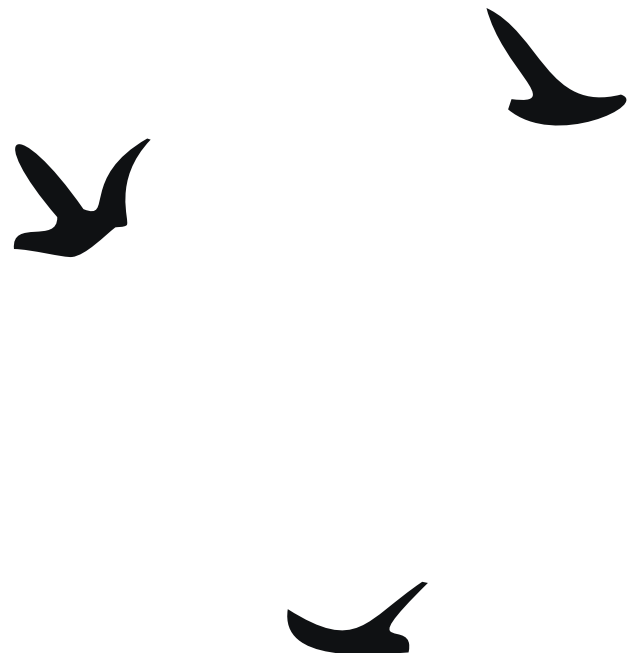


Iceland
Liechtenstein
Norway grants

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής
και Οικογένειας
Γενική Γραμματεία Κοινωνικής Αλληλεγγύης
και Καταπολέμησης της Φτώχειας

Επιτελική Δομή ΕΣΠΑ
ΥΠΕΚΥΠ



αμαρό μαγκιπέ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

SOLIDARITY
NOW

This is our common ground



"ELPIDA" Roma Women's Cultural & Educational Association
of Drosero Xanthi - Greece

Εισαγωγή



Ο Οδηγός παράχθηκε στο πλαίσιο της Δράσης «Αμαρό Μαγκιπέ», από το SolidarityNow.

Η Δράση «Αμαρό Μαγκιπέ: Δράσεις για την Ενδυνάμωση Γυναικών και Νέων Ρομά», σε συνεργασία με τον Φάρο του Κόσμου και τον Πολιτιστικό & Μορφωτικό Σύλλογο Γυναικών Δροσερού Ξάνθης «Η ΕΛΠΙΔΑ», υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του έργου Μικρό Σχέδιο Επιχορήγησης 1 «Ενδυνάμωση των Γυναικών και των Νέων Ρομά» του Προγράμματος «Κοινωνική Ένταξη και Ενδυνάμωση των Ρομά» και επιχορηγήθηκε από τα ΕΕΑ Grants Greece (Χρηματοδοτικός Μηχανισμός του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου 2014-2021), που αντιπροσωπεύουν τη συμβολή της Ισλανδίας, του Λιχτενστάιν και της Νορβηγίας για μια πράσινη, ανταγωνιστική Ευρώπη, χωρίς αποκλεισμούς.

Η δράση περιλάμβανε δραστηριότητες και εκπαιδεύσεις με στόχο την κοινωνικοποίηση, την ανάπτυξη δεξιοτήτων, την ενημέρωση, την πρόληψη της βίας, την ψυχοκοινωνική στήριξη και εν γένει την ενδυνάμωση, γυναικών και νέων Ρομά. Στο πλαίσιο αυτό, η επιστημονική ομάδα του SolidarityNow οργάνωσε δράσεις για γυναίκες και έφηβα κορίτσια στον οικισμό Δενδροποτάμου Θεσσαλονίκης και στον οικισμό Πέλεκα Κατερίνης σε τακτική βάση, καθώς και μεμονωμένες δράσεις στον οικισμό Δροσερού Ξάνθης και στον Δήμο Παύλου Μελά.

Στόχος του παρόντος οδηγού είναι να καταγραφούν οι δράσεις ενδυνάμωσης γυναικών και έφηβων κοριτσιών στο πλαίσιο της δράσης και να αποτελέσει υλικό και έμπνευση για μελλοντικές δράσεις ενδυνάμωσης. Επιχειρήσαμε να συνδυάσουμε την επιστημονική γνώση και την προηγούμενη εμπειρία μας στην οργάνωση ομαδικών δράσεων και την διευκόλυνση ομάδων με όσα αποκομίσαμε από την δουλειά με τις συγκεκριμένες ομάδες γυναικών μέσα από την παρατήρηση, τη συζήτηση και την ανατροφοδότηση από τις ίδιες τις συμμετέχουσες. Πολλές από τις δράσεις υλοποιήθηκαν σε όλες τις κοινότητες, οι οποίες παρουσιάζουν διαφορές και ιδιαιτερότητες, κι έτσι προέκυψαν παραλλαγές των δραστηριοτήτων λαμβάνοντας υπόψη τα ενδιαφέροντα και τα χαρακτηριστικά της κάθε ομάδας. Το υλικό αυτό είναι ανοιχτό σε αλλαγές και τροποποιήσεις και μπορεί να αποτελέσει απλά την έμπνευση για την δημιουργία εντελώς καινούργιων δράσεων. Άλλωστε η κάθε ομάδα γυναικών ή έφηβων κοριτσιών είναι μοναδική και η επιτυχία της υλοποίησης των δράσεων βασίζεται στην αξιοποίηση της μοναδικότητάς της!

Οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν συμπεριλαμβάνονται στον οδηγό και ποικίλουν από δραστηριότητες αναψυχής μέχρι δομημένες δραστηριότητες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και δραστηριότητες ανάπτυξης δεξιοτήτων. Όλες στοχεύουν στη δημιουργία ενός κοινού ασφαλούς χώρου για τις γυναίκες και τις έφηβες, όπου θα μπορέσουν να αφιερώσουν χρόνο στον εαυτό τους, να έρθουν σε επαφή με άλλες γυναίκες, να αναπτύξουν δεξιότητες και να εκφραστούν.

Η προηγούμενη εμπειρία μας με ομάδες γυναικών από διάφορα πολιτισμικά πλαίσια μας είχε δείξει ότι τα κοινά βιώματα των γυναικών είναι ισχυρότερα από τις πολιτισμικές διαφορές. Και αυτή η πεποίθηση ήταν ο οδηγός μας καθώς σχεδιάζαμε δράσεις και θεματικές για τις ομάδες γυναικών και σε αυτό το πλαίσιο. Είχαμε το ενδιαφέρον να μάθουμε περισσότερα για τις Ρομά γυναίκες, για τις ιδιαίτερες προκλήσεις που ζουν, τις αξίες που καθορίζουν τις ζωές τους, τις παραδόσεις που κουβαλούν, αλλά και να βρούμε τα κοινά μας σημεία που ξέραμε ότι είναι περισσότερα από τις διαφορές. Πολύ συχνά ακούγαμε τον διαχωρισμό «εμείς οι Ρομνίες... εσείς οι Μπαλαμές», «ναι, αλλά εμείς τα Ρομά το έχουμε αλλιώς» και όσο κι αν αυτό μας προκαλούσε, το βλέπαμε σαν μια αφορμή για περαιτέρω συζήτηση και αναζήτηση.

Ο απώτερος σκοπός μας είναι να νιώσουν οι γυναίκες ενδυναμωμένες και να βάλουμε μικρούς σπόρους για ιδέες που μπορεί να καρποφορήσουν άμεσα ή και αργότερα. Για γυναίκες που νιώθουν στο περιθώριο της κοινωνίας ακόμη και η αναγνώριση του δικαιώματός τους να ακουστεί η φωνή και η σκέψη τους αποτελεί ένα πρώτο βήμα που μπορεί σε άλλους να φαίνεται μικρό ή αυτονόητο, για αυτές όμως δεν είναι δεδομένο.



Ενδυνάμωση

Η ενδυνάμωση των γυναικών αποτελεί τον πρωταρχικό σκοπό και βρίσκεται πίσω από κάθε απόφαση που λαμβάνεται για την λειτουργία των ομάδων και την πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι Ρομά γυναίκες είναι αντιμέτωπες με την περιθωριοποίηση και την κοινωνική ανισότητα και με στερεότυπα που σε μεγάλο βαθμό έχουν υιοθετήσει και οι ίδιες. Η πρόσβαση σε πληροφόρηση και έγκυρη ενημέρωση για ποικιλία θεμάτων που τις αφορούν, ο χώρος και η ελευθερία να εκφράσουν τις απόψεις τους και να συζητήσουν ισότιμα και η συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων καλλιεργούν το έδαφος για να συνειδητοποιήσουν τη δύναμη και τα δικαιώματά τους, να ακουστούν και να κάνουν βήματα προς την κατεύθυνση που οι ίδιες επιλέγουν. Μέσα από αυτό το πρίσμα βλέπουμε ό,τι συμβαίνει στην ομάδα, στις συναντήσεις και τις δραστηριότητες: δημιουργούμε συνειδητά έναν ασφαλή χώρο για τις γυναίκες, όπου τις προτρέπουμε να μοιράζονται ελεύθερα ό,τι θέλουν, χωρίς να αισθάνονται πίεση ή κριτική. Προτρέποντας τη συμμετοχή τους στη λήψη αποφάσεων και στην λειτουργία της ομάδας, οι συμμετέχουσες ενισχύουν την ενεργή συμμετοχή τους και την αίσθηση ότι η ομάδα τους ανήκει. Αυτή η αίσθηση είναι πραγματικά ενδυναμωτική αν και συχνά πρωτόγνωρη για γυναίκες που δεν έχουν ενεργό ρόλο στην κοινότητα ή νιώθουν εξαρτημένες και αδύναμες σε σχέση με τους άντρες ή τις μεγαλύτερες γυναίκες της κοινότητας. Η ομάδα μπορεί να είναι ένας ασφαλής χώρος όπου οι γυναίκες δοκιμάζουν την ισότιμη συμμετοχή, την ενεργή λήψη αποφάσεων, την ελεύθερη έκφραση των ιδεών, των σκέψεων και των αναγκών τους.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος είναι σημαντική καθώς η υποστήριξη στις ομάδες μεταξύ γυναικών πηγάζει από το αίσθημα αποδοχής, εμπιστοσύνης, σεβασμού και αυτοσεβασμού. Μία ομάδα γυναικών ή έφηβων κοριτσιών θα πρέπει να είναι το ασφαλές μέρος, όπου τα μέλη μπορούν να ανταλλάξουν γνώσεις, πληροφορίες, προσωπικές εμπειρίες και να παρέχουν πρακτικές ιδέες και υποστήριξη.



Η ομάδα



Το υλικό μπορεί να αξιοποιηθεί τόσο από ομάδες γυναικών ή έφηβων κοριτσιών που συναντιούνται ήδη σε δομημένο πλαίσιο, όσο και από ομάδες που θα συσταθούν από την αρχή με αυτόν τον σκοπό. Οι ομάδες των εφήβων είναι καλό να είναι χωριστές από εκείνες των γυναικών, ώστε να έχουν τον ελεύθερο χώρο να εκφραστούν ελεύθερα, αλλά κατά τα άλλα δεν υπάρχει λόγος για διαχωρισμό των γυναικών με βάση ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό.

Μία ομάδα γυναικών ή εφήβων θα πρέπει να είναι το ασφαλές μέρος όπου τα μέλη μπορούν να ανταλλάξουν γνώσεις, πληροφορίες, προσωπικές εμπειρίες, και να παρέχουν πρακτικές ιδέες και υποστήριξη. Η ομάδα στοχεύει στην ενδυνάμωση των μελών και την υποστήριξη γυναίκας προς γυναίκα, έφηβης προς έφηβη. Βασίζεται στο κοινό ενδιαφέρον και στις εμπειρίες των μελών σε θέματα προσωπικής ανάπτυξης, γυναικείων δικαιωμάτων και ενδυνάμωσης, αλλά και πιο συγκεκριμένα, όπως θέματα γυναικείας υγείας, θηλασμού, παιδικής διατροφής, και γονεϊκότητας. Κάθε ομάδα έχει τη δική της δυναμική που αναπτύσσεται μέσα από την αλληλεπίδραση των μελών της τα οποία μέσα από τις κοινές βιωμένες εμπειρίες αλληλεπιδρούν, αναπτύσσουν σχέσεις και διαμορφώνουν μία μοιρασμένη πραγματικότητα. Οι ομάδες δεν είναι στατικές, αλλά συνεχώς εξελίσσονται μέσα από μια δυναμική πορεία που περνάει από στάδια. Στην δική μας περίπτωση, είδαμε ότι ήταν δύσκολο λόγω συνθηκών να διατηρηθεί μία ομάδα κλειστή και σταθερή με τις ίδιες συμμετέχουσες για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οι αλλαγές στον τόπο διαμονής και εργασίας, αλλά και η δυσκολία να δεσμευτούν σε τακτική συμμετοχή οδηγούσαν σε μια ρευστότητα ως προς την σύσταση της ομάδας από συνάντηση σε συνάντηση. Ήταν μια πρόκληση που έπρεπε να αντιμετωπίσουμε, η οποία γινόταν πιο έντονη όταν μία θεματική ενότητα χωριζόταν σε περισσότερες συναντήσεις.

Η ασφάλεια, η αποδοχή, η αυθεντικότητα πρέπει να αποτελούν βασικές ποιότητες της κάθε ομάδας και να διασφαλίζονται με κάθε τρόπο κυρίως από την συντονίστρια/διευκολύντρια (facilitator) της ομάδας, η οποία είναι υπεύθυνη για την εύρυθμη λειτουργία της.

Η συντονίστρια/διευκολύντρια



Βασικός ρόλος σε κάθε ομάδα είναι αυτός της συντονίστριας/διευκολύντριας. Τον ρόλο αυτό αναλαμβάνει είτε μία έμπειρη γυναίκα που έχει ανάλογο επιστημονικό υπόβαθρο, είτε ένα μέλος της κοινότητας που έχει εμπειρία από εργασία σε ομάδες και έχει εκπαιδευτεί σε αυτό μέσα από διαδικασίες mentoring. Μπορεί επίσης, μια ομάδα να έχει δύο συντονίστριες/διευκολύντριες που μοιράζονται τις αρμοδιότητες και συντονίζουν από κοινού. Αυτό μάλιστα είναι ιδιαίτερα εμπλουτιστικό και βοηθητικό για την λειτουργία της ομάδας.

Η συντονίστρια/διευκολύντρια είναι υπεύθυνη για την προετοιμασία του υλικού και των απαραίτητων μέσων που χρειάζονται για την υλοποίηση των συναντήσεων και των δραστηριοτήτων και φροντίζει για την ομαλή διεξαγωγή, συντονίζει τις συζητήσεις που προκύπτουν και διασφαλίζει ένα εποικοδομητικό κλίμα μεταξύ των μελών της ομάδας. Είναι το άτομο που δημιουργεί κλίμα ασφάλειας, ελεύθερης επικοινωνίας, αποδοχής και σεβασμού. Η συντονίστρια/διευκολύντρια θέτει τα κατάλληλα ερωτήματα, ώστε να

ενεργοποιήσει το ενδιαφέρον της ομάδας, να ξεκινήσει η συζήτηση και να εμπλακούν σε αυτήν τα μέλη της ομάδας ενεργά. Ακούει προσεκτικά και με ενδιαφέρον, διατηρεί βλεμματική επαφή με τα μέλη της ομάδας και προσέχει την γλώσσα του σώματος και τα εξωγλωσσικά σημάδια επικοινωνίας. Οφείλει να είναι αυθεντική, φιλική και να κρατάει μια ισορροπημένη απόσταση από τα μέλη. Συνεχώς παρατηρεί και αλληλεπιδρά με την ομάδα ενθαρρύνοντας και υποστηρίζοντας την. Δείχνει αποδοχή ανεξάρτητα από την προσωπική της γνώμη, και ενσυναίσθηση επιδιώκοντας να καταλαβαίνει τι βιώνουν τα μέλη, χωρίς να ταυτίζεται με αυτά.

Καθώς ορισμένα από τα θέματα είναι ευαίσθητα και τα μέλη μπορεί να νιώσουν αμηχανία, η συντονίστρια/διευκολύντρια πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτική για σημάδια δυσφορίας και να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει την κατάλληλη γλώσσα και ύφος ώστε να αποφύγει να έρθει κάποιο μέλος σε άβολη θέση. Οι ανάγκες της ομάδας θα πρέπει να είναι στο επίκεντρο της προσοχής της, και η ίδια να διευκολύνει την ομάδα χωρίς να κυριαρχεί στη συζήτηση. Αντιθέτως, η συντονίστρια/διευκολύντρια θα πρέπει να μιλάει μόνο όταν και όσο είναι αναγκαίο, ώστε να αφήνει χώρο και χρόνο στα μέλη της ομάδας να μιλήσουν.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να παρατηρεί και να αντιλαμβάνεται εγκαίρως ό,τι προκύπτει στη διαδικασία και να αντιμετωπίζει επαρκώς οποιαδήποτε πρόκληση προκύψει. Εξηγεί και φροντίζει όλοι να καταλαβαίνουν τι πρόκειται να γίνει, κάνει διευκρινήσεις και δίνει παραδείγματα και εξηγήσεις, όποτε χρειάζεται. Επεμβαίνει άμεσα για την επίλυση συγκρούσεων ή όταν οι ασκήσεις αλλάζουν τροπή. Αυτό είναι ιδιαίτερα σύνηθες μέχρι οι συμμετέχουσες να αποκτήσουν εξοικείωση με τη δομημένη δουλειά στην ομάδα ή όταν το εκάστοτε θέμα προκαλεί αντιπαράθεση. Η συντονίστρια ενθαρρύνει τη μάθηση μεταξύ των μελών (peer support, peer learning) και την ανάπτυξη αυτονομίας και πρωτοβουλίας μέσα στο πλαίσιο της ομάδας. Στην δική μας περίπτωση, παρατηρήσαμε ότι πολλές φορές ειδικά στην αρχή οι συντονίστριες αντιμετωπιζόταν ως δασκάλες και οι συμμετέχουσες έπαιρναν τον πιο παθητικό ρόλο των μαθητριών. Χρειάστηκε σταθερότητα και χρόνος για να περάσουμε από το «τι θα μας μάθετε σήμερα» στο «τι θα συζητήσουμε σήμερα» και τελικά στο «σήμερα θα ήθελα να συζητήσουμε για...».

Χώρος και χρόνος των συναντήσεων

Ένας χώρος μέσα στην κοινότητα με τον οποίο οι γυναίκες και οι έφηβες είναι ήδη εξοικειωμένες είναι ιδανική επιλογή για τις ομαδικές συναντήσεις. Ο χώρος πρέπει να προσφέρει κατάλληλες συνθήκες ιδιωτικότητας και ασφάλειας ώστε τα μέλη να νιώθουν άνετα και ασφαλή μακριά από αδιάκριτα βλέμματα. Ο χώρος θα πρέπει να είναι άνετος και κατάλληλα εξοπλισμένος με καθίσματα ή και ένα μεγάλο τραπέζι. Είναι προτιμότερο να αποφεύγεται η παραδοσιακή σεμιναριακή διάταξη των καθισμάτων. Η κυκλική διάταξη, γύρω από ένα τραπέζι ή μόνο με καθίσματα ή μαξιλάρες δαπέδου εξασφαλίζει άνεση, οπτική επαφή, αμεσότητα στην επικοινωνία και αίσθηση ισότητας μεταξύ των μελών.

Η πιθανή παρουσία παιδιών στο χώρο πρέπει να ληφθεί υπόψη, καθώς ορισμένες μητέρες μπορεί να συνοδεύονται από τα νήπια ή μικρά παιδιά τους. Είναι σημαντικό ο χώρος να ελεγχθεί για επικίνδυνα αντικείμενα και σημεία ώστε να είναι ασφαλής για μικρά παιδιά. Μία παιδική γωνιά με λίγα παιχνίδια μπορεί να είναι βοηθητική, καθώς θα κρατήσει τα παιδιά απασχολημένα.

Η συντονίστρια σε συνεργασία με την ομάδα διαμορφώνει το πλάνο των συναντήσεων. Αποφασίζει την περιοδικότητά τους (π.χ. εβδομαδιαία ή κάθε δύο εβδομάδες) και τη διάρκειά τους (συνήθως μία ή μιάμιση ώρα). Για την επιλογή της κατάλληλης ώρας για τις συναντήσεις είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη τα ημερήσια προγράμματα των γυναικών, των οικογενειών τους και της κοινότητας, καθώς και ενδεχόμενοι περιορισμοί. Η σταθερότητα στην ημέρα και την ώρα των συναντήσεων διευκολύνει την ένταξη της δραστηριότητας στο πρόγραμμα των μελών, και την σταθερή συμμετοχή τους.





Προετοιμασία και σύσταση
Επικοινωνία και ενημέρωση
Η πρώτη συνάντηση
Οι υπόλοιπες συναντήσεις
Δομή και εξέλιξη της κάθε συνάντησης

Προετοιμασία και σύσταση

Πριν ξεκινήσουν οι συναντήσεις, είναι σημαντικό να υπάρχει μία περίοδος προετοιμασίας. Σε αυτήν γίνεται η επαφή με την κοινότητα και η διερεύνηση των αναγκών που θα οδηγήσει σε μία αρχική στοχοθεσία, τον καθορισμό της διάρκειας του προγράμματος και την επιλογή των κατάλληλων θεματικών, της μεθοδολογίας, του χώρου και του χρόνου των συναντήσεων. Τέλος, θα πρέπει να επιλεγεί ο καταλληλότερος τρόπος για την εμπλοκή των γυναικών και των κοριτσιών και την ενημέρωσή τους για την έναρξη της ομάδας.

Ως υπεύθυνη της ομάδας, η συντονίστρια/διευκολύντρια είναι αυτή που θα προσκαλέσει για την σύσταση της ομάδας μέσα στην κοινότητα ή θα αναλάβει ένα σύνολο συναντήσεων μιας ήδη οργανωμένης ομάδας. Για παράδειγμα, στην δική μας περίπτωση, στον οικισμό Πέλεκα-Κατερίνης όπου δεν υπήρχε καμία συλλογική δράση γυναικών, καλέσαμε τις γυναίκες να συμμετέχουν στην ομάδα μας, η οποία συστάθηκε από το μηδέν, ενώ στον οικισμό Δροσερού-Ξάνθης, όπου υπήρχαν ήδη οργανωμένες δράσεις για γυναίκες, αναλάβαμε μια σειρά συναντήσεων με συγκεκριμένες θεματικές.

Επικοινωνία και ενημέρωση

Στη συνέχεια επιλέγονται τα κανάλια επικοινωνίας που θα χρησιμοποιηθούν για την πρόσκληση ή την υπενθύμιση του προγράμματος. Αν υπάρχουν ήδη κάποιοι τρόποι επικοινωνίας με τις γυναίκες, π.χ. ομάδα στο Facebook ή τηλεφωνικό κάλεσμα, μπορούν να αξιοποιηθούν στην αρχική φάση του καλέσματος και μέχρι να συσταθεί μια πιο σταθερή ομάδα. Επίσης, μπορεί να δημιουργηθεί μία σχετική αφίσα ή και πρόσκληση η οποία να διανεμηθεί χέρι με χέρι.

Πολύ σημαντικός εδώ είναι ο ρόλος του/της διαμεσολαβητή/τριας εάν υπάρχει, καθώς έχοντας αμεσότερη επαφή με τις γυναίκες της κοινότητας θα ενημερώσει και θα εξηγήσει σε τι ακριβώς καλούμε τις γυναίκες να συμμετέχουν. Μπορεί να μην έχει και ο/η ίδιος/α πολύ καλή εικόνα για το πώς δουλεύουμε ή τι κάνουμε σε μια ομάδα γυναικών. Μπορεί να καλεί τις γυναίκες «σε μάθημα», ή «σε ομάδα ενδυνάμωσης» που όμως δεν αντανakλούν αυτό που εμείς σκοπεύουμε να κάνουμε. Η συντονίστρια της ομάδας θα πρέπει να είναι σε στενή συνεργασία με τον/την διαμεσολαβητή/τρια ώστε να τον/την εξοικειώσει με ό,τι θα ακολουθήσει και να τον/την προετοιμάσει κατάλληλα ώστε με τη σειρά του/της να ενημερώσει επαρκώς την κοινότητα. Είναι βοηθητικό τόσο για τον/την διαμεσολαβητή/τρια όσο και για τις γυναίκες να διατυπωθεί μία πρόταση για το κάλεσμα που να εκφράζει αυτό που θέλουμε με τρόπο κατανοητό από όσους δεν είναι εξοικειωμένοι με τέτοιες διαδικασίες.

Μια μεγάλη πρόκληση είναι εάν η αρχική πρόσκληση/κάλεσμα αρκεί ή εάν θα χρειαστεί να γίνουν πρόσκλησεις/υπενθυμίσεις και στην διάρκεια του προγράμματος. Η δική μας εμπειρία ήταν ότι η επιθυμητή δέσμευση στην ομάδα ήταν δύσκολο να επιτευχθεί τόσο γιατί οι προτεραιότητες των γυναικών ήταν άλλες (συνήθως βάζουν τις ανάγκες της οικογένειας πιο πάνω από τις δικές τους), όσο και γιατί, όπως μας έλεγαν, τους είναι δύσκολο να δεσμευτούν γιατί δεν είναι συνηθισμένες, αλλά και γιατί οι ρυθμοί της ζωής τους μεταβάλλονται συνεχώς και δεν έχουν καθιερωμένη ρουτίνα. Διαπιστώσαμε

ότι μία περιοδική υπενθύμιση των δράσεων βοηθούσε στην προσέλευση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ένας τρόπος επικοινωνίας που ήδη χρησιμοποιείται (ομάδα σε μέσο κοινωνικής δικτύωσης, τηλέφωνο κτλ) είτε μια αλυσίδα ενημέρωσης «από στόμα σε στόμα» (η μία αναλαμβάνει να ενημερώσει την άλλη). Ο δεύτερος τρόπος είναι αποτελεσματικός και δίνει έναν πιο ενεργητικό ρόλο ευθύνης στις συμμετέχουσες ενισχύοντας τη δέσμευση.

Η πρώτη συνάντηση

Η πρώτη συνάντηση είναι συχνά σημαντική για την μελλοντική συμμετοχή των γυναικών. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι γυναίκες μπορεί να μην είναι εξοικειωμένες με την έννοια της ομάδας γυναικών, μπορεί να γίνει αρχικά ένα ανοιχτό κάλεσμα για ενημέρωση. Η ζεστή και φιλόξενη ατμόσφαιρα και η υποδοχή είναι καθοριστικής σημασίας για να ξεπεράσουν την αρχική αμηχανία, τον δισταγμό και τους ενδεχόμενους ενδοιασμούς και να νιώσουν άνεση και οικειότητα. Μία αρχική γνωριμία με τις συντονίστριες και μεταξύ των γυναικών μέσα από ένα παιχνίδι γνωριμίας και μετά παρουσίαση της λειτουργίας της ομάδας και των πιθανών θεματικών, αλλά και συζήτηση και ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσουν τις γυναίκες να καταλάβουν αν η ομάδα τους ταιριάζει και αν επιθυμούν να συμμετέχουν. Οι ποιότητες/αρχές της ομάδας (ασφάλεια, σεβασμός, ισοτιμία, ελεύθερη έκφραση κ.α.) πρέπει να είναι εμφανείς σε όλη την διάρκεια της πρώτης συνάντησης γνωριμίας παρόλο που δεν έχουν συναποφασιστεί ακόμη από τις συμμετέχουσες. Επίσης, μέσα από το παιχνίδι γνωριμίας, κάποια βιωματική άσκηση ή μία άσκηση ενεργοποίησης, οι συμμετέχουσες εξοικειώνονται με τα εργαλεία αυτά, πολλές για πρώτη φορά, οπότε είναι σημαντικό να είναι απλά και κατανοητά, ώστε να προκαλέσουν το ενδιαφέρον τους. Με το ενδιαφέρον για συμμετοχή στην ομάδα και την έναρξή της, πρέπει να τεθούν συμμετοχικά οι κανόνες λειτουργίας της με τη δέσμευση ότι όλες θα τους τηρούν. Κάποιοι βασικοί κανόνες/αρχές ώστε να διαμορφωθεί ένα ασφαλές πλαίσιο είναι η εχεμύθεια, ο σεβασμός, η ελεύθερη έκφραση, η ισοτιμία, η ευγένεια στην έκφραση κ.α.

Οι υπόλοιπες συναντήσεις

Είναι απαραίτητο ένα μεγάλο διάστημα τακτικών συναντήσεων με αυτές τις ποιότητες/αρχές ώστε να επιτευχθεί ένας ικανοποιητικός βαθμός εμπιστοσύνης, οικειότητας και ασφάλειας και να δούμε ποιοτικά αποτελέσματα. Εξαρτάται, βέβαια, και από τις προηγούμενες εμπειρίες των ίδιων των γυναικών, καθώς δεν ξεκινούν όλες οι ομάδες από την ίδια βάση. Για κάποιες συμμετέχουσες το πλαίσιο μίας ομάδας ενδυνάμωσης μπορεί να είναι οικείο, άλλες να το ταυτίζουν με «μάθημα» και «τάξη», άλλες να μην έχουν κανένα πλαίσιο αναφοράς από προηγούμενες εμπειρίες. Στις ομάδες που οργανώσαμε υπήρχαν γυναίκες που ήταν σε σχολικό πλαίσιο δεύτερης ευκαιρίας, άλλες που είχαν εμπειρία από προηγούμενα εργαστήρια και ομαδικές δράσεις και άλλες που για πρώτη φορά συμμετείχαν σε ανάλογο οργανωμένο πλαίσιο, καθώς δεν είχαν λάβει κανενός είδους τυπική ή μη εκπαίδευση. Οι δραστηριότητες σε κάθε περίπτωση πρέπει να έχουν μεγάλο βαθμό ευελιξίας και να προσαρμόζονται στις ανάγκες της ομάδας, αλλά και του κάθε μέλους. Είναι σημαντικό να λαμβάνουμε υπόψη αν οι γυναίκες είναι

εγγράμματες ή όχι και αν είναι εξοικειωμένες με τα μέσα (ηλεκτρονικά κ.α.) που θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε. Τέλος, ως συντονίστριες οφείλουμε να κρατάμε μια καλή ισορροπία μεταξύ του να μην θεωρούμε καμία γνώση δεδομένη από τη μια, αλλά και να μην υποτιμούμε όσα οι γυναίκες ξέρουν και έχουν ήδη κατακτήσει. Η ανοιχτή στάση της συντονίστριας/διευκολύντριας ενισχύει την ανοιχτότητα των συμμετεχουσών να δοκιμάσουν νέα πράγματα και να αναπτύξουν το υπάρχον δυναμικό τους.

Η συμμετοχή στην ομάδα δίνει ευκαιρίες για αλληλεπίδραση, προσωπική ανάπτυξη, μοίρασμα και ανάπτυξη δεξιοτήτων. Αυτά επιτυγχάνονται κυρίως μέσα από την βιωματική εμπειρία και την ενεργή συμμετοχή που ενθαρρύνουν τόσο την νοητική όσο και την συναισθηματική εμπλοκή. Σε καμία περίπτωση οι συναντήσεις δεν πρέπει να έχουν την δομή σεμιναρίου ή μαθήματος, αλλά αντίθετα μέσα από βιωματικές ασκήσεις οι συμμετέχουσες έρχονται σε επαφή με ιδέες και γνώσεις, τις οποίες επεξεργάζονται και εξελίσσονται.

Δομή και εξέλιξη της κάθε συνάντησης

Όπως η ομάδα έτσι και η κάθε μεμονωμένη συνάντηση έχει τρία κύρια στάδια: το άνοιγμα, το κύριο μέρος και το κλείσιμο.

Στο άνοιγμα επιδιώκεται η σύνδεση με το εδώ και τώρα και ο συντονισμός της ομάδας στον κοινό της χώρο. Χρειάζεται να διερευνήσουμε τη διάθεση των μελών της ομάδας («πώς έρχονται σήμερα»), αλλά μπορεί και να χρειάζεται να μιλήσουμε για κάτι που αναδύθηκε από την προηγούμενη συνάντηση και τις απασχόλησε στο ενδιάμεσο διάστημα.

Στο κύριο μέρος αναπτύσσεται η επιλεγμένη θεματική μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση. Οι ασκήσεις μπορεί να είναι στην ολομέλεια, σε μικρές ομάδες, σε δυάδες ή ατομικές ανάλογα με το θέμα και την εξοικείωση των συμμετεχουσών, αλλά και την άνεσή τους για ελεύθερη έκφραση σε μεγαλύτερες ομάδες. Μέσα από τη δική μας εμπειρία διαπιστώσαμε ότι για γυναίκες που δεν είχαν εξοικείωση με ανάλογα πλαίσια ήταν διευκολυντικό να δουλεύουν πρώτα σε δυάδες ή μικρές ομάδες και σταδιακά να συμμετέχουν στην ολομέλεια. Όσον αφορά το περιεχόμενο, οι ασκήσεις μπορούν να δίνουν ερέθισμα για ανάπτυξη θεμάτων, ανάδυση νέων θεμάτων και έκφραση λεκτική, γραπτή, εικαστική ή σωματική.

Κατά το κλείσιμο γίνεται μία σύντομη ανασκόπηση της συνάντησης, ελέγχουμε πώς είναι οι συμμετέχουσες σε σχέση με όσα προηγήθηκαν, αν χρειάζεται να φροντιστεί κάποιο ευάλωτο σημείο περισσότερο και αποχαιρετούμε την ομάδα κάνοντας μια σύνδεση με την θεματική της επόμενης συνάντησης.



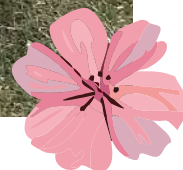




Η σημασία της ανατροφοδότησης
Η πρόκληση της γλώσσας
Δουλεύοντας με ομάδες έφηβων κοριτσιών
Η επιλογή των θεματικών
Ευαίσθητα θέματα

Για να υπάρξει εξέλιξη και να έχουμε μια καλή εικόνα του τι συμβαίνει στην ομάδα και τι αντίκτυπο έχει η δουλειά μας στις συμμετέχουσες, είναι σημαντικό η συντονίστρια να ενθαρρύνει την ανατροφοδότηση και τον αναστοχασμό, αλλά και να κάνει την προσωπική της αξιολόγηση μετά το τέλος της κάθε συνάντησης. Η ανατροφοδότηση προϋποθέτει κλίμα ασφάλειας, εμπιστοσύνης και ελευθερία έκφρασης. Μπορεί να γίνεται με συζήτηση, όπου ενθαρρύνονται οι συμμετέχουσες να εκφράσουν το πώς βιώνουν την διαδικασία και τι επιθυμούν από την ομάδα, καθώς και να δουν πώς εξελίσσονται οι ίδιες μέσα σε αυτήν. Ακόμη, μπορεί να αξιοποιηθούν ασκήσεις και δραστηριότητες που δίνουν χώρο για αναστοχασμό, προφορικά ή και γραπτά, αν γίνεται, ειδικά αν κάποιες συμμετέχουσες δεν θέλουν να εκφραστούν για αυτό το θέμα ανοιχτά μπροστά στο σύνολο της ομάδας. Όσον αφορά την αυτοαξιολόγηση της συντονίστριας ή της ομάδας συντονιστριών, είναι χρήσιμο να κρατούν σημειώσεις με παρατηρήσεις και σχόλια καθώς και ιδέες για μελλοντικές δραστηριότητες ή αλλαγές που θα ήθελαν να κάνουν.

Η πρόκληση της γλώσσας



Η γλώσσα ήταν σε κάποιες ομάδες μια πρόκληση καθώς οι συντονίστριες δεν μιλούν την Ρομανί που ήταν η κύρια γλώσσα επικοινωνίας των γυναικών. Τα Ελληνικά, που ήταν η κοινή μεταξύ μας γλώσσα, ορίστηκε ως η γλώσσα των δραστηριοτήτων και αποτρέπαμε τα σχόλια ή τα «πηγαδάκια» στα Ρομανί θέλοντας να έχουμε επίβλεψη

όσων συνέβαιναν στην ομάδα. Ανάλογα με το πόσο άνετα αισθάνονταν να μιλήσουν Ελληνικά, κάποιες γυναίκες μιλούσαν πιο εύκολα ή δίσταζαν να πάρουν το λόγο. Με σκοπό να συμμετέχουν παρά την πρόκληση της γλώσσας, συχνά επιλέγαμε τη δουλειά σε μικρές ομάδες, όπου τις ενθαρρύναμε να συζητούν στα Ρομανί. Έτσι χωρίς εμπόδιο ήταν ελεύθερες να αναπτύσσουν την σκέψη τους και μετά να μεταφέρονται οι σκέψεις στην ολομέλεια στα Ελληνικά. Επίσης, ενθαρρύναμε τα ζευγάρια υποστήριξης για τις γυναίκες που ήθελαν βοήθεια και διερμηνεία.

Δουλεύοντας με ομάδες έφηβων κοριτσιών



Τα έφηβα κορίτσια έχουν διαφορετικές ανάγκες από τις ενήλικες γυναίκες και ιδανικά πρέπει να αποτελούν χωριστή ομάδα. Ακόμη και στις περιπτώσεις όπου οι έφηβες δεν αναγνωρίζουν τον εαυτό τους ως παιδιά, είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι είναι παιδιά και έχουν τις ευαλωτότητες της ηλικίας, τα δικαιώματα των παιδιών και δεν θα έπρεπε να αναλαμβάνουν τις υποχρεώσεις των μεγάλων.

Στην περίπτωση των Ρομά έφηβων κοριτσιών είναι πολύ συχνό οι έφηβες να είναι ήδη παντρεμένες και μητέρες, οπότε να μην αντιλαμβάνονται οι ίδιες τον εαυτό τους ως παιδιά, καθώς μέσα στην κοινότητα έχουν αναλάβει ρόλο ενηλίκου. Όταν ο διαχωρισμός των ομάδων γίνεται ηλικιακά, μπορεί να νιώθουν ότι ανήκουν περισσότερο στην ομάδα των γυναικών παρά των εφήβων. Είναι σημαντικό να τους εξηγήσουμε τα οφέλη από την συμμετοχή στην ομάδα εφήβων και την συναναστροφή με συνομήλικα κορίτσια, καθώς και τα δικαιώματα και τις ευκαιρίες που έχουν ως παιδιά. Η ομάδα έφηβων

κοριτσιών μπορεί να αποτελέσει ένα διάλειμμα από τις «ενήλικες υποχρεώσεις», έναν χώρο να βιώσουν την παιδικότητα και την ανεμελιά τους.

Πρόκληση μπορεί να αποτελεί η άρνηση των συζύγων ή της οικογένειας να επιτρέψουν την συμμετοχή του παντρεμένου κοριτσιού στην ομάδα. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι σημαντικό να μιλήσουμε αναλυτικά με όποιον εκφράζει αμφιβολίες και να υποστηρίξουμε το κορίτσι/νεαρή έφηβη στην απόφασή της να συμμετέχει με τρόπο που να μην της δημιουργήσει προβλήματα.

Όταν οι έφηβες είναι σε εγκυμοσύνη ή είναι μητέρες μπορούν να συμμετέχουν σε σχετικές ομάδες ή συζητήσεις, ώστε να προετοιμαστούν κατάλληλα για τον τοκετό, τον θηλασμό και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της γονεϊκότητας.

Η επιλογή των θεματικών

Η συντονίστρια προτείνει στην ομάδα θεματικές που πιστεύει η ίδια ότι μπορεί να ενδιαφέρουν τις συμμετέχουσες, αλλά και παροτρύνει την ανάπτυξη θεμάτων από τις ίδιες. Σε κάθε περίπτωση κάνει την τελική επιλογή των θεμάτων λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις επιθυμίες, αλλά και τις δυνατότητες και τους περιορισμούς του κάθε πλαισίου. Είναι σημαντικό να νιώθει η ίδια ασφαλής στην προσέγγιση των θεματικών που αναπτύσσονται. Καθώς ορισμένα από τα μέλη μπορεί να νιώσουν αμηχανία, η συντονίστρια/διευκολύντρια πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτική για σημάδια δυσφορίας και να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει την κατάλληλη γλώσσα και ύφος ώστε να αποφύγει να έρθει κάποιο μέλος σε άβολη θέση. Τέλος, δεν χρειάζεται να είναι «ειδικός» πάνω στις θεματικές ενότητες, αρκεί να μπορεί να αναζητήσει έγκυρες πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές, και να διασυνδέεται με επαγγελματίες και ειδικούς όταν χρειάζεται.

Ανάλογα με το θέμα και το ενδιαφέρον της ομάδας η κάθε θεματική μπορεί να καλυφθεί σε μία ή περισσότερες συναντήσεις. Στην περίπτωσή μας είδαμε ότι ο μέγιστος αριθμός συναντήσεων για μία θεματική ήταν τρεις συναντήσεις ώστε να πετυχαίνουμε επαρκή εμπάθυνση και αμείωτο ενδιαφέρον.

Ευαίσθητα θέματα

Ορισμένα θέματα μπορεί να θεωρούνται ταμπού ή ιδιαίτερα ευαίσθητα. Η συζήτηση για αυτά μπορεί να φαίνεται δύσκολη ή να προκαλεί αμηχανία. Αυτά συνήθως είναι θέματα για τα οποία οι γυναίκες και τα έφηβα κορίτσια πρέπει να ενημερωθούν! Λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες και τους περιορισμούς του κάθε πλαισίου, είναι σημαντικό να θέσουμε τα παρακάτω ερωτήματα:

- Τα θέματα θα συζητηθούν σε μεγαλύτερες ή μικρότερες ομάδες; Μήπως χρειάζεται να γίνουν και ατομικές συζητήσεις σε ορισμένες περιπτώσεις;
- Έχει αποκτήσει αρκετή οικειότητα η ομάδα για να συζητήσει ευαίσθητα θέματα με άνεση;
- Έχουμε λάβει υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ομάδας;

- Έχουμε προσαρμόσει το υλικό μας αναλόγως;
- Ποιος θα το συζητήσει; Μήπως να καλέσουμε κάποιον ειδικό;
- Έχουμε προετοιμαστεί αρκετά για πιθανά ερωτήματα/ αντιδράσεις;
- Έχουμε σκεφτεί τις ενδεχόμενες δυσκολίες;
- Έχουμε επίγνωση των δικών μας περιοριστικών αντιλήψεων και ταμπού;

Δραστηριότητες



Έκφραση και Παράδοση



Ο σκοπός της θεματικής αυτής είναι να δώσει το πλαίσιο για γνωριμία με την κοινότητα και για ελεύθερη συζήτηση και έκφραση. Είναι κυρίως προπαρασκευαστικές συναντήσεις που θα δώσουν τον χώρο για μια αρχική γνωριμία των γυναικών με τις συντονίστριες/διευκολύντριες, αλλά και την ευκαιρία για εξοικείωση με την ιδέα της ομαδικής δραστηριότητας. Ουσιαστικά ζεσταίνεται το κλίμα και αναδύονται τα θέματα που απασχολούν τις γυναίκες, διερευνούμε τις προτιμήσεις, τις επιφυλάξεις τους και την διάθεση συμμετοχής σε ομαδικές δραστηριότητες.

Η διαμόρφωση ενός χαλαρού, ζεστού και φιλικού κλίματος είναι σημαντική, ώστε οι γυναίκες να νιώσουν οικεία, να περάσουν καλά και να νιώσουν ότι θέλουν να συμμετέχουν στις ομαδικές δραστηριότητες. Οι παρακάτω δραστηριότητες μπορούν να είναι αυτοτελείς, αλλά και να δώσουν το έναυσμα για την σύσταση μίας ομάδας που θα πραγματοποιεί τακτικές συναντήσεις και θα δουλέψει μία ποικιλία θεμάτων. Για την εξοικείωση και το άνοιγμα επιλέχθηκαν θεματικές που συνδέουν το παρελθόν με το τώρα, αναδεικνύουν την ταυτότητα και είναι οικείες για τις συμμετέχουσες.

Α. Βότανα

Στόχος: Σύνδεση με αφορμή κάτι οικείο που συνδέεται με μνήμες και παραδόσεις. Ελεύθερο μοίρασμα και έμφαση στις παραδόσεις που διαμορφώνουν την πολιτισμική ταυτότητα.

Μπορεί να είναι μια εισαγωγική συνάντηση, μια γνωριμία με κάλεσμα σε τσάι.

Υλικά και μέσα: Ποικιλία από βότανα, τσαγιέρα, νερό, κούπες.

Περιγραφή: Ετοιμάζουμε αφεψήματα και τα δοκιμάζουμε. Μιλάμε για τα βότανα, τις ιδιότητες και τις χρήσεις τους. Συζητάμε για την παραδοσιακή χρήση των βοτάνων, μπαχαρικών κτλ. Παροτρύνουμε τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τις γνώσεις τους, να ανακαλέσουν μνήμες και να θυμηθούν αφηγήσεις από το παρελθόν.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Ποια βότανα και μπαχαρικά χρησιμοποιούσαν οι γυναίκες στο παρελθόν; Ποια βότανα θυμάσαι να χρησιμοποιεί η γιαγιά σου; Τα χρησιμοποιούμε ακόμη; Έχουν αντικατασταθεί από άλλα/άλλους τρόπους;

Β. Κόσμημα και κέντημα

Στόχος: Σύνδεση με αφορμή κάτι οικείο που συνδέεται με μνήμες και παραδόσεις. Ελεύθερο μοίρασμα και έμφαση στις παραδόσεις που διαμορφώνουν την πολιτισμική ταυτότητα.

Υλικά και μέσα: Εικόνες από γυναίκες με παραδοσιακές φορεσιές, μαντίλες, κοσμήματα. Υφάσματα, κλωστές κεντήματος, βελόνες, χάντρες, ψαλίδι.

Περιγραφή: Συζήτηση για τα παραδοσιακά κοσμήματα και τις μαντίλες. Παροτρύνουμε τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τις γνώσεις τους, να ανακαλέσουν μνήμες και να θυμηθούν αφηγήσεις από το παρελθόν. Με τα υλικά κατασκευάζουμε σύγχρονα κοσμήματα και διακοσμούμε ρούχα και αξεσουάρ.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Τι φορούσαν οι γυναίκες παλιότερα; Ποια είναι τα παραδοσιακά σχέδια και μοτίβα που κοσμούσαν τα ρούχα; Υπήρχε πρακτική χρησιμότητα και αξία σε ενδυματολογικά στοιχεία του παρελθόντος; Ποια στοιχεία έχουν μείνει ίδια και τι έχει αλλάξει; Σε ποιες περιπτώσεις φοράμε ακόμη παραδοσιακά στοιχεία;

Γ. Μαγειρική

Στόχος: Σύνδεση με αφορμή κάτι οικείο που συνδέεται με μνήμες και παραδόσεις. Ελεύθερο μοίρασμα και έμφαση στις παραδόσεις που διαμορφώνουν την πολιτισμική ταυτότητα.

Υλικά και μέσα: Μαγειρικά σκεύη, υλικά ανάλογα με την επιλεγμένη συνταγή.

Για να πραγματοποιηθεί αυτή η δραστηριότητα είτε πρέπει να υπάρχει πρόσβαση σε μία κουζίνα είτε να δοθούν τα υλικά σε ορισμένες γυναίκες για να ετοιμάσουν τα φαγητά στον δικό τους χώρο.

Περιγραφή: Συζήτηση για την παραδοσιακή μαγειρική. Ενθαρρύνουμε τις γυναίκες να ανακαλέσουν μνήμες από το παρελθόν και να μιλήσουν για αυτές με αφορμή αγαπημένες γεύσεις. Η συζήτηση μπορεί να γίνει σε άλλο χρόνο ή κατά την διάρκεια της μαγειρικής ή και όταν τρώμε μαζί τα φαγητά που έχουν μαγειρευτεί.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Ποιες είναι οι αγαπημένες σας παραδοσιακές συνταγές; Πώς σχετίζονται με τον τρόπο ζωής; Πώς αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου; Τι γίνεται τώρα; Πόσο απέχει η σύγχρονη μαγειρική από την μαγειρική των γιαγιάδων; Ποια στοιχεία θα επαναφέρατε;

Θεματική 2

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



Η επιθυμία για ασκήσεις επικοινωνίας προέκυψε πολύ γρήγορα σε όλες τις ομάδες με τις οποίες δουλέψαμε.

Σκοπός της θεματικής είναι η συνειδητοποίηση της σημασίας της αποτελεσματικής επικοινωνίας και η ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας.

Α. Σημασία της επικοινωνίας

Στόχος: Να αναδείξουμε τη σημασία της επικοινωνίας, τα εμπόδια, αλλά και τρόπους να γίνει πιο αποτελεσματική.

Υλικά και μέσα: κόλλες χαρτί, μολύβια και μαρκαδόροι



Άσκηση: «Ζωγραφίζουμε μαζί»



Περιγραφή: Σε δυάδες ζωγραφίζουμε κρατώντας το ίδιο μολύβι, αλλά χωρίς να μιλάμε. Η κάθε δυάδα έχει πέντε λεπτά να ζωγραφίσει. Συζητάμε στην ολομέλεια για την εμπειρία μας.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Πόσο εύκολο ήταν να κάνουμε μια ζωγραφιά μαζί χωρίς να μιλάμε; Τι μας δυσκόλεψε; Ποιος είχε τον έλεγχο και πώς τον έπαιρνε; Τι μας έκανε να νιώθουμε άβολα;



Άσκηση: «Σε ακούω, δεν σε ακούω»

Περιγραφή:

- Χωριζόμαστε σε τριάδες. Στην κάθε τριάδα η μία παίρνει τον ρόλο της ομιλήτριας, η δεύτερη της ακροάτριας και η τρίτη της παρατηρήτριας.
- Η ομιλήτρια καλείται να μιλήσει για ό,τι θέλει για 2 λεπτά. Μπορεί να πει μια σύντομη ιστορία, τι έκανε σήμερα το πρωί ή τι συνάντησε στον δρόμο της για την ομάδα. Θα επαναλάβει δύο φορές την αφήγησή της.
- Στην ακροάτρια δίνουμε κρυφά τις παρακάτω οδηγίες: α) κατά την πρώτη αφήγηση να δείχνει αδιαφορία, να μην κάνει βλεμματική επαφή, να κοιτάει το κινητό της β) κατά τη δεύτερη αφήγηση να επικεντρώσει το βλέμμα της στην ομιλήτρια, αλλά να μην αντιδράει καθόλου γ) κατά την τρίτη αφήγηση να διακόπτει με ερωτήσεις περιέργειας, με δικές τις αφηγήσεις ή άσχετα σχόλια.
- Η παρατηρήτρια σε όλη τη διάρκεια παρατηρεί χωρίς να παρεμβαίνει. Αφού ολοκληρωθούν οι τρεις αφηγήσεις, οι τριάδες συζητούν για την εμπειρία, πώς αισθάνθηκαν κατά τις τρεις φάσεις, τι τις δυσκόλεψε, αν τους είναι οικείο να επικοινωνούν έτσι.
- Συζητάμε τα συμπεράσματα στην ολομέλεια. Καταγράφουμε τα εμπόδια της επικοινωνίας και εντοπίζουμε τι θα μπορούσε να αλλάξει για να είναι πιο αποτελεσματική.
- Στις προηγούμενες τριάδες, η ομιλήτρια επαναλαμβάνει την αφήγησή της μια τελευταία φορά και η ακροάτρια και η παρατηρήτρια την ακούνε με τις ποιότητες/αρχές που κάνουν την επικοινωνία αποτελεσματική (βλεμματική επαφή, δεν διακόπτουμε, επαναλαμβάνουμε λέξεις ή φράσεις δείχνοντας ότι κατανοούμε, κάνουμε ερωτήσεις μόνο για να συνεχίσει η αφήγηση κ.α.)

Β. Σε επαφή με τα συναισθήματα

Στόχος: Συνειδητοποίηση της σημασίας των συναισθημάτων και της έκφρασής τους στην επικοινωνία και τις σχέσεις

Υλικά και μέσα: Μικρά χαρτάκια και μολύβια, πίνακας ή μεγάλο χαρτόνι και μαρκαδόροι (πίνακα ή απλοί), κουτί

Περιγραφή:

- Σε χαρτάκια γράφει η κάθε μια μία δύσκολη καθημερινή κατάσταση («τα παιδιά μου δεν ξυπνάνε για το σχολείο», «γυρνώ από την δουλειά και το σπίτι είναι άνω κάτω») κτλ.
- Γράφουμε και από μία ευχάριστη κατάσταση («πίνω καφέ με τις φίλες μου και τα λέμε»), «με αγκαλιάζει το παιδί μου»
- Μαζεύουμε τα χαρτάκια, τα ανακατεύουμε και τα βάζουμε σε ένα κουτί που αφήνουμε προς το παρόν στην άκρη.
- Στον πίνακα ή στο χαρτόνι καταγράφουμε όσα περισσότερα συναισθήματα μπορούμε διαχωρίζοντάς τα σε θετικά και αρνητικά. Τονίζουμε ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά και έχουν θέση στην συναισθηματική μας ζωή και ότι ο χαρακτηρισμός «αρνητικά» σημαίνει ότι είναι πιο δύσκολα και όχι μη αποδεκτά.
- Βγάζουμε ένα χαρτάκι από το κουτί, διαβάζουμε την κατάσταση που περιγράφει και στην ολομέλεια συζητάμε για τα συναισθήματα που μπορεί να νιώθει κάποια βιώνοντας αυτήν την κατάσταση.
- Χωριζόμαστε σε ζευγάρια και μοιραζόμαστε τα υπόλοιπα χαρτάκια ώστε να κάνουμε το ίδιο σε ζευγάρια.
- Στην ολομέλεια συζητάμε για το πόσο είμαστε σε επαφή με τα συναισθήματά μας σε ανάλογες καταστάσεις, αν μας είναι πάντα σαφές το βασικό συναίσθημα, πόσο διαχωρίζουμε τις αποχρώσεις μεταξύ των συναισθημάτων (δυσφορία, θυμός ή οργή;)

Παραλλαγή: Έχουμε ήδη εκτυπωμένη μία λίστα συναισθημάτων και καθώς τα διαβάζουμε τα χωρίζουμε σε δύο λίστες (θετικά και αρνητικά) τις οποίες καταγράφουμε στον πίνακα ή σε ένα χαρτόνι.

Γ. Αποτελεσματική επικοινωνία

Στόχος: Η εξάσκηση σε δεξιότητες επικοινωνίας Δραστηριότητα «το Εγώ-μήνυμα»

Περιγραφή:

- Διηγούμαστε μια μικρή ιστορία που καταλήγει σε ένα δυσάρεστο συναίσθημα. (πχ. Μπαίνω στο σπίτι μετά από μια κουραστική μέρα με πολλές δουλειές και διαπιστώνω ότι όλα είναι άνω κάτω και κανείς δεν έχει κάνει τις δουλειές που έχει αναλάβει. Τους λέω...)
- Ζητάμε από τις συμμετέχουσες να χωριστούν σε ζευγάρια και να παίξουν

η μία το ρόλο της μαμάς που επιστρέφει στο σπίτι και η άλλη του έφηβου παιδιού που δεν έκανε τις δουλειές που είχε αναλάβει. Αφήνουμε να μπουν στον ρόλο και να εξελιχθεί ελεύθερα ο διάλογος.

- Συζητάμε για το αν η επικοινωνία κύλησε αποτελεσματικά και ποιοι παράγοντες βοήθησαν σε αυτό ή αν η επικοινωνία είχε εμπόδια και ποια ήταν αυτά (π.χ. επίκριση που προκαλεί άμυνα, έντονος θυμός που προκαλεί αντίδραση κτλ.)

- Προτείνουμε να ξαναμπούν οι συμμετέχουσες στους ρόλους τους και οι «μητέρες» αυτή τη φορά να διατυπώσουν ό,τι θέλουν με «Εγώ-μήνυμα» φέροντας την ευθύνη του συναισθήματός τους και κάνοντας αντικειμενικές παρατηρήσεις (πχ. «Τα ρούχα που φορούσες χθες είναι ακόμη στο πάτωμα») και όχι γενικεύσεις (π.χ. «Όλα τα ρούχα είναι πεταμένα όπως πάντα!»). Οι «έφηβοι» ανταποκρίνονται ελεύθερα.

- Συζητάμε αν αυτός ο τρόπος επικοινωνίας έφερε άλλο αποτέλεσμα και για τα πλεονεκτήματά του.

Δραστηριότητα «Άκου τι έπαθα!»

Περιγραφή:

- Διηγούμαστε μια ιστορία που προκαλεί έντονα αρνητικά συναισθήματα (π.χ. Καθώς έπλενα την αυλή μου με το λάστιχο, έβρεξα έναν περαστικό. Αυτός άρχισε να μου φωνάζει και να μου μιλάει πολύ άσχημα.)

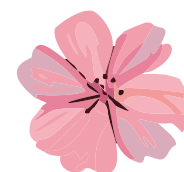
- Ζητάμε από τις συμμετέχουσες να χωριστούν σε ζευγάρια και να παίξουν η μία το ρόλο της γυναίκας που της συνέβη η παραπάνω ιστορία και τώρα την διηγείται στη φίλη της και η άλλη τον ρόλο της φίλης που ακούει την ιστορία. Αφήνουμε να μπουν στον ρόλο και να εξελιχθεί ελεύθερα ο διάλογος.

- Συζητάμε για το αν η επικοινωνία κύλησε αποτελεσματικά και ποιοι παράγοντες βοήθησαν σε αυτό ή αν η επικοινωνία είχε εμπόδια και ποια ήταν αυτά (π.χ. λύπηση «ωχ! Καημένη τι έπαθες!», επίκριση «κι εσύ είσαι τόσο απρόσεκτη!», παίρνουμε το μέρος του άλλου «δίκαιο είχε που σου φώναξε», προσπαθούμε να μειώσουμε την βαρύτητα «έλα, ηρέμησε, δεν έγινε τίποτα!» μιλάμε για ένα δικό μας πρόβλημα «εγώ να δεις τι έπαθα!»)

- Μιλάμε για την σημασία να ακούμε προσεκτικά και να συντονιζόμαστε με το συναίσθημα του άλλου δείχνοντας ενσυναίσθηση ώστε να μην εμποδίζεται η επικοινωνία.

- Προτείνουμε να ξαναμπούν οι συμμετέχουσες στους ρόλους τους και αυτή τη φορά: οι «φίλες που έπλεναν την αυλή» να αφηγηθούν και πάλι ελεύθερα την ιστορία τους και οι «φίλες που ακούν» να ανταποκριθούν αποφεύγοντας τα εμπόδια επικοινωνίας και δείχνοντας ενσυναίσθηση.

- Συζητάμε αν αυτός ο τρόπος επικοινωνίας έφερε άλλο αποτέλεσμα και για τα πλεονεκτήματά του.







Α. Η ιστορία του ονόματός μου (αφήγηση)

Η άσκηση αυτή μπορεί να αποτελέσει εισαγωγική δραστηριότητα σε ομάδες που ήδη γνωρίζονται, αλλά καλούνται «να ξανασυστηθούν» ή σε ομάδες που γνωρίζονται για πρώτη φορά.

Στόχος: Προσωπικό μοίρασμα και βαθύτερη γνωριμία με αφορμή την ιστορία του ονόματος της κάθε μιας. Εξάσκηση στην επικοινωνία.

Περιγραφή: Ζητάμε από τις γυναίκες να πουν το όνομά τους, την σημασία του και την ιστορία πίσω από αυτό όπως την έχουν ακούσει από το οικογενειακό περιβάλλον, αλλά και όπως την αντιλαμβάνονται οι ίδιες. Είναι πολύ πιθανό να έρθουν στην επιφάνεια θέματα σχέσεων στην οικογένεια και έμφυλων στερεοτύπων, τα οποία μπορούν να αποτελέσουν το θέμα επόμενων συναντήσεων.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Ποιος διάλεξε το όνομά σου και για ποιο λόγο; Τι σημαίνει το όνομά σου για σένα; Σου προσδίδει κάποιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό; Τι αγαπάς και τι σε δυσκολεύει σχετικά με την ιστορία του; Από ποιον άκουσες την ιστορία σχετικά με την επιλογή του ονόματός σου;



Β. Ποια είμαι (κολάζ)

Στόχος: Ενδοσκοπήση και έκφραση πτυχών της προσωπικότητας με εικαστικά μέσα.

Υλικά και μέσα: Μεγάλα χαρτιά ή χαρτόνια ή χαρτί του μέτρου, περιοδικά, χρωματιστά χαρτιά, ψαλίδια, κόλες, υλικά ζωγραφικής.

Περιγραφή:

- Γράφουμε με μεγάλα γράμματα την λέξη ΕΙΜΑΙ στον πίνακα ή σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί.
- Οι γυναίκες συμπληρώνουν με την σειρά την φράση «Είμαι...». Ο κύκλος επαναλαμβάνεται πολλές φορές ώστε να δοθεί χρόνος να περάσουμε σε πιο βαθιές και προσωπικές απαντήσεις. Σημειώνουμε στο χαρτί ή στον πίνακα τις απαντήσεις.
- Η κάθε μια παίρνει τον χρόνο της για να αποτυπώσει όλα όσα είναι στο χαρτί της με κολάζ.



Γ. Η δική μου οπτική (φωτογραφία)

Στόχος: Ενδοσκοπήση και έκφραση πτυχών της προσωπικότητας με εικαστικά μέσα.

Υλικά και μέσα: Φωτογραφίες, φωτογραφικές μηχανές ή κινητά

Περιγραφή:

- Ζητάμε να μας δείξουν από μία φωτογραφία που λέει μια ιστορία για αυτές.
- Μιλάμε για την φωτογραφία ως τέχνη που λέει ιστορίες παλιές και αγαπημένες και διατηρεί την μνήμη.
- Δίνουμε τις φωτογραφικές μηχανές και ζητάμε να βγάλουν φωτογραφίες εκείνης της στιγμής ή από την καθημερινότητά τους. Το ίδιο μπορεί να γίνει με τα κινητά τηλέφωνα.
- Συλλέγουμε τις φωτογραφίες (αν υπάρχει δυνατότητα τις εκτυπώνουμε) και συζητάμε για αυτές. Μπορεί να γίνει έκθεση φωτογραφίας αν υπάρχει επιθυμία.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Γιατί επέλεξες αυτήν την φωτογραφία; Ποια ιστορία λέει; Τι την κάνει ενδιαφέρουσα; Ποια είναι τα δυνατά της σημεία; Αποτυπώνει ξεκάθαρα το θέμα;

Δ. Τι επιλέγω να καταγράψω (γραπτή έκφραση)

Στόχος: Ενδοσκόπηση και έκφραση πτυχών της προσωπικότητας με το γραπτό λόγο. Επιλέγουμε να κάνουμε αυτήν την δραστηριότητα μόνο αν κάποιες ή όλες οι συμμετέχουσες ξέρουν να διαβάζουν και να γράφουν.

Υλικά και μέσα: Αποσπάσματα από βιβλία ή ποιήματα γυναικών συγγραφέων. Χαρτιά, μολύβια, είδη ζωγραφικής.

Περιγραφή:

1. Επιλέγει η κάθε μία ένα απόσπασμα που της αρέσει και το διαβάζει στην ομάδα. Συζητάμε για την δύναμη του γραπτού λόγου ως μέσο έκφρασης και τις διάφορες μορφές που μπορεί να πάρει.
2. Η καθεμιά διαλέγει λέξεις και φράσεις από υπάρχοντα κείμενα ή γράφει ένα κείμενο που να λέει κάτι για την ταυτότητά της.
3. Το γράφει ή το κολλάει σε ένα κομμάτι χαρτί και το διακοσμεί όπως θέλει.
4. Στην ομάδα παρουσιάζει η κάθε μία το έργο της.

Παραλλαγή 1: Οι ενότητες Β, Γ και Δ μπορούν να συνδυαστούν και στο αρχικό κολάζ να προστεθούν οι φωτογραφίες και το κείμενο.

Παραλλαγή 2: Αντί να δουλέψει κάθε συμμετέχουσα το δικό της κολάζ, μπορούν να συνθέσουν ένα συλλογικό έργο, σε μεγάλη επιφάνεια, στο οποίο η κάθε μια θα προσθέσει το δικό της κομμάτι. Ως κεντρική λέξη μπορεί να χρησιμοποιηθεί το «είμαι» ή «είμαστε» ή «γυναίκα» ή «κορίτσι» ή όποια άλλη λέξη επιλέξουν οι συμμετέχουσες.

Παραλλαγή 3: Στην περίπτωση που δουλεύουμε με παρόμοιες ομάδες σε διαφορετικά μέρη, μπορούμε να φέρουμε τις ομάδες σε επαφή και ανταλλαγή μέσα από τα συλλογικά κολάζ τους δείχνοντας στην κάθε ομάδα την δουλειά της άλλης.



Θεματική 4

Κρατάω τη ζωή μου στα χέρια μου!



Σκοπός αυτής της θεματικής είναι να εκφράσουν οι συμμετέχουσες όνειρα και στόχους, να συνειδητοποιήσουν και να αποδεχτούν τα δυνατά τους σημεία και να κερδίσουν εργαλεία για την λήψη αποφάσεων και την στοχοθεσία.

Α. Επιθυμίες, όνειρα και στόχοι

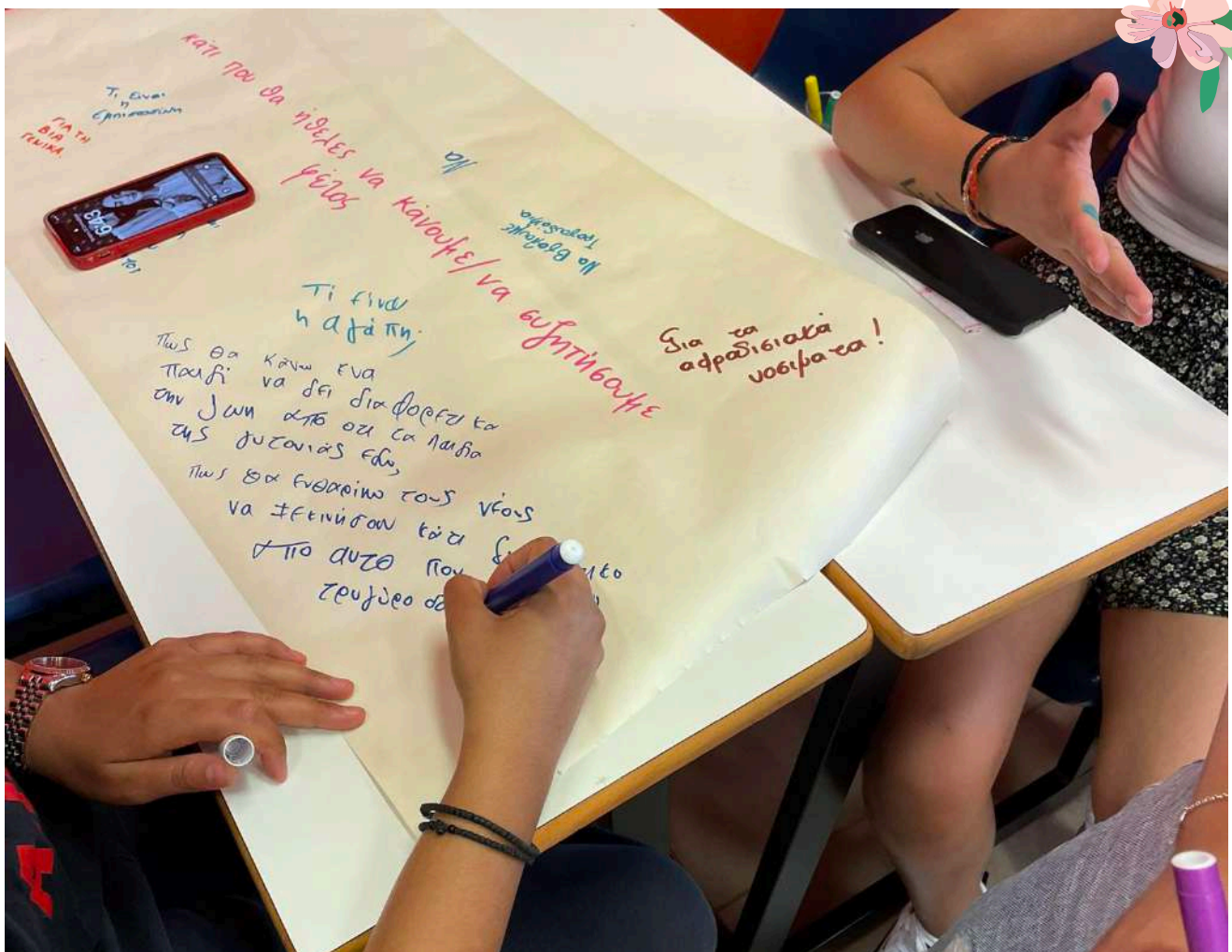
Στόχος: Διάκριση των ονείρων (δεν έχουν όρια, μπορώ να ονειρεύομαι ό,τι θέλω) και των στόχων (είναι σαφείς και μετρήσιμοι). Και τα δύο είναι σημαντικά, αλλά για να έρθει ένα όνειρο πιο κοντά στην πραγματικότητα, πρέπει να θέσουμε και να ακολουθήσουμε συγκεκριμένους στόχους.

Περιγραφή:

- Χωριζόμαστε σε ζευγάρια και εναλλάξ συμπληρώνουμε τις φράσεις «θέλω.../δεν θέλω...» για λίγα λεπτά. Στην συνέχεια επιστρέφουμε στην ολομέλεια και συζητάμε. Ήταν εύκολο να αναδυθούν όσα θέλουμε ή δεν θέλουμε; Τι μας δυσκόλεψε; Πόσο ελεύθερες νιώσαμε να πούμε δυνατά όσα επιθυμούμε;
- Στην ολομέλεια συζητάμε για τους στόχους και τα όνειρα, ποια είναι η διαφορά τους, τι κάνει ένα στόχο εφικτό.
- Σε μικρές ομάδες ή ανά δύο συζητάμε τους προσωπικούς στόχους και τα όνειρά μας και μετά τα μοιραζόμαστε στον κύκλο.

Παραλλαγή 1: Θυμόμαστε όνειρα που είχαν οι γονείς μας για εμάς, αν μας επηρέασαν και αν έγιναν δικόι μας στόχοι. Συζητάμε για αυτό στην ολομέλεια.

Παραλλαγή 2: Αν η άσκηση γίνει στα αρχικά στάδια της ομάδας, μπορούμε να μιλήσουμε για τους στόχους της ομάδας: Αφού αναδυθούν επιθυμίες για την ομάδα με την άσκηση «θέλω.../δεν θέλω...», επιλέγουμε και διατυπώνουμε τους στόχους της ομάδας μας.



Β. Θέτω στόχους και κάνω βήματα

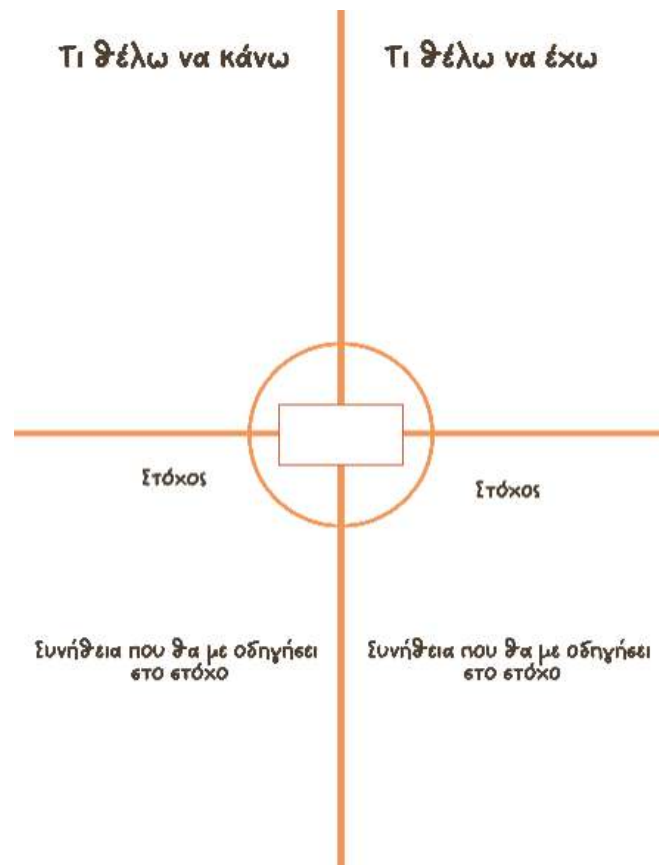
Στόχος: Εξάσκηση στη στοχοθεσία και τον προγραμματισμό βημάτων για την επίτευξη των στόχων που έθεσα.

Υλικά και μέσα: Κόλλες χαρτί (λευκές ή με την εκτύπωση), μολύβια

Περιγραφή:

- Δίνουμε στις συμμετέχουσες από μία κόλλα χαρτί και ζητάμε να την χωρίσουν σε τέσσερα μέρη. Στο κεντρικό κουτάκι συμπληρώνουν τον τομέα ή το χρονικό διάστημα που αφορά η άσκηση (π.χ. το σχολείο, την οικογένεια, την εργασία ή την φετινή χρονιά κτλ).
- Αφού συμπληρώσουν το δύο επάνω μέρη με όσες επιλογές θέλουν, επιλέγουν μία και την διατυπώνουν ως στόχο (συγκεκριμένο και μετρήσιμο) στο αντίστοιχο μέρος από κάτω.
- Εντοπίζουν και καταγράφουν μία συνήθεια που θα βοηθήσει να κατακτήσουν τον στόχο.
- Συζητάμε στην ομάδα τους στόχους και τις συνήθειες που επιλέξαμε.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Ήταν εύκολο ή δύσκολο να εντοπίσουμε τις επιθυμίες μας; Ήταν εύκολο να επιλέξουμε έναν στόχο; Τι στοιχεία πρέπει να έχει η συνήθεια που επιλέγουμε ώστε να είναι αποτελεσματική για την επίτευξη του στόχου;



Γ. Το λουλούδι της δύναμής μου

Στόχος: Ανάδυση και συνειδητοποίηση των δυνατών σημείων της προσωπικότητας.

Υλικά και μέσα: Λευκές κόλλες χαρτί ή εκτυπωμένες με το σχέδιο, μολύβια και μαρκαδόροι

Περιγραφή:

- «Μια όμορφη κουβέντα για τον εαυτό μου»: Στον κύκλο, με τη σειρά, η κάθε συμμετέχουσα λέει κάτι θετικό για τον εαυτό της. Συνήθως αυτό προκαλεί αμηχανία και γέλιο, αλλά παροτρύνουμε τις συμμετέχουσες να βοηθήσουν η μία την άλλη. Στην συνέχεια συζητάμε για το πώς νιώσαμε, αν ήταν εύκολο να πούμε κάτι καλό για μας ή να βοηθήσουμε μια άλλη να βρει κάτι καλό για εκείνη.

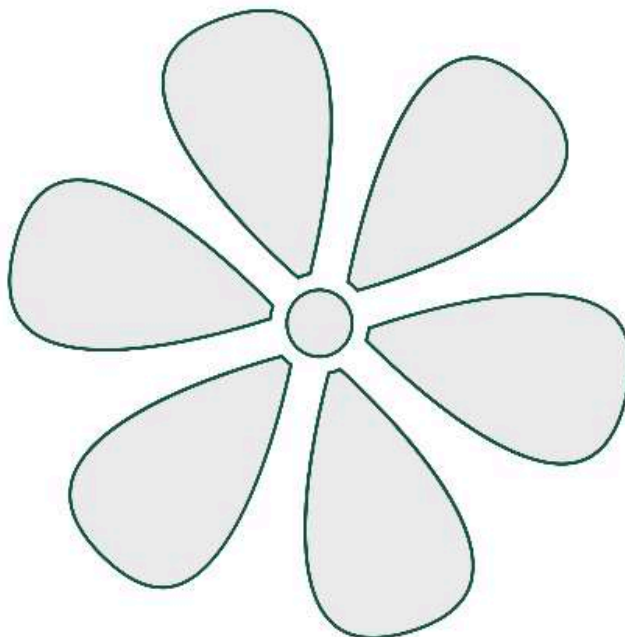
- Συζητάμε για την σημασία της αυτοεκτίμησης.

- Το «λουλούδι της δύναμής μου»: Στη συνέχεια δίνουμε σε κάθε συμμετέχουσα την λευκή κόλλα ή την εκτύπωση και συμπληρώνουμε ατομικά σε κάθε πέταλο: 1. κάτι που μου αρέσει να κάνω 2. κάτι στο οποίο είμαι καλή 3. κάτι που θα ήθελα να μοιραστώ με τους άλλους 4. κάτι που θα ήθελα να μάθω 5. κάτι που είναι σημαντικό για μένα.

- Μοίρασμα στην ολομέλεια και σχετική συζήτηση.

Παραλλαγή: «Η δύναμη της ομάδας μας»: Αν θέλουμε να δουλέψουμε σε επίπεδο ομάδας, μπορούμε να δημιουργήσουμε όλες μαζί το «λουλούδι της ομάδας μας» και να συμπληρώσουμε μαζί τα πέταλα του λουλουδιού με στοιχεία για την ομάδα: 1. κάτι που μας αρέσει να κάνουμε 2. κάτι στο οποίο είμαστε καλές 3. κάτι που μας κάνει περήφανες για την ομάδα 4. κάτι με το οποίο θα θέλαμε να μάθουμε 5. ένα σημαντικό στοιχείο της ομάδας.

Το λουλούδι της δύναμης



ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ



Σκοπός της ενότητας είναι να μιλήσουμε για την εικόνα του σώματος, να μάθουμε για τη λειτουργία του και να αποκτήσουμε υγιή αυτοεικόνα, να διερευνήσουμε πώς τα στερεότυπα και τα πρότυπα ομορφιάς που επικρατούν μπορεί να επηρεάζουν την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, καθώς και τη σημασία της αγάπης προς τον εαυτό και της αυτοφροντίδας.

Α: Γυναικεία υγεία

Στόχος της παρούσας θεματικής είναι η πληροφόρηση και η ευαισθητοποίηση για θέματα γυναικείας υγείας και σωματικής αυτονομίας.

Ανάλογα με τις ανάγκες και το ενδιαφέρον μπορεί να περιλαμβάνει ενότητες σχετικά με την σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, την καλή φυσική κατάσταση στην εγκυμοσύνη, την προετοιμασία για τον τοκετό και τον θηλασμό.

Η συντονίστρια/διευκολύντρια της ομάδας δεν είναι απαραίτητο να είναι «ειδικός» πάνω στα θέματα γυναικείας υγείας, αρκεί να μπορεί να αναζητήσει έγκυρες πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές, και να διασυνδέεται με επαγγελματίες και ειδικούς, όταν χρειάζεται.

Η συντονίστρια/διευκολύντρια της ομάδας θέτει τα κατάλληλα ερωτήματα ώστε να ενεργοποιήσει το ενδιαφέρον της ομάδας, να ξεκινήσει η συζήτηση και να εμπλακούν τα μέλη της ομάδας ενεργά.

Με τον τρόπο που περιγράφεται παρακάτω, μπορούμε να δουλέψουμε όλα τα σχετικά θέματα.

Δραστηριότητα «Πρώτα ό,τι θέλεις να μάθεις σχετικά με...»

Υλικά και μέσα: Μικρά χαρτάκια, μολύβια, κουτί, ενημερωτικά φυλλάδια ή βιβλία ή υπολογιστής ή κινητό τηλέφωνο με πρόσβαση στο διαδίκτυο (έγκυρες ιστοσελίδες σχετικά με το εκάστοτε θέμα)



Περιγραφή:

- Οι συμμετέχουσες γράφουν τις απορίες τους σχετικά με το θέμα στα χαρτάκια και τα βάζουν στο κουτί. Έτσι διατηρείται η ανωνυμία και οι συμμετέχουσες μπορεί να νιώθουν πιο άνετα να εκφράσουν απορίες.

- Η συντονίστρια/διευκολύντρια βγάζει τα χαρτάκια με τις ερωτήσεις, τις διαβάζει δυνατά και η ομάδα αναζητά τις απαντήσεις και τις σχετικές πληροφορίες στα διαθέσιμα μέσα.

Παραλλαγή: Καλούμε δια ζώσης ή διαδικτυακά έναν/μία επαγγελματία υγείας στην συνάντηση (πχ μαία, γιατρό, νοσηλεύτρια) και απαντάει στις ερωτήσεις της ομάδας.

Β. Πρότυπα ομορφιάς. Πώς διαμορφώνονται στην πάροδο του χρόνου;

Στόχος: Να αναδείξουμε ότι η ομορφιά δεν χωράει σε συγκεκριμένες περιγραφές, ότι σχετίζεται με αυθαίρετες επιλογές που αλλάζουν από τόπο σε τόπο, από κοινότητα σε κοινότητα και μεταβάλλονται στον χρόνο.

Υλικά και μέσα: Εικόνες από γυναίκες με διαφορετικά είδη ομορφιάς σε διάφορες ηλικίες και από διαφορετικές εθνικότητες. Εικόνες από ιδιαίτερα πρότυπα ομορφιάς που πλέον θεωρούνται «ξεπερασμένα» ή δεν επικρατούν στην δική μας κοινωνία (κινέζικο δεμένο πόδι «λωτός»), γυναίκες από τη Μαυριτανία που υφίστανται δίαιτα πάχυνσης, γυναίκες από την Αφρική που φορούν δακτυλίους για επιμήκυνση του λαιμού κ.α.)

Περιγραφή: Παρατηρούμε τις φωτογραφίες και συζητάμε για τα διαφορετικά πρότυπα ομορφιάς που απεικονίζουν.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Τι μας κάνει εντύπωση; Πώς επεμβαίνουμε στην εικόνα μας και για ποιους λόγους; Κατά πόσο είναι θέμα προσωπικής επιλογής και πόσο επηρεαζόμαστε από την κοινωνική πίεση που δεχόμαστε; Έχουμε περιοριστικές αντιλήψεις σχετικά με την ομορφιά;

Γ. Τι είναι φυσική ομορφιά; Πώς φροντίζω τον εαυτό μου;

Στόχος: Έμφαση στην αγάπη και την φροντίδα προς τον εαυτό και απόρριψη των περιοριστικών προτύπων.

Υλικά και μέσα: Συνταγές και υλικά για φυσικές μάσκες ομορφιάς, μπολ, κουτάλια, σπάτουλες, γάντια μιας χρήσης, μωρομάντιλα.

Περιγραφή: Καθώς ετοιμάζουμε και εφαρμόζουμε μάσκες με φυσικά υλικά, μιλάμε για την αξία της αγάπης και της φροντίδας προς τον εαυτό. Τονίζουμε ότι η φροντίδα του προσώπου και του σώματος μπορεί να γίνεται με στόχο την υγεία και την ευεξία και όχι για να εξυπηρετεί καταπιεστικά πρότυπα.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Με ποιους τρόπους φροντίζεις τον εαυτό σου; Για ποιους λόγους το κάνεις; Χρειάζεσαι συγκεκριμένες περιστάσεις ή λόγους για να κάνεις κάτι για σένα; Επηρεάζεσαι από την γνώμη των άλλων; Φροντίζεις τον εαυτό σου για σένα ή για τους άλλους;

Δ. Η εικόνα του σώματός μας και οι άλλοι

Στόχος: Διερεύνηση της σύνδεσης μεταξύ εικόνας σώματος και αυτοεκτίμησης με τα έμφυλα στερεότυπα. Ευαισθητοποίηση για την έμφυλη διάσταση της ομορφιάς και τα υγιή πρότυπα.

Περιγραφή:

- Διηγούμαστε ή διαβάζουμε την ιστορία ενός ζευγαριού. Η βάση της ιστορίας μπορεί να είναι αυτή: «Η Γεωργία και ο Πρόδρομος είναι αρκετά χρόνια μαζί. Η Γεωργία τα τελευταία χρόνια και ειδικά μετά το τελευταίο παιδί, έχει πάρει αρκετά κιλά και η εικόνα του σώματός της τη στενοχωρεί. Ακόμη περισσότερο τη στενοχωρεί ότι ο Πρόδρομος δεν χάνει ευκαιρία να της θυμίζει ότι έχει βάλει κιλά και να τη συγκρίνει με πιο λεπτές γυναίκες που βλέπει στο TikTok. Μετά τον τελευταίο τους καβγά, η Γεωργία αποφασίζει να κάνει δίαιτα».
- Σε μικρές ομάδες συζητάμε την ιστορία.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Τι είναι αυτό που κυρίως στενοχωρεί τη Γεωργία; Η εξωτερική αλλαγή στο σώμα της; η επιδείνωση της υγείας της και οι επιπλέον δυσκολίες (π.χ. κουράζεται ευκολότερα); Πώς είναι η σχέση της με τον Πρόδρομο; Είναι υποστηρικτική η στάση του Πρόδρομου; Έχει το δικαίωμα να κάνει σχόλια και συγκρίσεις; Ποιοι είναι λόγοι που οδήγησαν τώρα στην απόφαση για δίαιτα; Η δίαιτα είναι πραγματικά λύση στο πρόβλημά της;

- Συζητάμε τα συμπεράσματά μας στην ολομέλεια.
- Θέτουμε το επόμενο ερώτημα και βρίσκουμε λύσεις όλες μαζί. «Αν ήμασταν φίλες της Γεωργίας και τη συναντούσαμε μετά τον τελευταίο καβγά και την απόφασή της να κάνει δίαιτα, τι θα της λέγαμε; Ποια σημεία θα θέλαμε να δει και να συνειδητοποιήσει; Πώς θα μπορούσαμε να την υποστηρίξουμε;»



Καταρρίπτουμε τα έμφυλα στερεότυπα



Σκοπός της θεματικής είναι να ευαισθητοποιήσουμε για τα θέματα φύλου και τα έμφυλα στερεότυπα, να ανοίξουμε την συζήτηση και να μάθουμε τρόπους αντιμετώπισής τους.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στο γεγονός ότι τα θέματα αυτά μπορεί να ανακινήσουν προσωπικές μνήμες ή δύσκολα συναισθήματα, αλλά και αντιπαράθεση απόψεων. Μπορεί να ακουστούν απόψεις που αναπαράγουν αντιλήψεις και στερεότυπα. Για παράδειγμα, μπορεί να ακουστούν φράσεις όπως «ε, όχι και να καθαρίζει ο άντρας το σπίτι!», αλλά και «εκείνη έφταιγε, έπρεπε να είναι πιο προσεκτική και σεμνή». Είναι σημαντικό να ακουστεί από την ομάδα ή την συντονίστρια ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ίδια δικαιώματα και πρέπει να έχουν ισότιμη αντιμετώπιση. Ειδικά για τα θέματα έμφυλης βίας, είναι πολύ σημαντικό να τονίσουμε ότι ποτέ δεν είναι υπεύθυνο το άτομο για τη βία που δέχεται, ποτέ δεν την προκαλεί το ίδιο και ποτέ η βία δεν είναι δικαιολογημένη. Τονίζουμε ότι αυτές οι αντιλήψεις είναι εσφαλμένες, απαλλάσσουν τον ύπη κι επιδιώκουν τον έλεγχο της συμπεριφοράς των ατόμων.

Τέλος, αποφεύγουμε να γίνονται προσωπικά μοιράσματα ή μοιράσματα που αφορούν τρίτους που μπορεί να κάνουν αργότερα τις συμμετέχουσες να νιώσουν εκτεθειμένες. Μια τεχνική που χρησιμοποιούμε είναι να φτιάχνουμε υποθετικές ιστορίες και αυτές να γίνονται το θέμα της συζήτησής μας. Αν βλέπουμε ότι κάποια γυναίκα έχει ανάγκη να μοιραστεί το προσωπικό της βίωμα, το φροντίζουμε δίνοντας ατομικά χρόνο εκτός της ομάδας ή παραπέμποντας σε κάποιο πρόσωπο αναφοράς ή υπηρεσία.

Α. Εντοπίζοντας τα Έμφυλα Στερεότυπα

Στόχος: Να εξοικειωθούμε με την έννοια των έμφυλων στερεοτύπων, να τα εντοπίσουμε να τα εντοπίσουμε και να τα αναθεωρήσουμε με κριτική ματιά.

Υλικά και μέσα: Πίνακας ή χαρτόνια, μαρκαδόροι (για πίνακα ή απλοί)

1η δραστηριότητα: «Ποιες λέξεις σου έρχονται στο μυαλό όταν ακούς τις λέξεις ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ;»

Περιγραφή:

- Χωρίζουμε τον πίνακα ή το χαρτόνι στη μέση και στην μία πλευρά γράφουμε τη λέξη ΑΝΤΡΑΣ και στην άλλη τη λέξη ΓΥΝΑΙΚΑ
- Ζητάμε από τις συμμετέχουσες να πουν και εμείς καταγράφουμε τις λέξεις-χαρακτηριστικά, ικανότητες, ιδιότητες που τους έρχονται στο μυαλό. Καταγράφουμε ό,τι λέγεται χωρίς να το συζητάμε ή να το κρίνουμε
- Στην συνέχεια σβήνουμε την διαχωριστική γραμμή και συζητάμε κατά πόσο ισχύουν αυτά που καταγράψαμε, τι σημαίνουν οι λέξεις και για τα δύο φύλα, πόσο μας ταιριάζουν και ποιες θα διαλέγαμε για τον εαυτό μας.

2η δραστηριότητα: «Τι σημαίνει να είσαι γυναίκα;»

Περιγραφή:

- Σχεδιάζουμε στο κέντρο του πίνακα ή του χαρτονιού ένα μεγάλο πλαίσιο.
- Κάνοντας καταιγισμό ιδεών καταγράφουμε τις λέξεις που μας έρχονται στο μυαλό σε σχέση με την γυναίκα και τις ακόλουθες θεματικές κατηγορίες: εξωτερική εμφάνιση, ρούχα, ενδιαφέροντα, παιχνίδια, ραντεβού, χρήματα, δουλειές του σπιτιού, εκπαίδευση, επάγγελμα.
- Αφού το πλαίσιο γεμίσει, συζητάμε για το κατά πόσο αυτές οι ιδέες είναι περιοριστικές.
- Στη συνέχεια, καθώς σβήνουμε το πλαίσιο, ρωτάμε «και τι θα γίνει αν βγούμε από το κουτί;» Καταγράφουμε συνέπειες (πχ θα βγει από την κοινότητα) και χαρακτηρισμούς (πχ εύκολη).
- Συζητάμε τα συμπεράσματα και τις σκέψεις μας.

Β. Οι πολλαπλοί μας ρόλοι

Στόχος: Να εντοπίσουμε τους πολλαπλούς ρόλους της γυναίκας στην σύγχρονη κοινωνία ή στην μικρότερη κοινότητα όπου ανήκουν, να τους αναδείξουμε μαζί με τις ικανότητες που απαιτούν.

Υλικά και μέσα: Πίνακας ή χαρτόνια, μαρκαδόροι (για πίνακα ή απλοί)

Δραστηριότητα: «Η καθημερινότητα μιας γυναίκας»

Περιγραφή:

- Στο πάνω μέρος του πίνακα/χαρτονιού ζωγραφίζουμε μια γυναικεία φιγούρα και όλες μαζί αποφασίζουμε το όνομά της.
- Όλες μαζί επινοούμε και αφηγούμαστε την καθημερινότητα της γυναίκας αυτής, τις δραστηριότητες που γεμίζουν την ημέρα της, τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζει. Διαλέγουμε μια απλή συνηθισμένη μέρα και όχι μια ειδική περίπτωση. Καθώς η ομάδα αφηγείται, η συντονίστρια καταγράφει επιγραμματικά τις δραστηριότητες.
- Συζητάμε για τους ρόλους και τα καθήκοντα της γυναίκας αυτής όπως προκύπτουν από τις καθημερινές της δραστηριότητες δίνοντας έμφαση στην ποικιλία και στα μη προφανή (πχ σύζυγος, μητέρα, φίλη κτλ., αλλά και οικονομική διαχειρίστρια, φροντίστρια κτλ).
- Ανακαλούμε τα χαρακτηριστικά που συνήθως και στερεοτυπικά αποδίδονται στους άντρες (δυνατός, λογικός κ.α.), τα οποία προέκυψαν στην δραστηριότητα 1 της ενότητας Έμφυλα στερεότυπα και συζητάμε για το πόσα από αυτά έχει η γυναίκα την καθημερινότητα της οποίας αφηγούμαστε.

Γ. Καμία μόνη!

Ευαισθητοποίηση για την Έμφυλη Βία

Στόχος: Η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για την έμφυλη βία και τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής της.

Δραστηριότητα: «Πες την ιστορία της»

Περιγραφή:

- Όλες μαζί επινοούμε και αφηγούμαστε την ιστορία ενός ζευγαριού. Σε όλη τη διάρκεια οι συμμετέχουσες μπορούν να προσθέτουν στοιχεία ελεύθερα και η συντονίστρια που έχει τον ρόλο να συνοψίζει την ιστορία καθώς δημιουργείται, προσθέτει στοιχεία που οδηγούν σε καταπιεστικές ή και κακοποιητικές συνθήκες και καταστάσεις. Η ιστορία μπορεί να αρχίζει, αλλά δεν εξελίσσεται ρόδινα, παίρνει μία τροπή που οδηγεί στην κακοποίηση.
- Συζητάμε για τους παράγοντες που επηρέασαν την εξέλιξη της ιστορίας.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Ποιοι παράγοντες επηρέασαν την ιστορία; Ποιες αποφάσεις ήταν καθοριστικής σημασίας; Υπήρχαν προειδοποιητικά σημάδια; Αν ήσουν φίλη της, τι θα πρόσεχες και τι θα έκανες; Ποιες είναι οι κινήσεις που μπορούν να γίνουν; Ποιες είναι οι δομές προστασίας, στις οποίες μπορεί να απευθυνθεί η γυναίκα;

- Συζητάμε για τους παράγοντες που θα μπορούσαν να επιδράσουν προστατευτικά (εκπαίδευση, οικονομική ανεξαρτησία, αντιλήψεις για τον ρόλο κ.α.)

Ερώτηση για περαιτέρω συζήτηση: Αν πηγαίναμε το χρόνο πίσω και συναντούσαμε τη γυναίκα στην εφηβεία, τι θα μπορούσαμε να της πούμε/να κάνει ώστε η ζωή της να έχει άλλη πορεία;



Φορέας Υλοποίησης

SolidarityNow

Το SolidarityNow (SN) είναι ένα μη κερδοσκοπικό Σωματείο που ιδρύθηκε το 2013 για να ανταποκριθεί στις ανάγκες των πιο ευάλωτων και περιθωριοποιημένων ομάδων της κοινωνίας μας, χωρίς διακρίσεις. Τα προγράμματα που υλοποιεί έχουν στόχο τη σύγκλιση διαφορετικών ομάδων ανθρώπων για την αντιμετώπιση κοινών προκλήσεων. Περισσότερες πληροφορίες: <https://www.solidaritynow.org/>

Εταίροι

Το κέντρο Νεότητας **«Φάρος του Κόσμου»** είναι ένας χώρος προστασίας και δημιουργικής απασχόλησης των Νέων του Δενδροποτάμου. Μέσα από τον διαρκή και αδιάκοπο αγώνα του έχει όχι μόνο αναδείξει τα προβλήματα της περιοχής, αλλά έχει βρει πρωτοπόμενες λύσεις σε τομείς όπως η εκπαίδευση, η υγεία και η εργασία.

Ο «Φάρος του Κόσμου» βρίσκεται διαρκώς δίπλα στους νέους που τον έχουν ανάγκη και φωτίζει τον δρόμο προς την ανάπτυξη και την εξέλιξή τους.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://farostoukosmou.com/el>

Ο Πολιτιστικός Μορφωτικός Σύλλογος Ρομά Γυναικών Δροσερού Ξάνθης «Η ΕΛΠΙΔΑ» είναι μια Μη Κυβερνητική Οργάνωση που ιδρύθηκε το 2006, από πρωτοβουλία 20 γυναικών Ρομά. Επιθυμία και ανάγκη αυτών των γυναικών ήταν να δημιουργήσουν ένα θεσμικό όργανο, μέσα από το οποίο θα μπορούσαν να εκφραστούν συλλογικά ως Ρομά γυναίκες, με δικαιώματα και υποχρεώσεις μέσα στην ελληνική κοινωνία. Περισσότερες πληροφορίες: <https://drosero.eu/>



Αμάρó
Μαχκίπέ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΝΕΩΝ ΡΟΜΑ

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

