



SMASHINGTIMES

INTERNATIONAL CENTRE FOR
THE ARTS & EQUALITY

Εργαστήριο αφήγησης ιστοριών μνήμης

Γενικοί στόχοι των εργαστηρίων που υποστηρίζουν την αφήγηση

- Δημιουργία κοινής αφήγησης με την παροχή ενός ασφαλούς, υποστηρικτικού, μη επικριτικού χώρου για να έρθουν οι άνθρωποι μαζί, για να ακούσουν και να μιλήσουν για τα θέματα και τις εμπειρίες που αντιμετωπίζουν.
- Να παρέχει ένα χώρο για κοινή αφήγηση ιστοριών όπου όλοι οι τύποι ιστοριών θα λέγονται, θα μοιράζονται και θα ακούγονται με συμπάθεια.
- Να ακούσετε, να εξερευνήσετε και να κατανοήσετε διαφορετικές προοπτικές σε έναν ασφαλή, μη επικριτικό χώρο.
- Ενθάρρυνση του διαλόγου και οικοδόμηση νέων σχέσεων με τον εντοπισμό τρόπων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση της αμοιβαίας κατανόησης - και την οικοδόμηση θετικών σχέσεων.
- Τεκμηρίωση ιστοριών που διηγήθηκαν όσοι θέλησαν να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν στις κοινότητές τους.

Επιλογή 1

Δομή εργαστηρίου

1. Παιχνίδια και ασκήσεις δράματος: 50 λεπτά

- Εισαγωγή
- Παιχνίδι ονομάτων
- Περίπατοι συνεργατών
- Κινούμαστε μαζί
- Συμπληρώστε την εικόνα
- Εικόνα της ώρας

2. Προφορική αφήγηση: 90 λεπτά

3. Εργασία εικόνας και αυτοσχεδιασμός σε ιστορίες: 60 λεπτά

Χαλάρωση και αξιολόγηση: 10 λεπτά

Εισάγετε διαλείμματα όπως απαιτείται: 30 λεπτά

Το εργαστήριο μπορεί να αποτελείται μόνο από τα μέρη ένα και δύο ή από τα μέρη ένα, δύο και τρία. Το πρώτο μέρος του εργαστηρίου επικεντρώνεται σε παιχνίδια και ασκήσεις προθέρμανσης και στην εργασία με εικόνες για να εξερευνήσει την ανάδειξη προσωπικών εμπειριών. Το δεύτερο μέρος, η λεκτική αφήγηση, περιλαμβάνει την ομάδα να αφηγείται και να μοιράζεται ατομικές ιστορίες σε σχέση με προσωπικές εμπειρίες ιστορικών συγκρούσεων. Το τρίτο μέρος είναι προαιρετικό και περιλαμβάνει περαιτέρω διερεύνηση και συζήτηση μέσω της εργασίας εικόνων και του αυτοσχεδιασμού, μιας ή περισσότερων ιστοριών, που επιλέγονται από την ίδια την ομάδα. Στόχος είναι να προωθηθεί ο διάλογος και να διευκολυνθεί η θετική και προκλητική συζήτηση για τα θέματα που αναφέρθηκαν.

Χρόνος: Τα χρονοδιαγράμματα για αυτό το εργαστήριο αποτελούν μόνο μια κατευθυντήρια γραμμή και μπορεί να διαφέρουν. Προβλέπονται δύο ώρες, αλλά μπορεί να είναι δυνατόν να γίνουν και οι τρεις ενότητες σε μικρότερο χρονικό διάστημα, ανάλογα με τον αριθμό των παρόντων και τη διάρκεια των ιστοριών.

1. Παιχνίδια και ασκήσεις δράματος

Εισαγωγή

Οι συντονιστές των εργαστηρίων παρουσιάζονται, τονίζοντας την εμπειρία και την εξειδίκευσή τους στους σχετικούς τομείς. Εξηγούν το έργο και τους στόχους του εργαστηρίου, καθώς και τις διαδικασίες με τις οποίες η ομάδα θα συμμετάσχει. Συμπληρώστε όλα τα απαραίτητα έντυπα, για παράδειγμα έντυπα εγγραφής με τα ονόματα και τα στοιχεία επικοινωνίας των συμμετεχόντων και το "Συμβόλαιο ομάδας". Στη συνέχεια, ο συντονιστής λέει ότι η εργασία θα ξεκινήσει με την προθέρμανση του σώματός μας και την εκμάθηση των ονομάτων.

Παιχνίδι ονόματος ομάδας

Στόχοι:

- Να σπάσετε τον πάγο και να συνδεθείτε με μια αίσθηση διασκέδασης και παιχνιδιού προκειμένου να απελευθερώσετε την ομάδα
- Να κινηθεί το σώμα μας στο χώρο
- Να παρέχει έναν διασκεδαστικό και γρήγορο τρόπο εκμάθησης ονομάτων
- Να συγχρονίσει την ενέργεια

Οδηγίες:

1. Οι συμμετέχοντες απλώνονται στο χώρο. Ο διαμεσολαβητής επιδεικνύει την "ανταλλαγή" με κάποιον από την ομάδα, η "ανταλλαγή" μεταξύ δύο ατόμων αποτελείται από την οπτική επαφή, τη χειραψία και το να πει ο καθένας το πρώτο και το δεύτερο όνομά του. Όλοι κινούνται στο χώρο, ο συντονιστής λέει "πάμε" και κάθε άτομο βρίσκει τώρα κάποιον για να πραγματοποιήσει την ανταλλαγή με αυτόν (οπτική επαφή, χειραψία και κάθε άτομο σε ζευγάρια λέει το όνομα και το επώνυμο). Μόλις ολοκληρωθεί η ανταλλαγή προχωρούν σε ένα νέο άτομο για να πραγματοποιήσουν την ανταλλαγή και ούτω καθεξής.

2. Με το "πάγωμα", παγώνετε, με το "συνέχιση" συνεχίζετε. Όταν συνεχίζετε, συνεχίζετε ακριβώς από εκεί που σταματήσατε.
3. Στη συνέχεια, κάντε το με τρέξιμο, ολοκληρώστε τις συστάσεις πριν τρέξετε σε κάποιον άλλο και επαναλάβετε.
4. Στη συνέχεια, κάντε το με τρέξιμο και επίσης φωνάζτε τα ονόματα με υστερία. Αυτό πρέπει να γίνει με ταχύτητα, όλοι να κινούνται γρήγορα μέσα στο χώρο και να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φωνάζουν δυνατά και καθαρά τα ονόματά τους.
5. Η ομάδα επιστρέφει σε κανονικό ρυθμό και της ζητείται να συνεχίσει να κάνει "ανταλλαγές" (οπτική επαφή, χειραψία και αναφορά του ονόματος και του επωνύμου σας). Ωστόσο, αυτή τη φορά μπορείτε να αφήσετε το χέρι του πρώτου ατόμου μόνο όταν έχετε ένα δεύτερο χέρι στην αγκαλιά σας, έτσι ώστε καθώς κινείστε στην αίθουσα κάνοντας χειραψία, να σφίγγετε πάντα το χέρι τουλάχιστον ενός ατόμου.

Περίπατοι συνεργατών

Στόχοι:

- Για να αναπτύξετε τη συγκέντρωση
- Να αναπτύξουν ευαισθητοποίηση ο ένας για τον άλλον

Οδηγίες:

1. Η ομάδα περπατάει ελεύθερα στο χώρο.
2. Με εντολή του συντονιστή, οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια με το άτομο που βρίσκεται πιο κοντά τους. Σε ζευγάρια οι συμμετέχοντες συνεχίζουν να περπατούν στο χώρο δίπλα-δίπλα, περπατώντας κοντά ο ένας στον άλλον χωρίς να αγγίζονται πραγματικά.
3. Κάθε συμμετέχων παρατηρεί το περπάτημα του συντρόφου του, προσπαθώντας να αντιληφθεί τον τρόπο με τον οποίο κινείται. Περπατάει ο σύντροφός σας γρήγορα ή αργά, οδηγεί με τα πόδια ή τους γοφούς ή το κεφάλι, ποιος είναι ο ρυθμός του περπατήματός του; Αποκτήστε επίγνωση της σύνδεσης μεταξύ εσάς και του συντρόφου σας.
4. Τώρα προσπαθήστε να συνδέσετε τους περιπάτους σας, να περπατάτε και να κινείστε όπως ο σύντροφός σας. Δεν υπάρχει αρχηγός, καθώς κάθε άτομο προσπαθεί να περπατήσει όπως ο σύντροφός του, ενώ κάθε ζευγάρι προσπαθεί να βρει έναν κοινό περίπατο.
5. Τώρα ζητήστε τους να ανταποκριθούν σε τυχαίες αλλαγές κατεύθυνσης με πρωτοβουλία ενός από τους δύο εταίρους. Ο καθένας από τους δύο μπορεί να πάρει την πρωτοβουλία και να επιβραδύνει ή να επιταχύνει, να σταματήσει να περπατάει ή να αρχίσει να περπατάει ή να αλλάξει κατεύθυνση ανά πάσα στιγμή. Τη στιγμή που ο ένας από τους δύο κάνει την παραμικρή αλλαγή, ο άλλος ακολουθεί. Κάθε σύντροφος μπορεί να αλλάξει το ρυθμό, το επίπεδο ή την κατεύθυνση ανά πάσα στιγμή, μπορεί να μπουσουλήσει, να τρέξει ή να περπατήσει κανονικά, στις μύτες των ποδιών κ.λπ.
6. Μετά από λίγο δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να περπατήσουν μόνοι τους και στη συνέχεια να βρουν έναν νέο συνεργάτη και να εκτελέσουν τις οδηγίες από την 3 έως την 5 που αναφέρονται παραπάνω.

Κινούμαστε μαζί

Στόχοι:

- Να σπάσετε τον πάγο και να συνδεθείτε με μια αίσθηση διασκέδασης και παιχνιδιού προκειμένου να απελευθερώσετε την ομάδα
- Να κινηθεί το σώμα μας στο χώρο
- Να κινηθεί η ομάδα μαζί σαν ένα σύνολο και να δημιουργήσει κοινά συναισθήματα
- Να αναπτύξετε τη συγκέντρωση

Οδηγίες:

1. Οι συμμετέχοντες περπατούν τυχαία στο δωμάτιο, πάντα προς έναν κενό χώρο. Ο συντονιστής λέει "Ακίνητος" και οι συμμετέχοντες σταματούν. Ο συντονιστής φωνάζει μια οδηγία και οι συμμετέχοντες εκτελούν αμέσως την ενέργεια που σχετίζεται με την οδηγία.
2. Ο συντονιστής λέει "Περπατήστε" και οι συμμετέχοντες περπατούν ελεύθερα στο χώρο.
3. Ο συντονιστής λέει "Σημείο ένα" και κάθε άτομο σταματά, επιλέγει ένα συγκεκριμένο σημείο στο δωμάτιο για να κοιτάξει και αμέσως δείχνει προς αυτό με το χέρι και το δείκτη του τεντωμένο και κρατώντας το σημείο μέχρι να κληθεί η επόμενη οδηγία. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, κάθε φορά που ο συντονιστής επαναλαμβάνει το "Σημείο ένα" οι συμμετέχοντες θα κοιτάζουν στο ίδιο σημείο που είχε αρχικά επιλεγεί.
4. Ο συντονιστής λέει "Σημείο Δύο", το οποίο είναι η ίδια ενέργεια με το "Σημείο Ένα", με τη διαφορά ότι εσείς δείχνετε ένα διαφορετικό σημείο στην αίθουσα.
5. Ο συντονιστής λέει "τοίχος" και όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να φανταστούν ότι όλο το πάτωμα έχει ξαφνικά εξαφανιστεί, έχει εξαφανιστεί στον αέρα και ο καθένας πρέπει να φτάσει στον τοίχο, αγγιζοντάς τον με όλο του το σώμα το συντομότερο δυνατό, αλλιώς θα πέσει.
6. Ο συντονιστής λέει "Κέντρο" και οι συμμετέχοντες τρέχουν στο κέντρο της αίθουσας και μαζεύονται μαζί.
7. Ο συντονιστής λέει "Αγκαλιάστε" και όλοι αγκαλιάζουν ένα άλλο άτομο, μετά ένα άλλο κ.ο.κ., μέχρι να κληθεί η επόμενη οδηγία.
8. Αφού όλοι γνωρίζουν κάθε οδηγία/ενέργεια, οι συμμετέχοντες περπατούν τυχαία στην αίθουσα. Ο συντονιστής φωνάζει τώρα τις οδηγίες με τυχαία σειρά όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και οι συμμετέχοντες εκτελούν τις οδηγίες αμέσως μόλις τις φωνάξει, για παράδειγμα "Περπάτημα", "Σημείο δύο", "Κέντρο", "Τρέξιμο", "Αγκαλιά", "Τοίχος", "Σημείο δύο", κ.λπ. Ολοκληρώστε με την εντολή "Αγκαλιά".

Συμπληρώστε την εικόνα

Στόχοι:

- Για να εισαγάγετε την εργασία εικόνας
- Να δημιουργηθεί μια αίσθηση παιχνιδιού
- Να αναπτύξει τη φαντασία ως πηγή έμπνευσης, χωρίς την πίεση πλήρους απόδοσης
- Να κάνουμε φυσική χρήση του σώματός μας για να δημιουργήσουμε, εξετάζοντας το σώμα/ σύνδεση φαντασίας
- Ανάπτυξη παρατήρησης

Οδηγίες:

1. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο.
2. Ο συντονιστής στέκεται στο κέντρο του κύκλου και ζητά έναν εθελοντή. Ο εθελοντής στέκεται μπροστά από τον συντονιστή και σφίγγουν τα χέρια και παγώνουν στη μέση της δράσης. Ο συντονιστής εξηγεί ότι είναι παγωμένοι και με το σώμα τους δημιουργούν μια ακίνητη εικόνα. Στη συνέχεια, ο συντονιστής βγαίνει από την εικόνα και ο συμμετέχων συνεχίζει να παραμένει παγωμένος σαν άγαλμα.
3. Όλοι παρατηρούν αυτή τη νέα εικόνα που αποτελείται από ένα μόνο άτομο. Ένα δεύτερο άτομο εισέρχεται τώρα στην εικόνα, "συμπληρώνει την εικόνα" προσθέτοντας τον εαυτό του, παίρνοντας μια διαφορετική πόζα. Τοποθετούν τον εαυτό τους μέσα στην εικόνα και δημιουργούν ένα σχήμα με το σώμα τους που συμπληρώνει και δίνει νόημα στο πρώτο σχήμα, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένας πίνακας δύο ατόμων. Το σχήμα/εικόνα μπορεί να είναι αφηρημένο ή αναπαραστατικό.
4. Μόλις το δεύτερο άτομο εισέλθει και παγώσει στην εικόνα, το πρώτο άτομο βγαίνει έξω. Όλοι τώρα κοιτάζουν τη νέα εικόνα και ένα τρίτο άτομο εισέρχεται τώρα, προσθέτοντας τον εαυτό του στην εικόνα κάνοντας ένα σχήμα που συμπληρώνει και δίνει νόημα στο σχήμα ή την εικόνα που

υπάρχει ήδη εκεί. Και πάλι η εικόνα κρατιέται για μια στιγμή και το δεύτερο άτομο αποσύρεται αφήνοντας το τρίτο άτομο σε μια νέα εικόνα στην οποία εισέρχεται τώρα ένα τέταρτο άτομο και ούτω καθεξής. Συνεχίστε έως ότου όλοι στην ομάδα έχουν εισέλθει τουλάχιστον μία φορά.

5. Αφού όλοι έχουν προσπαθήσει να δημιουργήσουν μια εικόνα, ο συντονιστής προσθέτει τώρα τα εξής: το δεύτερο άτομο που εισέρχεται παγώνει στο σχήμα του και στη συνέχεια λέει μια πρόταση για να ξεκαθαρίσει τι είναι ο πίνακας. Για παράδειγμα, το σχήμα του πρώτου ατόμου θα μπορούσε να είναι μια λυγισμένη πλάτη, με τα χέρια του να κρέμονται προς τα κάτω. Το δεύτερο άτομο θα μπορούσε να ολοκληρώσει το ταμπλό προσποιούμενο ότι το πρώτο άτομο κουβαλάει κάτι βαρύ και χρειάζεται βοήθεια. Η πρόταση θα μπορούσε να είναι "Ω, χρειάζεσαι ένα χέρι;". Το πρώτο άτομο βγαίνει από τον κύκλο και ένα τρίτο άτομο μπαίνει για να φτιάξει ένα νέο πίνακα με το σχήμα του δεύτερου ατόμου... και ούτω καθεξής. Συνεχίστε μέχρι όλοι στην ομάδα να μπουν στην εικόνα και να πουν μία φράση.

6. Όταν φτάσετε στο τελευταίο ζευγάρι, και τα δύο άτομα παραμένουν στην εικόνα και ο συντονιστής ζητά τώρα από όλα τα άλλα μέλη της ομάδας να ενταχθούν σε αυτή ένα προς ένα για να ολοκληρωθεί μια ομαδική εικόνα.

7. Όταν όλοι βρεθούν μέσα στην εικόνα, καλέστε κάθε άτομο να σκεφτεί ποιος μπορεί να είναι μέσα στην εικόνα και ποια είναι η ιστορία της εικόνας. Ζητήστε από κάθε άτομο να δημιουργήσει μια χειρονομία με το σώμα του που μπορεί να επαναληφθεί και να σκεφτεί μια λέξη που να αντικατοπτρίζει το ποιος νομίζετε ότι είστε μέσα στην εικόνα. Με ένα σήμα ο καθένας επαναλαμβάνει ταυτόχρονα τη χειρονομία του τρεις φορές. Με ένα σήμα όλοι ταυτόχρονα λένε τη λέξη τους και στη συνέχεια ένα προς ένα κάθε άτομο λέει τη λέξη του με τη χειρονομία. Για το τέλος, ζητήστε σκέψεις για την τελική εικόνα της ομάδας.

Εικόνα της ώρας

Στόχοι:

- Να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να παίξουν την "ιστορία" των καθημερινών τους δραστηριοτήτων
- Να κάνουμε φυσική χρήση του σώματός μας για να δημιουργήσουμε, εξετάζοντας το σώμα/ σύνδεση φαντασίας

Οδηγίες:

1. Οι συμμετέχοντες περπατούν ελεύθερα στο χώρο.

2. Ο συντονιστής καλεί "Ακίνητος" και οι συμμετέχοντες σταματούν. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διασφαλίσουν ότι είναι ισορροπημένα κατανομημένοι στο χώρο.

3. Ο συντονιστής καλεί τώρα τις ώρες της ημέρας, για παράδειγμα 8 π.μ., 9 π.μ. κ.ο.κ., ξεκινώντας νωρίς το πρωί και προχωρώντας κατά τη διάρκεια της ημέρας μέχρι το βράδυ. Όλη η ομάδα, που εργάζεται ταυτόχρονα και είναι διασκορπισμένη στο χώρο, εκτελεί τη δραστηριότητα που θα έκανε κανονικά εκείνη την ώρα της ημέρας, τη δραστηριότητα που συνδέει με εκείνη την ώρα της ημέρας. Η δραστηριότητα πραγματοποιείται μέσω της παντομίμας. Όλοι δημιουργούν ένα ζωντανό ρολόι... δημιουργούν μια ομαδική εικόνα της ημέρας μοιράζοντας καθημερινές συνήθειες.

4. Αφού περάσετε την ημέρα, χωρίστε την ομάδα στα δύο και το ένα μισό παρακολουθεί τώρα το άλλο μισό να μιμείται τις δραστηριότητες που σχετίζονται με τις ώρες της ημέρας που αναφέρθηκαν, δηλαδή 8 π.μ., 11 π.μ., 2 μ.μ., 5 μ.μ., 8 μ.μ. κ.λπ. Όταν τελειώσετε, αλλάξτε θέσεις και επαναλάβετε.

* Προσαρμοσμένο από Augusto Boal, Παιχνίδια για ηθοποιούς και μη ηθοποιούς.

2. Λεκτική αφήγηση

Το τμήμα αυτό διεξάγεται από έναν θεατρικό εμπυχωτή με εμπειρία σε εργαστήρια αφήγησης. Παρακάτω περιγράφονται δύο διαδικασίες και ο διαμεσολαβητής δράματος εκτελεί τη μία από αυτές:

Αφήγηση πρώτης ιστορίας:

1. Η ομάδα κάθεται σε ημικύκλιο με πρόσωπο προς τον συντονιστή.
2. Ο συντονιστής του δράματος εξηγεί ότι, σε λίγα λεπτά, οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες και κάθε ομάδα θα μοιραστεί τις ιστορίες και τις αναμνήσεις της που σχετίζονται με τη σύγκρουση ή την ιστορική περίοδο που συζητείται.
3. Πριν το κάνετε αυτό, τοποθετήστε έναν αριθμό κενών φύλλων χαρτιού flipchart τυχαία γύρω από το χώρο. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να σκεφτούν τη σύγκρουση που συζητείται και τι σημαίνει γι' αυτούς η κληρονομιά. Ποιες εικόνες έρχονται στο μυαλό τους;
4. Μετά από ένα λεπτό ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τα μάτια τους και να έρθουν να πάρουν ένα μαρκαδόρο και να γράψουν οποιαδήποτε λέξη τους έρχεται στο μυαλό σε ένα από τα φύλλα του flipchart. Οι συμμετέχοντες γράφουν όσες περισσότερες λέξεις μπορούν για να δημιουργήσουν ένα λεξιλόγιο γύρω από την κληρονομιά, τη μνήμη της σύγκρουσης. Ενθαρρύνετε την ομάδα να γράψει όσες λέξεις ή φράσεις θέλει.
5. Ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν τώρα τα διαγράμματα καθώς ο συντονιστής του δράματος διαβάσει τις διάφορες λέξεις. Χρησιμοποιήστε τις λέξεις στο flipchart για να δημιουργήσετε συζήτηση. Τι νομίζετε ότι σημαίνει αυτή η λέξη; Πώς έχει επηρεάσει τη ζωή μας μέσα στη συγκεκριμένη χώρα; Διαβεβαιώστε την ομάδα ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις και ότι όλα τα σχόλια είναι ευπρόσδεκτα. Εάν τεθεί ένα συγκεκριμένο θέμα, δημιουργήστε περαιτέρω συζήτηση με διερευνητικές ερωτήσεις.
6. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των πέντε ατόμων για να διηγηθούν τις ιστορίες τους. Βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα έχει ποικιλία εμπειριών. Οι ομάδες απλώνονται σε όλη την αίθουσα. Μέσα σε κάθε ομάδα τα άτομα καλούνται να μοιραστούν τις ιστορίες και τις αναμνήσεις τους που είναι συνέπεια της ιστορικής σύγκρουσης.
7. Συμφωνήστε το χρονικό διάστημα που θα διαθέσει ο καθένας για να πει την ιστορία του (χρόνος διακοπής). Ο ελάχιστος προτεινόμενος χρόνος είναι δέκα λεπτά. Συμφωνήστε ότι κάθε άτομο έχει την ευκαιρία να μιλήσει χωρίς διακοπή. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες το "ομαδικό συμβόλαιο" που συμφωνήθηκε στην αρχή του εργαστηρίου σε σχέση με την εμπιστευτικότητα και άλλα θέματα και ότι κάθε άτομο δεν πιέζεται να μιλήσει για εμπειρίες για τις οποίες δεν επιθυμεί να μιλήσει.
8. Όταν είναι έτοιμοι, κάθε άτομο, ένα προς ένα, αφηγείται προφορικά μια ιστορία που προέρχεται από τις προσωπικές του εμπειρίες ή τη μνήμη του για την "ιστορική σύγκρουση". Όταν κάθε άτομο ολοκληρώσει την αφήγηση της ιστορίας του, τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας το συγχαίρουν και το ευχαριστούν που μοιράστηκε την ιστορία και τις εμπειρίες του. Εάν ο αφηγητής συμφωνεί, στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας δίνεται η δυνατότητα να κάνουν ερωτήσεις πριν προχωρήσουν στην επόμενη ιστορία.
9. Καθώς οι συμμετέχοντες αφηγούνται τις ιστορίες τους στα άλλα μέλη της ομάδας, οι θεατρικοί εμπυχωτές μετακινούνται από ομάδα σε ομάδα για να ρωτήσουν πώς τα πάνε οι συμμετέχοντες και να προσφέρουν οποιαδήποτε υποστήριξη μπορεί να χρειαστεί.
10. Όταν τελειώσουν οι ιστορίες, η ομάδα κάθεται ξανά σε κύκλο και συζητά τις ιστορίες που ειπώθηκαν. Τέλος, ευχαριστήστε όλη την ομάδα που μοιράστηκε τις ιστορίες και τις εμπειρίες της.

Αφήγηση δύο:

1. Η ομάδα κάθεται σε ημικύκλιο. Ο συντονιστής τοποθετεί τέσσερις σελίδες flipchart σε όλη την αίθουσα, είτε στο πάτωμα είτε στερεωμένες στον τοίχο με Blue Tack. Σε κάθε σελίδα γράφεται μία λέξη - Διακρίσεις, Ισότητα των φύλων, Μη βία, Σύγκρουση.
2. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι βασικός στόχος του εργαστηρίου είναι να διερευνήσει τις ιστορίες και τις εμπειρίες των ανθρώπων που έχουν ζήσει ή έχουν επηρεαστεί από την κληρονομιά των συγκρούσεων. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν έναν μαρκαδόρο και να

περιγηθούν στον χώρο. Καθώς βλέπουν τις επικεφαλίδες να κάνουν καταιγισμό ιδεών με τις πρώτες λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό και να γράψουν τις λέξεις αυτές στη σελίδα του flipchart κάτω από την επικεφαλίδα που κάνουν καταιγισμό ιδεών. Ενθαρρύνετε την ομάδα να γράψει όσες λέξεις ή φράσεις θέλει κάτω από κάθε έναν από τους τέσσερις τίτλους.

3. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γυρίσουν γύρω-γύρω και να κοιτάξουν κάθε σελίδα και να διαβάσουν σιωπηλά όλες τις λέξεις που έχουν καταγραφεί και να προβληματιστούν σχετικά με αυτές. Μετά από λίγα λεπτά ο συντονιστής ή τα μέλη της ομάδας μπορούν να διαβάσουν τις λέξεις δυνατά.

4. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια προσωπική εμπειρία ή ιστορία που συνδέεται με μία ή περισσότερες από τις λέξεις που έχουν καταγραφεί. Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων πρέπει να σταθεί δίπλα στη σελίδα με τις επικεφαλίδες/το flipchart που είναι πιο κοντά στην ιστορία του, να σταθεί δίπλα στη σελίδα που έχει μία ή περισσότερες λέξεις που σχετίζονται με την ιστορία του.

5. Μέσα σε κάθε ομάδα χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια. Εάν ο αριθμός είναι μονός, δημιουργήστε μια ομάδα των τριών ατόμων. Ορίστε τους Α και Β. Σε ζευγάρια και ταυτόχρονα ο καθένας λέει την ιστορία του, έτσι ώστε όλοι οι Α να λένε στους Β την ιστορία τους και στη συνέχεια οι Β να λένε την ιστορία τους στους Α. Αν ένα άτομο ακούει μόνο και δεν λέει μια ιστορία, ζητήστε του να καθίσει με ένα από τα ζευγάρια και να ακούσει τις δύο ιστορίες που λέγονται. Συμφωνήστε ένα χρονικό όριο το πολύ δέκα λεπτών για κάθε ιστορία. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες το "ομαδικό συμβόλαιο" που συμφωνήθηκε στην αρχή του εργαστηρίου.

6. Όταν τελειώσουν οι ιστορίες, η ομάδα κάθεται ξανά σε κύκλο και συζητά τις ιστορίες που ειπώθηκαν. Ιδανικά αφήστε χρόνο σε όλους τους συμμετέχοντες να ξαναπουν τις ιστορίες τους στην ευρύτερη ομάδα. Ανάλογα με τον χρόνο και ιδιαίτερα αν κάνετε αυτοσχεδιασμούς, μπορεί να χρειαστεί να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να αφηγηθούν μια συνοπτική εκδοχή της ιστορίας. Τέλος, ευχαριστήστε όλη την ομάδα για την ανταλλαγή των ιστοριών και των εμπειριών τους.

Το επόμενο στάδιο

Αφού ευχαριστήσει όλη την ομάδα για την ανταλλαγή των ιστοριών της, ο συντονιστής μπορεί να θελήσει να κλείσει το εργαστήριο εδώ. Το εργαστήριο μέχρι αυτό το σημείο αφορά την ατομική "αφήγηση" και την κοινή ακρόαση σε σχέση με τις προσωπικές εμπειρίες της σύγκρουσης, παρέχοντας έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για τους ανθρώπους να πουν τις ιστορίες τους και να αναγνωριστούν και να ακουστούν αυτές οι ιστορίες μέσα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Το επόμενο στάδιο είναι ο "αυτοσχεδιασμός", ο οποίος απομακρύνεται από την προσωπική αφήγηση ιστοριών σε μια ενεργή φυσική εμπλοκή με συγκεκριμένες ιστορίες που επιλέγονται συλλογικά και αποφασίζονται από την ίδια την ομάδα. Μία ή περισσότερες ιστορίες παρουσιάζονται μέσω αυτοσχεδιασμού. Ένας αυτοσχεδιασμός είναι όταν οι συμμετέχοντες προετοιμάζουν και παίζουν μια σκηνή με τα δικά τους λόγια. Στόχος είναι να προωθηθεί ο διάλογος και να διευκολυνθεί η θετική και προκλητική συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τα ζητήματα που ανακύπτουν και σχετίζονται με την κληρονομιά της σύγκρουσης.

3. Εργασία εικόνας & αυτοσχεδιασμός

Κάθε ομάδα ετοιμάζει τώρα έναν σύντομο πεντάλεπτο αυτοσχεδιασμό βασισμένο σε ένα ή σε συνδυασμό των ιστοριών που μοιράστηκαν στο εργαστήριο. Ο αυτοσχεδιασμός παρέχει την ευκαιρία σε κάθε ομάδα να αναδείξει συλλογικά τα θέματα που την απασχολεί, ιδιαίτερα τα δύσκολα ή αμφιλεγόμενα, τα οποία θα ήθελε να εξερευνήσει περαιτέρω και δεν έχει να κάνει με την επιλογή ή την ιεράρχηση μιας ιστορίας έναντι μιας άλλης.

1. Όταν χρησιμοποιείτε τη διαδικασία Αφήγηση ένα, η ακόλουθη είναι η δομή που πρέπει να χρησιμοποιείτε για τον αυτοσχεδιασμό. Καθώς χωρίζετε τους συμμετέχοντες σε ομάδες για να αφηγηθούν τις ιστορίες τους (βλ. σημείο 6 στην ενότητα Αφήγηση ένα), μέσα σε κάθε ομάδα ένα άτομο ορίζεται ως "ομιλητής" και η δουλειά του είναι να συνοψίσει κάθε ιστορία με έναν τίτλο και μια μονολεκτική πρόταση για να προσδιορίσει το θέμα της ιστορίας. Αφού αφηγηθούν τις ιστορίες μέσα στις μικρότερες ομάδες, όλη η ομάδα επανέρχεται σε κύκλο για να σχηματίσει μια μεγάλη ομάδα και να μοιραστεί πληροφορίες σχετικά με τις ιστορίες που αφηγήθηκαν. Κάθε καθορισμένος "ομιλητής" διαβάζει τον τίτλο και την περιγραφή μιας γραμμής κάθε ιστορίας στη μικρότερη ομάδα του. Εάν ένας αριθμός ιστοριών είναι παρόμοιος ως προς το περιεχόμενο ή μοιράζονται παρόμοια θέματα, τότε τα άτομα που λένε αυτές τις ιστορίες τοποθετούνται σε μία ομάδα. Τα υπόλοιπα άτομα επιστρέφουν στις ομάδες τους και κάθε ομάδα πρέπει τώρα να επιλέξει μια ιστορία ή έναν συνδυασμό ιστοριών που θα εξελιχθεί περαιτέρω και θα δραματοποιηθεί μέσω εικόνων και αυτοσχεδιασμού και θα παρουσιαστεί σε όλη την ομάδα.

2. Όταν χρησιμοποιείτε τη διαδικασία Αφήγηση Δύο, αφού όλη η ομάδα καθίσει σε κύκλο και συζητήσει τις ιστορίες της, χωρίστε τους συμμετέχοντες ξανά στις τέσσερις ομάδες με βάση τα θέματα των διακρίσεων, της ισότητας των φύλων, της μη βίαιης συμπεριφοράς και της σύγκρουσης. Κάθε ομάδα επιλέγει τώρα μια ιστορία ή έναν συνδυασμό ιστοριών για να παίξει με τη μορφή αυτοσχεδιασμού. Ο στόχος είναι να βασιστούμε σε αυτά που δίνει η ομάδα, για να δημιουργήσουμε τέσσερις ιστορίες βασισμένες στις εμπειρίες των συμμετεχόντων.

3. Μόλις κάθε ομάδα επιλέξει μια συγκεκριμένη ιστορία για να δραματοποιήσει, ακούει ξανά την ιστορία και τη συζητά. Άλλα μέλη της ομάδας μπορούν να προσθέσουν τις δικές τους εμπειρίες στην ιστορία. Ενώ οι ιστορίες που αποτελούν τη βάση του αυτοσχεδιασμού μπορεί να είναι πραγματικές, οι συμμετέχοντες "φαντασιώνονται" την ιστορία. Οι συμμετέχοντες δεν χρησιμοποιούν το δικό τους όνομα στον αυτοσχεδιασμό- χρησιμοποιούν ένα επινοημένο όνομα για τους "χαρακτήρες" τους. Οι συμμετέχοντες συζητούν και αφηγούνται την ιστορία αρκετές φορές, ώστε όλα τα μέλη της ομάδας να γίνουν ενεργά συμμετέχοντες στη διαμόρφωση της ιστορίας και όσο περισσότερο η ομάδα αφηγείται την ιστορία, τόσο περισσότερο θα "γίνουν" η ιστορία.

4. Όσον αφορά την ανάπτυξη ενός αυτοσχεδιασμού, ζητήστε από κάθε ομάδα να δουλέψει στον καθορισμό των διαφόρων σταδίων της ιστορίας ως εξής:

α. Γράψτε ένα περίγραμμα των βασικών γεγονότων της ιστορίας,

β. Προσδιορίστε τη σειρά της ακολουθίας των γεγονότων (τρία έως έξι) από την οποία η ομάδα θα είναι σε θέση να κατασκευάσει μια σκηνή,

γ. Ενθαρρύνετε την ομάδα να προσδιορίσει ποιος (βασικοί χαρακτήρες και σχέσεις με άλλους χαρακτήρες), πού (τοποθεσία), πότε (χρόνος), στόχους, ενέργειες, εικόνες και αντικείμενα που θα χρησιμοποιηθούν στην αφήγηση της ιστορίας,

δ. Συζητήστε και μοιραστείτε περιγραφές βασικών γεγονότων, ανθρώπων, τόπων, αντικειμένων, καιρού, ρούχων κ.λπ. ώστε κάθε μέλος να "βλέπει" την ιστορία και να έχει συζητήσει τις λεπτομέρειες σε βάθος,

ε. Βεβαιωθείτε ότι κάθε βασική σκηνή έχει ένταση και σύγκρουση, σύγκρουση θελήσεων/επιθυμιών και ότι υπάρχει αφηγηματική ανάπτυξη, ότι κάθε σκηνή προωθεί την ιστορία,

στ. Αν δεν είναι απαραίτητο, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μην έχουν πολλούς από τους χαρακτήρες τους καθιστούς, καθώς θέλετε να δημιουργήσετε σκηνές δυναμικές και ενεργές.

5. Οι ομάδες έχουν 15 λεπτά για να αναπτύξουν τον αυτοσχεδιασμό τους και ο θεατρικός εμπυχωτής μετακινείται από ομάδα σε ομάδα προσφέροντας συμβουλές και ενθάρρυνση ανάλογα με τις ανάγκες.

6. Ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από κάθε ομάδα να ξεκινήσει τον αυτοσχεδιασμό της με μια ακίνητη ή παγωμένη εικόνα παρόμοια με αυτές του Συμπληρώστε την εικόνα. Το Θέατρο Εικόνας περιλαμβάνει τη χρήση του σώματός μας για να δημιουργήσουμε ακίνητες εικόνες ή πίνακες για να αφηγηθούμε την ιστορία. Αφού αποφασιστεί η ιστορία όσον αφορά το ποιος, πού, πότε και τι, κάθε

ομάδα εργάζεται για να δημιουργήσει την εναρκτήρια ακίνητη εικόνα χρησιμοποιώντας το σώμα της στο χώρο. Η εργασία με αυτόν τον τρόπο παρέχει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να δημιουργήσουν και να εκφράσουν ιδέες με φυσικό τρόπο χρησιμοποιώντας το σώμα τους μέσω ενός διασκεδαστικού και "ασφαλούς" τρόπου εργασίας. Η ακίνητη εικόνα ή ο πίνακας, ένα είδος τρισδιάστατου στιγμιότυπου, δημιουργείται από την ομάδα που εργάζεται συλλογικά και θα πρέπει ιδανικά να δείχνει μια σημαντική στιγμή δράσης και αποτελεί το σημείο εκκίνησης του αυτοσχεδιασμού. Όλοι μέσα σε κάθε ομάδα συμβάλλουν στη μία εικόνα και συμφωνούν για την εικόνα που θα προβληθεί.

7. Ο εμπυχωτής του δράματος φωνάζει "Ένα λεπτό απομένει" και στη συνέχεια "Ο χρόνος τελείωσε". Τα καθίσματα για το κοινό τοποθετούνται έτσι ώστε να βλέπουν προς τον καθορισμένο χώρο παιχνιδιού. Ο εμπυχωτής δράματος αποφασίζει τη σειρά εκτέλεσης και κάθε ομάδα, μία κάθε φορά, παρουσιάζει τώρα τους αυτοσχεδιασμούς της.

8. Αρχικά κάθε ομάδα χτυπά και κρατά την πρώτη εικόνα. Κατόπιν σήματος του συντονιστή αρχίζουν τον αυτοσχεδιασμό ζωντανεύοντας την εικόνα και παίζοντας τη σκηνή. Κάθε ομάδα θα πρέπει να επιδιώξει να φέρει τη σκηνή σε μια φυσική κατάληξη ή ο εμπυχωτής του δράματος μπορεί να καλέσει τον χρόνο λέγοντας "παρακαλώ τελειώστε τη σκηνή σε ένα λεπτό", "τριάντα δευτερόλεπτα έμειναν" κ.ο.κ.

9. Μετά την εκτέλεση κάθε αυτοσχεδιασμού, ο συντονιστής ευχαριστεί όλους τους συμμετέχοντες και μπορεί στη συνέχεια να ζητήσει από τους θεατές να σχολιάσουν.

Ορισμένες ερωτήσεις που μπορεί να θέσει ο συντονιστής:

- Ταυτιστήκατε με κάποιον από τους χαρακτήρες της ιστορίας και με ποιους ταυτιστήκατε περισσότερο;
- Ποιες δυσκολίες, αν υπήρχαν, είχαν να αντιμετωπίσουν οι άνθρωποι της ιστορίας;
- Πώς αντιμετώπισαν αυτές τις δυσκολίες;
- Μπορούν οι συμμετέχοντες να προτείνουν ιδέες για την υποστήριξη των ατόμων που βρίσκονται σε αυτή την κατάσταση ώστε να αντιμετωπίσουν αυτές τις δυσκολίες;
- Αν ο αυτοσχεδιασμός παρουσιάζει μια κατάσταση σύγκρουσης ή αντιπαράθεσης, υπάρχει τρόπος να αλλάξει το αποτέλεσμα και πώς;
- Μπορείτε να εντοπίσετε συγκεκριμένες στιγμές στο έργο όπου οι χαρακτήρες θα μπορούσαν να είχαν αναλάβει διαφορετική και πιο αποτελεσματική δράση; Θα ήταν πιο αποτελεσματικές αυτές οι εναλλακτικές ενέργειες; Γιατί;
- Ζητήστε από την ομάδα να συζητήσει πώς να αντιμετωπίζει τις συγκρούσεις όταν συμβαίνουν.

- Ενώ ορισμένες ιστορίες είναι επώδυνες, μπορεί να είναι απαραίτητο να ειπωθούν και ίσως η αφήγηση και η ακρόαση των ιστοριών να παίξει ρόλο στη δημιουργία συζητήσεων για τρόπους δημιουργίας ιστοριών για το μέλλον που θα είναι θετικές και ελπιδοφόρες. Υπάρχουν τρόποι με τους οποίους τα άτομα, οι κοινότητες και οι κυβερνήσεις μπορούν να διαδραματίσουν ρόλο στην προώθηση της διαρκούς ειρήνης και συμφιλίωσης;

Χαλάρωση

Στο τέλος αφήστε χρόνο για αξιολόγηση και συζήτηση, για να δώσουν οι συμμετέχοντες προφορικά σχόλια ή να ζητήσουν περαιτέρω πληροφορίες και για να θέσουν οι συμμετέχοντες τυχόν ερωτήσεις. Για να ολοκληρωθεί το εργαστήριο, διανέμονται στους συμμετέχοντες ένα γραπτό έντυπο αξιολόγησης και στυλό για να το συμπληρώσουν και ο συντονιστής μπορεί να κάνει τις ερωτήσεις, καθώς οι συμμετέχοντες τα συμπληρώνουν. Διανείμμετε και συζητήστε το φυλλάδιο με τον κατάλογο των υπηρεσιών υποστήριξης.

Ολοκληρώστε το εργαστήριο με μια θετική νότα φέρνοντας την ομάδα σε κύκλο. Συγχαρείτε τον καθένα για τη συμμετοχή του και ευχαριστήστε τον για την ανταλλαγή των ιστοριών του. Ζητήστε από όλους στον κύκλο να στραφούν προς το άτομο που βρίσκεται εκατέρωθεν τους και να το

συγχαρούν για τη συνεισφορά του και να του πουν "μπράβο". Τέλος, ζητήστε από όλους, μετά από σήμα του συντονιστή, να χειροκροτήσουν όλοι μαζί για να τελειώσει το εργαστήριο.

Επιλογή 2

Δομή εργαστηρίου

1. Παιχνίδια και ασκήσεις δράματος: 50 λεπτά

- Εισαγωγή
- Παιχνίδι ονομάτων
- Περίπατοι συνεργατών
- Κινούμεστε μαζί
- Συμπληρώστε την εικόνα
- Εικόνα της ώρας

2. Προφορική αφήγηση: 90 λεπτά

Το τμήμα αυτό διεξάγεται από έναν θεατρικό διαμεσολαβητή.

Παρακάτω περιγράφονται δύο διαδικασίες και ο συντονιστής του δράματος εκτελεί τη μία από αυτές:

Αφήγηση πρώτης ιστορίας:

1. Η ομάδα κάθεται σε ημικύκλιο απέναντι από τον συντονιστή.
2. Ο συντονιστής του δράματος εξηγεί ότι, σε λίγα λεπτά, οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες και κάθε ομάδα θα μοιραστεί τις ιστορίες της.
3. Πριν το κάνετε αυτό, τοποθετήστε έναν αριθμό κενών φύλλων χαρτιού flipchart τυχαία γύρω από το χώρο.
4. Μετά από ένα λεπτό ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τα μάτια τους και να έρθουν να πάρουν ένα μαρκαδόρο και να γράψουν οποιαδήποτε λέξη τους έρχεται στο μυαλό σε ένα από τα φύλλα του flipchart. Οι συμμετέχοντες γράφουν όσες περισσότερες λέξεις μπορούν για να δημιουργήσουν ένα λεξιλόγιο γύρω από το θέμα.
Ενθαρρύνετε την ομάδα να γράψει όσες λέξεις ή φράσεις θέλει.
5. Ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν τώρα τα διαγράμματα καθώς ο συντονιστής του δράματος διαβάζει τις διάφορες λέξεις. Χρησιμοποιήστε τις λέξεις στο flipchart για να δημιουργήσετε συζήτηση. Τι νομίζετε ότι σημαίνει αυτή η λέξη; Πώς έχει επηρεάσει τη ζωή μας; Διαβεβαιώστε την ομάδα ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις και ότι όλα τα σχόλια είναι ευπρόσδεκτα. Εάν αναφερθεί ένα συγκεκριμένο θέμα, δημιουργήστε περαιτέρω συζήτηση με διερευνητικές ερωτήσεις.
6. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των πέντε ατόμων για να διηγηθούν τις ιστορίες τους. Βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα έχει ποικιλία εμπειριών. Οι ομάδες απλώνονται σε όλη την αίθουσα. Μέσα σε κάθε ομάδα τα άτομα καλούνται να μοιραστούν τις ιστορίες τους.
7. Συμφωνήστε το χρονικό διάστημα που θα διαθέσει ο καθένας για να πει την ιστορία του (χρόνος διακοπής). Ο ελάχιστος προτεινόμενος χρόνος είναι δέκα λεπτά. Συμφωνήστε ότι κάθε άτομο έχει την ευκαιρία να μιλήσει χωρίς διακοπή. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες το "ομαδικό συμβόλαιο" που συμφωνήθηκε στην αρχή του εργαστηρίου σε σχέση με την εμπιστευτικότητα και άλλα θέματα και ότι κάθε άτομο δεν πιέζεται να μιλήσει για εμπειρίες για τις οποίες δεν επιθυμεί να μιλήσει.

8. Όταν είναι έτοιμοι, κάθε άτομο, ένα προς ένα, αφηγείται προφορικά μια ιστορία που προέρχεται από τις προσωπικές του εμπειρίες ή τη μνήμη του για την "ιστορική σύγκρουση".

Όταν κάθε άτομο ολοκληρώσει την αφήγησή του, τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τον συγχαίρουν και τον ευχαριστούν που μοιράστηκε την ιστορία και τις εμπειρίες του. Εάν ο αφηγητής συμφωνεί, δίνεται η ευκαιρία στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να κάνουν ερωτήσεις πριν προχωρήσουν στην επόμενη ιστορία.

9. Καθώς οι συμμετέχοντες αφηγούνται τις ιστορίες τους στα άλλα μέλη της ομάδας, οι θεατρικοί εμπυχωτές μετακινούνται από ομάδα σε ομάδα για να ρωτήσουν πώς τα πάνε οι συμμετέχοντες και να προσφέρουν οποιαδήποτε υποστήριξη μπορεί να χρειαστεί.

10. Όταν τελειώσουν οι ιστορίες, η ομάδα κάθεται ξανά σε κύκλο και συζητά τις ιστορίες που ειπώθηκαν. Τέλος, ευχαριστήστε όλη την ομάδα που μοιράστηκε τις ιστορίες και τις εμπειρίες της.

Αφήγηση δύο:

1. Η ομάδα κάθεται σε ημικύκλιο. Ο συντονιστής τοποθετεί τέσσερις σελίδες flipchart γύρω από την αίθουσα, είτε στο πάτωμα είτε στερεωμένες στον τοίχο με Blue Tack. Σε κάθε σελίδα γράφεται μία λέξη που σχετίζεται με το θέμα.

2. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι ένας βασικός στόχος του εργαστηρίου είναι η XXX.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν ένα καρταδόρο και να περπατήσουν στο χώρο. Καθώς βλέπουν τις επικεφαλίδες να κάνουν καταιγισμό ιδεών με τις πρώτες λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό και να γράψουν τις λέξεις αυτές στη σελίδα του flipchart κάτω από την επικεφαλίδα που κάνουν καταιγισμό ιδεών. Ενθαρρύνετε την ομάδα να γράψει όσες λέξεις ή φράσεις θέλει κάτω από κάθε έναν από τους τέσσερις τίτλους.

3. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περιηγηθούν και να κοιτάξουν κάθε σελίδα και να διαβάσουν σιωπηλά όλες τις λέξεις που έχουν καταγραφεί και να προβληματιστούν σχετικά με αυτές. Μετά από λίγα λεπτά ο συντονιστής ή τα μέλη της ομάδας μπορούν να διαβάσουν τις λέξεις δυνατά.

4. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια προσωπική εμπειρία ή ιστορία που συνδέεται με μία ή περισσότερες από τις λέξεις που έχουν καταγραφεί. Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων πρέπει να σταθεί δίπλα στη σελίδα με τις επικεφαλίδες/το flipchart που είναι πιο κοντά στην ιστορία του, να σταθεί δίπλα στη σελίδα που έχει μία ή περισσότερες λέξεις που σχετίζονται με την ιστορία του.

5. Μέσα σε κάθε ομάδα χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια. Εάν ο αριθμός είναι περιττός, δημιουργήστε μια ομάδα των τριών ατόμων. Ορίστε τους Α και Β. Σε ζευγάρια και ταυτόχρονα ο καθένας λέει την ιστορία του, έτσι ώστε όλοι οι Α να λένε στους Β την ιστορία τους και στη συνέχεια οι Β να λένε την ιστορία τους στους Α. Αν ένα άτομο ακούει μόνο και δεν αφηγείται μια ιστορία, ζητήστε του να καθίσει με ένα από τα ζευγάρια και να ακούσει τις δύο ιστορίες που αφηγούνται. Συμφωνήστε ένα χρονικό όριο το πολύ δέκα λεπτών για κάθε ιστορία. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες το "ομαδικό συμβόλαιο" που συμφωνήθηκε στην αρχή του εργαστηρίου.

6. Όταν τελειώσουν οι ιστορίες, η ομάδα κάθεται ξανά σε κύκλο και συζητά τις ιστορίες που ειπώθηκαν. Ιδανικά, αφήστε χρόνο σε όλους τους συμμετέχοντες να ξαναδιηγηθούν τις ιστορίες τους στην ευρύτερη ομάδα. Ανάλογα με τον χρόνο και ιδιαίτερα αν κάνετε αυτοσχεδιασμούς, μπορεί να χρειαστεί να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να αφηγηθούν μια συνοπτική εκδοχή της ιστορίας. Τέλος, ευχαριστήστε όλη την ομάδα για την ανταλλαγή των ιστοριών και των εμπειριών τους.

Το επόμενο στάδιο

Αφού ευχαριστήσει όλη την ομάδα για την ανταλλαγή των ιστοριών της, ο συντονιστής μπορεί να θελήσει να κλείσει το εργαστήριο εδώ. Το εργαστήριο μέχρι αυτό το σημείο αφορά την ατομική "Αφήγηση" και την κοινή ακρόαση, παρέχοντας έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για τους ανθρώπους να πουν τις ιστορίες τους και να αναγνωριστούν και να ακουστούν αυτές οι ιστορίες μέσα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον. Το επόμενο στάδιο είναι ο "αυτοσχεδιασμός",

ο οποίος απομακρύνεται από την προσωπική αφήγηση ιστοριών σε μια ενεργή φυσική εμπλοκή με συγκεκριμένες ιστορίες που επιλέγονται συλλογικά και αποφασίζονται από την ίδια την ομάδα. Μία ή περισσότερες ιστορίες παρουσιάζονται μέσω αυτοσχεδιασμού. Ένας αυτοσχεδιασμός είναι όταν οι συμμετέχοντες προετοιμάζουν και παίζουν μια σκηνή με τα δικά τους λόγια. Στόχος είναι να προωθηθεί ο διάλογος και να διευκολυνθεί η θετική και προκλητική συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τα θέματα που τίθενται.

3. Εργασία εικόνας και αυτοσχεδιασμός σε ιστορίες: 60 λεπτά

Κάθε ομάδα ετοιμάζει τώρα έναν σύντομο πεντάλεπτο αυτοσχεδιασμό βασισμένο σε ένα ή σε συνδυασμό των ιστοριών που μοιράστηκαν στο εργαστήριο. Ο αυτοσχεδιασμός παρέχει την ευκαιρία σε κάθε ομάδα να αναδείξει συλλογικά τα θέματα που τους απασχολούν, ιδιαίτερα τα δύσκολα ή αμφιλεγόμενα, τα οποία θα ήθελε να εξερευνήσει περαιτέρω και δεν έχει να κάνει με την επιλογή ή την προτεραιότητα μιας ιστορίας έναντι μιας άλλης.

Χαλάρωση και αξιολόγηση: 10 λεπτά

Στο τέλος αφήστε χρόνο για αξιολόγηση και συζήτηση, για να δώσουν οι συμμετέχοντες προφορικά σχόλια ή να ζητήσουν περαιτέρω πληροφορίες και για να θέσουν οι συμμετέχοντες τυχόν ερωτήσεις. Για να ολοκληρωθεί το εργαστήριο, διανέμεται στους συμμετέχοντες ένα γραπτό έντυπο αξιολόγησης και στυλό για να το συμπληρώσουν και ο συντονιστής μπορεί να κάνει τις ερωτήσεις, καθώς οι συμμετέχοντες τα συμπληρώνουν. Διανείμμετε και συζητήστε το φυλλάδιο με τον κατάλογο των υπηρεσιών υποστήριξης.

Ολοκληρώστε το εργαστήριο με μια θετική νότα φέρνοντας την ομάδα σε κύκλο. Συγχαρείτε τον καθένα για τη συμμετοχή του και ευχαριστήστε τον για την ανταλλαγή των ιστοριών του. Ζητήστε από όλους στον κύκλο να στραφούν προς το άτομο που βρίσκεται εκατέρωθεν τους και να το συγχαρούν για τη συμβολή του και να του πουν "μπράβο". Τέλος, ζητήστε από όλους, με το σήμα του συντονιστή, να χειροκροτήσουν μαζί για να τελειώσει το εργαστήριο.

Εισάγετε διαλείμματα όπως απαιτείται: 30 λεπτά

Το εργαστήριο μπορεί να αποτελείται μόνο από τα μέρη ένα και δύο ή από τα μέρη ένα, δύο και τρία.

Το πρώτο μέρος του εργαστηρίου επικεντρώνεται σε παιχνίδια και ασκήσεις προθέρμανσης και στην επεξεργασία εικόνων για να εξερευνήσει την ανάδειξη προσωπικών εμπειριών.

Το δεύτερο μέρος, η λεκτική αφήγηση, περιλαμβάνει την αφήγηση και την ανταλλαγή ατομικών ιστοριών σε σχέση με προσωπικές εμπειρίες.

Το τρίτο μέρος είναι προαιρετικό και περιλαμβάνει περαιτέρω εξερεύνηση και συζήτηση μέσω της εργασίας με εικόνες και αυτοσχεδιασμό, μιας ή περισσότερων ιστοριών, που επιλέγονται από την ίδια την ομάδα.

Στόχος είναι να προωθηθεί ο διάλογος και να διευκολυνθεί η θετική και προκλητική συζήτηση για τα ζητήματα που τίθενται.

Χρόνος: Τα χρονοδιαγράμματα για αυτό το εργαστήριο αποτελούν μόνο μια κατευθυντήρια γραμμή και μπορεί να διαφέρουν. Προβλέπονται δύο ώρες, αλλά μπορεί να είναι δυνατόν να γίνουν και οι τρεις ενότητες σε μικρότερο χρονικό διάστημα, ανάλογα με τον αριθμό των παρόντων και τη διάρκεια των ιστοριών.