικός ηθοποιός, καθώς και εκπαιδευτής και λέκτορας πανεπιστημίου στον τομέα της παιδαγωγικής μέσω του θεάτρου).

**Η ημέρα 2** άνοιξε τις παρουσιάσεις (και τις δοκιμές) μεταξύ ομοτίμων των διαφόρων εργαλείων από τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, οι οποίες συνεχίστηκαν κατά τη διάρκεια των **ημερών 3, 4, 5 και 6**.

Δύο με τρεις ώρες ήταν ο χρόνος που διέθεταν οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας κάθε εταιρού για να παρουσιάσουν τα εργαλεία τους και να καθοδηγήσουν την εφαρμογή τους με την ομάδα, ακριβώς όπως τους πρότειναν σε μια ομάδα νέων, για να δοκιμάσουν τη λειτουργία και την αποτελεσματικότητά τους.

Μετά την παρουσίαση του εργαλείου, εξασφαλίστηκαν περίπου 30 λεπτά για προφορική ανταλλαγή απόψεων, ώστε να μπορέσουν οι συντονιστές κάθε φορά και οι συμμετέχοντες να εκφράσουν τα σχόλιά τους σχετικά με τη δραστηριότητα που μόλις ολοκλήρωσαν ή να προτείνουν τυχόν βελτιώσεις στο ίδιο το εργαλείο. Επιπλέον, πριν από κάθε παρουσίαση και εφαρμογή του εργαλείου είχαν προηγηθεί μία ή δύο δραστηριότητες ενεργοποίησης, δραστηριότητες για σπάσιμο πάγου ή δημιουργίας ομάδας και ακολούθησε τουλάχιστον μία άσκηση απολογισμού, εκτόνωσης και χαλάρωσης.

**Η 7η ημέρα** ήταν αφιερωμένη στην αξιολόγηση της δραστηριότητας Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών από την ομάδα. Επικεφαλής της ημέρας ήταν και πάλι ο Carlo Presotto, ο οποίος χρησιμοποίησε τη μέθοδο των 7 λέξεων (βλ. [Ενότητα III – ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ > III.I Παράπλευρες δραστηριότητες στα εργαλεία > 3. Δραστηριότητες αξιολόγησης, σ.147](#)).

Το κοινό ερώτημα που καθοδήγησε αυτή τη δραστηριότητα ήταν: "Ποια είναι τα σημαντικά χαρακτηριστικά, σε μια προτεινόμενη καλλιτεχνική δραστηριότητα με επίκεντρο τη νεολαία, για την ανοικοδόμηση της ένταξης μετά την πανδημία;". Οι τελικές 7 λέξεις που προέκυψαν από τη δραστηριότητα αξιολόγησης (δηλαδή, οι λέξεις-κλειδιά για την ανάπτυξη της ποιότητας του καλλιτεχνικού και δημιουργικού έργου ως σφαίρας για την ανοικοδόμηση χώρων ένταξης μετά την πανδημία) ήταν: συντροφικότητα, ασφάλεια, ευαισθητοποίηση, ποικιλομορφία, φαντασία, εμπλουτισμός, απελευθέρωση.

Τέλος, η **8η ημέρα** αφιερώθηκε στην έναρξη του σχεδιασμού των τοπικών μονοπατιών, με κάθε ζευγάρι εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας να σχεδιάζει ένα προσχέδιο του προγράμματος που θα εφαρμοστεί τους επόμενους μήνες σε τοπικό επίπεδο (ομάδα-στόχος, επιλεγμένα εργαλεία, περίπου διάρκεια κ.λπ.) και να το μοιράζεται με τους συναδέλφους του.