

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

Φύλλα Δραστηριοτήτων



Co-funded by
the European Union

Περιεχόμενα

| | |
|--|-----------|
| Εισαγωγή στη Σεξουαλική Αγωγή | 5 |
| Δραστηριότητα 1 – Είμαστε μοναδικοί/μοναδικές..... | 6 |
| Δραστηριότητα 2 – Αυτός/Αυτή που ψεύδεται..... | 9 |
| Δραστηριότητα 3 – Γελάστε δυνατά | 11 |
| Δραστηριότητα 4 - Ο χώρος μας, οι κανόνες μας | 13 |
| Δραστηριότητα 5 – Αγκαλιάζοντας την ποικιλομορφία | 17 |
| Δραστηριότητα 6 – Η κρεμάλα..... | 19 |
| Δραστηριότητα 7 – Πρώτα από όλα η ευχαρίστηση..... | 23 |
| Δραστηριότητα 9 – Φωλιά | 29 |
| Δραστηριότητα 10 – Δημιουργία ενός κοινού ορισμού της σεξουαλικής οικειότητας και των υγιών σχέσεων..... | 32 |
| Δραστηριότητα 11 – Υβριστικές λέξεις, σεξουαλικές λέξεις..... | 35 |
| Δραστηριότητα 12 – Σεξουαλικά συνώνυμα | 37 |
| | |
| Ενότητα 1 – Εξερευνώντας τις Σχέσεις..... | 39 |
| Δραστηριότητα 1 - Πλέγμα Σχέσεων..... | 40 |
| Δραστηριότητα 2 - Φάσμα Οικογενειών..... | 44 |
| Δραστηριότητα 3 - Κρατηθείτε..... | 48 |
| Δραστηριότητα 4 - Βαθμοί οικειότητας | 54 |
| Δραστηριότητα 5 – Γραμμή από γνώμες (έκδοση για σχέσεις)..... | 58 |
| Δραστηριότητα 6 – Οικείοι Γαλαξίες..... | 62 |
| Δραστηριότητα 7 – Ποιος/Ποια είμαι στις σχέσεις μου? | 68 |
| Δραστηριότητα 8 – Ο ιππότης με την πανοπλία..... | 74 |
| Δραστηριότητα 9 – Τι σημαίνει για εσάς? | 78 |
| Δραστηριότητα 10 – Επίλυση συγκρούσεων | 82 |
| Δραστηριότητα 11 - Πώς μπορεί να μοιάζει μια οικογένεια;..... | 88 |
| Δραστηριότητα 12 - Συνέντευξη στο ραδιόφωνο | 91 |
| Δραστηριότητα 13 - Αμοιβαιότητα και έλλειψη αμοιβαιότητας..... | 94 |
| Δραστηριότητα 14 - Διλήμματα εφήβων | 98 |
| Δραστηριότητα 15 - Δαμάστε τα ένστικτά σας..... | 103 |
| Δραστηριότητα 15 - Αντίστροφη μέτρηση συγκρούσεων | 108 |
| Δραστηριότητα 16 - Πόσο διεκδικητικός/ή είμαι;..... | 111 |

| | |
|---|------------|
| Ενότητα 2– Κατανοώντας το Φύλο | 115 |
| Δραστηριότητα 1- Ποιες είναι οι αντωνυμίες σου; | 116 |
| Δραστηριότητα 2 - Ο μονόκερος του φύλου | 120 |
| Δραστηριότητα 4 - Κατανοώντας το φύλο | 129 |
| Δραστηριότητα 5 - Αποικία Άρη | 132 |
| Δραστηριότητα 6 - Η σεξουαλικότητα και το φύλο στην ιστορία και τους πολιτισμούς | 137 |
| Δραστηριότητα 7 - Κάντε ένα βήμα μπροστά | 164 |
| Δραστηριότητα 8 - Μια κοινότητα, χίλιες ιστορίες | 169 |
| Δραστηριότητα 9 - Η φούσκα του φύλου | 174 |
| Δραστηριότητα 10 - Παιχνίδι γλωσσάρι ΛΟΑΤΚΙΑ+ | 177 |
| | |
| Ενότητα 3 - Προλαμβάνοντας την Έμφυλη Βία..... | 187 |
| Δραστηριότητα 1 - Η πυραμίδα της κουλτούρας του βιασμού | 188 |
| Δραστηριότητα 2 - Το δέντρο του έμφυλης βίας..... | 195 |
| Δραστηριότητα 3 - Διερεύνηση της συναίνεσης..... | 201 |
| Δραστηριότητα 4 - Αντίστροφος καταϊγισμός ιδεών για τη συναίνεση | 205 |
| Δραστηριότητα 5 - Η τέχνη του ζητήματος: Διαπραγμάτευση της συναίνεσης | 210 |
| Δραστηριότητα 6 - Πείτε ΝΑΙ, πείτε ΟΧΙ | 214 |
| Δραστηριότητα 7 - Αίσθηση συναίνεσης | 220 |
| Δραστηριότητα 8 - Από το υγιές στο ανθυγιεινό - Διαδικτυακό παιχνίδι "Πρώτα τα παιδιά | 224 |
| Δραστηριότητα 9 - Πολύ δύσκολο να πεις ΟΧΙ | 227 |
| Δραστηριότητα 10 - Ηλεκτρονικός εκφοβισμός και διαδικτυακή παρενόχληση | 230 |
| Δραστηριότητα 11 – Έμφυλη βία και εκπροσώπηση στα μέσα Απολογισμός | 235 |
| Δραστηριότητα 12 - Πρόληψη της έμφυλης βίας μέσω της τέχνης | 241 |
| Δραστηριότητα 13: Τα πρέπει και τα μη (παιχνίδι με κάρτες) | 244 |
| Δραστηριότητα 14 - Θεατρική παράσταση..... | 249 |
| Δραστηριότητα 15-Ενίσχυση κατά της βίας λόγω φύλου..... | 253 |
| Δραστηριότητα 16 - Πώς να απαντήσετε; Υποστήριξη από ομότιμους | 258 |
| | |
| Ενότητα 4 - Κατανόηση της σεξουαλικής υγείας | 264 |
| Δραστηριότητα 1 - Πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη | 265 |
| Δραστηριότητα 2 - Όταν έχω περίοδο | 268 |
| Δραστηριότητα 3 - Εσωτερικά και εξωτερικά γεννητικά όργανα | 272 |
| Δραστηριότητα 4 – Μιλώντας για Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα και HIV | 275 |
| Δραστηριότητα 5 - Στίγμα και μύθοι γύρω από τα ΣΜΝ και τον HIV | 279 |
| Δραστηριότητα 6 - Σχέδιο πρόληψης ΣΜΝ..... | 282 |
| Δραστηριότητα 7 - Οδοντόκρεμα..... | 289 |

| | |
|--|-----|
| Δραστηριότητα 8 - Σχεδιάστε ένα αιδόιο | 291 |
| Δραστηριότητα 9 - Εξωτερικά και εσωτερικά προφυλακτικά | 294 |
| Δραστηριότητα 10 - Σχεδιάστε τις αλλαγές της εφηβείας..... | 299 |
| Δραστηριότητα 11 - Αλλαγές στη ζωή όταν γίνεσαι γονιός..... | 301 |

Ενότητα 5 - Πολιτισμός και σεξουαλικότητα 303

| | |
|---|-----|
| Δραστηριότητα 1 - Παγκόσμιος χάρτης | 304 |
| Δραστηριότητα 2 - Προνόμια κατά παραγγελία | 306 |
| Δραστηριότητα 3 - Έναρξη Στάση Συνέχεια | 311 |
| Δραστηριότητα 4 - Κοινωνικό λεξικό | 313 |
| Δραστηριότητα 5: Σχέσεις και πολιτισμός (παιχνίδι με κάρτες)..... | 317 |
| Δραστηριότητα 6: Σιλουέτα | 323 |
| Δραστηριότητα 7: Πορτραίτο ολόκληρου του σώματος..... | 326 |
| Δραστηριότητα 8: Κύκλος της κίνησης..... | 329 |
| Δραστηριότητα 9 - Διαπολιτισμική προοπτική | 334 |
| Δραστηριότητα 10 - Πραγματικότητα έναντι φαντασίας | 337 |
| Δραστηριότητα 11: Παιδεία του πορνό | 340 |
| Δραστηριότητα 12: Εγώ και ο καθρέφτης μου (αυτοπροσωπογραφία) | 344 |
| Δραστηριότητα 13 - Διατομεακότητα | 346 |

Ενότητα 6 - Αναπηρία και σεξουαλικότητα 350

| | |
|--|-----|
| Δραστηριότητα 1 - Σύζευξη σε ζευγάρια..... | 351 |
| Δραστηριότητα 2 - Επαναγράφοντας μια ιστορία αγάπης..... | 370 |
| Δραστηριότητα 3 - Το είδωλο του αιώνα μας..... | 373 |
| Δραστηριότητα 4 - Αναζητώντας την ομορφιά | 376 |
| Δραστηριότητα 5 - Φύλο και αναπηρία στα μέσα μαζικής ενημέρωσης..... | 378 |
| Δραστηριότητα 6 - Επαναπροσδιορισμός της προσβασιμότητας | 381 |
| Δραστηριότητα 7 - Γραμμή γνώμης (αναπηρία) | 383 |
| Δραστηριότητα 8 - Κουίζ..... | 387 |

Digital Guide

Εισαγωγή στη Σεξουαλική Αγωγή

Δραστηριότητα 1 – Είμαστε μοναδικοί/μοναδικές

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 20-30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών (ιδανικά μέχρι 30) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Αυτοκόλλητα χαρτάκια Post it • Στυλό / μαρκαδόροι • Κουτί |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίσουμε τις θετικές προσωπικές μας ιδιότητες, τα χαρακτηριστικά και τα γνωρίσματά μας. • Να αναγνωρίσουμε αυτές τις ιδιότητες ως μέρος της ταυτότητάς μας και, ως εκ τούτου, της σεξουαλικότητάς μας. • Να εκτιμούμε τις θετικές μας ιδιότητες. • Να αναγνωρίσουμε την ποικιλομορφία που υπάρχει στην ομάδα • Να βασιστούμε στην αυτογνωσία μας. • Να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση. • Να προωθήσουμε την ενεργητική ακρόαση. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες/τις συμμετέχουσες να καθίσουν ή να σταθούν σε κύκλο. 2. Δώστε στον καθένα/στην καθεμία από ένα post-it και ένα στυλό/μαρκαδόρο. |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 3. Εξηγήστε τη δραστηριότητα: προκειμένου να συστηθούν, ο καθένας/η καθεμία θα πρέπει να γράψει στο post-it μια προσωπική θετική ιδιότητα, χαρακτηριστικό ή γνώρισμα που τους/τις κάνει μοναδικούς/μοναδικές και αποτελεί μέρος της ταυτότητάς τους. Εάν κάποιος/κάποια δεν μπορεί να το γράψει, μπορεί να ζητήσει υποστήριξη. Αυτό προάγει επίσης ένα δίκτυο φροντίδας και αλληλεγγύης. 4. Μόλις όλοι και όλες γράψουν την ιδιότητά τους, αρχίστε να διαβάζετε το δικό σας post-it, λέγοντας το όνομά σας και διαβάζοντας με δυνατή φωνή την ιδιότητά σας. 5. Ζητήστε από την ομάδα να κάνει το ίδιο εναλλάξ με δυνατή φωνή, ζητώντας παράλληλα ενεργητική ακρόαση. Αν κάποιος/κάποια δεν μπορεί να το διαβάσει, μπορεί να ζητήσει υποστήριξη. 6. Αφού όλοι/όλες οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν πει την ιδιότητά τους, δώστε το κουτί και ζητήστε από όλους/όλες και όλες να ρίξουν το post-it μέσα. 7. Περάστε ξανά το κουτί και ζητήστε από όλους/όλες να διαλέξουν ένα τυχαίο post-it (όχι το δικό τους post-it). 8. Με τη σειρά, ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να διαβάσουν το post-it και να προσπαθήσουν να μαντέψουν ή να θυμηθούν ποιος/ποια έχει γράψει αυτό το post-it και να σχολιάσουν γιατί αυτό το χαρακτηριστικό ή η ιδιότητα είναι θετική και πολύτιμη. 9. Για να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, ευχαριστήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες για τη συμμετοχή τους και ζητήστε ένα συλλογικό χειροκρότημα. |
| <p>Συμβουλές συζήτησης</p> | <p>και</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μην αναγκάζετε κανέναν/καμία να συμμετέχει. Ο παρατηρητικός ρόλος είναι επίσης τέλειος. • Ενθαρρύνετε την ενεργητική ακρόαση. Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει την προσοχή όλων των συμμετεχόντων/ουσών, καθώς στη συνέχεια θα πρέπει να μαντέψουν ή να υπενθυμίσουν τις ιδιότητες των άλλων. • Να έχετε ευαισθησία στο ενδεχόμενο ότι κάποιοι/ες συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να δυσκολεύονται να βρουν μια θετική ιδιότητα για τον εαυτό τους. Σε αυτή την περίπτωση, οι υπόλοιποι/ες συμμετέχοντες/ουσές τους μπορούν να προτείνουν μια θετική ιδιότητα γι' αυτούς/αυτές. Η συνειδητοποίηση ότι οι άλλοι άνθρωποι βλέπουν θετικές ιδιότητες σε εσάς μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της αυτοεκτίμησής τους. |

| | |
|--|---|
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας για διαδικτυακές συναντήσεις. • μιας εφαρμογής Jamboard ή παρόμοιας εφαρμογής με διαδικτυακό πίνακα, με τη χρήση post-it: οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες μπορούν να γράψουν τη θετική τους ιδιότητα σε ένα post-it ή αυτοκόλλητο σημείωμα στο Jamboard και να τη σχολιάσουν με δυνατή φωνή. Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να αναμίξει όλα τα αυτοκόλλητα σημειώματα και στη συνέχεια να ζητήσει από κάθε συμμετέχοντα/ουσα εναλλάξ να προσπαθήσει να μαντέψει σε ποιον/ποια ανήκει το συγκεκριμένο αυτοκόλλητο σημείωμα. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Από την παιδική μας ηλικία προσπαθούμε να βρούμε τη θέση μας σε μια ομάδα (φίλων, γειτόνων, συναδέλφων...) και τείνουμε να προσαρμόζουμε τις στάσεις και τις συμπεριφορές μας προκειμένου να ταιριάζουμε σε μια τέτοια ομάδα. Οι ιδιότητες, τα χαρακτηριστικά και τα γνωρίσματά μας συγχωνεύονται μερικές φορές τόσο πολύ με αυτά της ομάδας και μπορεί να συμβεί να χάσουμε κάποιο μέρος της ουσίας μας. Επίσης, μπορεί να συμβεί να δυσκολευόμαστε να είμαστε ο εαυτός μας σε διαφορετικούς ή άγνωστους χώρους. Για το λόγο αυτό, η ανάμνηση των προσωπικών μας θετικών ιδιοτήτων, χαρακτηριστικών και γνωρισμάτων είναι απαραίτητη για την επανασύνδεση με την ταυτότητά μας και την ενίσχυση μιας θετικής αυτοεκτίμησης που δίνει αξία στο να είμαστε ο εαυτός μας. Κατά τη διεξαγωγή αυτής της δραστηριότητας σε ομάδες, προωθούμε επίσης ότι αναγνωρίζουμε τις θετικές ιδιότητες, τα χαρακτηριστικά και τα γνωρίσματα των υπολοίπων και ότι τους δίνουμε αξία.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ήταν δύσκολο να επισημάνετε μια θετική ιδιότητα του εαυτού σας; • Πώς αισθανθήκατε όταν την καταγράψατε; Και όταν τη μοιραστήκατε με την ομάδα; • Ήταν πιο εύκολο να αναγνωρίσετε τις δικές σας θετικές ιδιότητες ή τις θετικές ιδιότητες άλλων ανθρώπων; • Ήταν δύσκολο να θυμηθείτε τις ιδιότητες των άλλων; • Τι συνεπάγεται για εσάς η ενεργητική ακρόαση; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από την Alba Gómez Gil στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p> |

Δραστηριότητα 2 – Αυτός/Αυτή που ψεύδεται

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 20-30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών (ιδανικά μέχρι 30) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Ένα μεγάλο δωμάτιο όπου οι συμμετέχοντες/οτσες μπορούν να χωριστούν άνετα σε ζευγάρια (είτε όρθιες/όρθιοι είτε καθιστές/καθιστοί). |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να γνωριστούμε καλύτερα. Να διασκεδάσουμε ενώ δημιουργούμε εμπιστοσύνη στην ομάδα. Να προωθήσουμε την ενεργητική ακρόαση. Να ευαισθητοποιηθούμε σχετικά με πιθανές προκαταλήψεις που μπορεί να έχουμε. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Χωρίστε τους συμμετέχοντες/τις συμμετέχουσες σε ζευγάρια και ζητήστε τους να είναι άνετοι/ες στο χώρο. Πείτε σε κάθε μέλος του ζεύγους ότι έχει 3 λεπτά για να συστηθεί στο άλλο. Το νεότερο άτομο του ζευγαριού θα ξεκινήσει πρώτο! Στη συνέχεια, κάθε μέλος του ζεύγους θα παρουσιάσει τον συνάδελφο/τη συναδέλφισά του στην υπόλοιπη ομάδα. Από τις προσωπικές πληροφορίες που δόθηκαν, ένα στοιχείο θα είναι λάθος. |

| | |
|--|--|
| | <p>5. Η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να καταλάβει τα λάθος στοιχεία.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνετε την ομάδα να μοιραστεί τυχαίες πληροφορίες για τον εαυτό της, ώστε οι λάθος πληροφορίες να μην είναι εκτός κλίματος. • Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι μπορούν να μοιραστούν τις προσωπικές τους πληροφορίες στο βαθμό που αισθάνονται άνετα. • Μετά από κάθε ζευγάρι, ίσως θελήσετε να δημιουργήσετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις προκαταλήψεις που μπορεί να έχουμε. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Breakout rooms (διαχωρισμός σε μικρές ομάδες) – τα ζευγάρια μπορούν να έχουν τον προσωπικό τους χώρο για να συστηθούν. Στη συνέχεια, θα παρουσιάσουν το ταίρι τους στην υπόλοιπη ομάδα στην κύρια αίθουσα. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Ο εγκέφαλός μας λειτουργεί με βάση την αποτελεσματικότητα και για το λόγο αυτό προσπαθεί να απλοποιήσει όσο το δυνατόν περισσότερο τις πληροφορίες που συλλέγει. Αυτό σημαίνει ότι όταν λαμβάνουμε νέες πληροφορίες, όταν μαθαίνουμε νέα πράγματα ή όταν γνωρίζουμε νέους ανθρώπους, ο εγκέφαλός μας θα προσπαθήσει να τους "ταξινομήσει" κάτω από υπάρχουσες ιδέες ή πρωτότυπα. Αυτή είναι η θεωρία που βρίσκεται πίσω από τις ασυνείδητες προκαταλήψεις που μπορούμε να αναπτύξουμε. Ως εκ τούτου, η δραστηριότητα αυτή συμβάλλει στη συνειδητοποίηση αυτού του γεγονότος και στην ενθάρρυνση της ενεργητικής ακρόασης, ενώ παράλληλα προσπαθούμε να αποφύγουμε τη δημιουργία αυτών των ασυνείδητων προκαταλήψεων για τους νέους ανθρώπους που συναντάμε.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ήταν εύκολο να μιλήσετε για τον εαυτό σας; • Ήταν εύκολο να ακούσετε ενεργά για τη ζωή των άλλων ανθρώπων; • Πόσες φορές εντοπίσατε τα λάθος δεδομένα; Και πόσες φορές δεν το κάνατε; • Πιστεύετε ότι έχετε προκαταλήψεις; • Γιατί πιστεύετε ότι έχουμε προκαταλήψεις; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από την Alba Gomez Gil στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p> |

Δραστηριότητα 3 – Γελάστε δυνατά

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 10 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Μεγάλο δάπεδο (κατά προτίμηση με μοκέτες, αλλά δεν είναι απαραίτητο) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Ενίσχυση της εμπιστοσύνης μεταξύ της ομάδας. Να σπάσει ο πάγος. Να διασκεδάσετε. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε ένα άδειο πάτωμα ή έναν καθαρό χώρο (αν είναι δυνατόν, με μοκέτες, αλλά όχι απαραίτητα). Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ξαπλώσουν στο πάτωμα δημιουργώντας μια "γραμμή" ή ένα "μονοπάτι" τοποθετώντας το κεφάλι του καθενός/της καθεμίας στην κοιλιά του/της προηγούμενου/ης. Το πρώτο άτομο θα πει με δυνατή φωνή "ΧΑ", ο/η επόμενος/η θα πρέπει να πει δύο φορές "ΧΑ", δηλαδή "ΧΑΧΑ", ο/η επόμενος/η θα πρέπει να πει 3 φορές "ΧΑ", δηλαδή: ΧΑΧΑΧΑ, και ούτω καθεξής με όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Ο στόχος είναι να μη γελάσει κανένα άτομο πριν ολοκληρώσει ολόκληρη τη σειρά (το οποίο είναι πράγματι πολύ περίπλοκο!). |

| | |
|---|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 3. Ζητήστε από 4 άτομα να κάνουν μια δοκιμή της δραστηριότητας για να βεβαιωθείτε ότι όλοι και όλες την έχουν κατανοήσει. 4. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με ένα συλλογικό χειροκρότημα. |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να μη φοβούνται το γέλιο! • Απολαύστε τη δραστηριότητα με την ομάδα σας και κάντε τους/τις υπόλοιπους/ες να την απολαύσουν επίσης. |
| Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά | Μη διαθέσιμο |
| Θεωρία | Αυτή η δυναμική προέρχεται από την κοινωνικο-συναισθηματική μεθοδολογία και όπως σχεδιάστηκε αρχικά έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορα πλαίσια της εκπαίδευσης για την ειρήνη, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την επίλυση συγκρούσεων και την ανάπτυξη και έχει αντιπαραβληθεί και πειραματιστεί από διάφορες ομάδες εδώ και χρόνια. Η δραστηριότητα προάγει την αυτοπεποίθηση, την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και μια χαλαρή ατμόσφαιρα που θα βοηθήσει στην εδραίωση της συνοχής της ομάδας. |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια συναισθήματα και συγκινήσεις βιώσατε; • Διασκεδάσατε; • Θεωρείτε ότι το γέλιο σας απελευθερώνει; • Πόσο συχνά γελάτε; |
| Πηγές | Αυτή η δραστηριότητα προσαρμόστηκε από το βιβλίο " Alternativa Del Juego ": Juegos y dinámicas de educación para la Paz" από τον Paco Cascón Soriano, στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct. |

Δραστηριότητα 4 - Ο χώρος μας, οι κανόνες μας

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Μαρκαδόρος • Στυλό / μαρκαδόροι • Άδεια κομμάτια χαρτιού |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να δημιουργήσουμε έναν κοινό και συναινετικό ορισμό για τους κανόνες του χώρου. • Να καλλιεργηθεί ένας ασφαλής χώρος. • Να διασφαλιστεί η ευημερία των συμμετεχόντων/ουσών κατά τη διάρκεια των συνεδριών. • Να κατονομάσουμε τις ανάγκες και τις προσδοκίες των συμμετεχόντων/ουσών. • Να αναγνωρίζονται τα όρια και οι περιορισμοί χωρίς να δημιουργείται "βαριά" ατμόσφαιρα. • Να καταστήσουμε σαφές ότι πρόκειται να εργαστούμε με ευαίσθητα θέματα. • Να αποφύγουμε κάθε μορφή διάκρισης ή καταπίεσης. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Δημιουργήστε ομάδες εργασίας των **4 ή 5 συμμετεχόντων/ουσών**.
2. Ζητήστε τους να εργαστούν για την **εκπόνηση ορισμένων κανόνων** που θα χρησιμεύσουν για την εξασφάλιση της ευημερίας όλων των συμμετεχόντων/ουσών κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
3. Ζητήστε τους να σκεφτούν προσεκτικά τις **ανάγκες** τους.
4. Ζητήστε τους επίσης να θέσουν στο επίκεντρο τα πράγματα που **δεν θέλουν** (όρια και περιορισμοί) στις συνεδρίες.
5. Ζητήστε από κάθε ομάδα να **σημειώσει** τις προτάσεις της σε ένα flipchart.
6. Ζητήστε τους να παρουσιάσουν τις προτάσεις τους **σε όλη την τάξη**.
7. Αφού όλες οι ομάδες παρουσιάσουν τους κανόνες τους, ζητήστε από κάθε ομάδα εργασίας να **ψηφίσει** για την επιλογή των τελικών κανόνων.
8. Ζητήστε από κάποια άτομα να δημιουργήσουν το **τελικό flipchart**, το οποίο θα παραμείνει αναρτημένο στην τάξη κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
9. Πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι οι κανόνες αυτοί μπορούν να επικαιροποιηθούν αν χρειαστεί καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών, ακόμη και στο μέλλον! Συμβουλέψτε λοιπόν να κρατήσουν το τελικό flipchart στο χώρο.

Αν θέλετε να δώσετε συνέχεια σε αυτή τη δραστηριότητα, σας προτείνουμε:

10. Να ζητήσετε από την ομάδα να δημιουργήσει ένα **σύμβολο ασφάλειας**: Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να δώσει εργαλεία ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να είναι σε θέση να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χωρίς να χρειάζεται να τα εκφράσουν προφορικά, σε κάθε στιγμή της εκπαίδευσής σας. Ως αποτέλεσμα, μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ανάγκες και τα όρια χωρίς να κάνετε την ατμόσφαιρα "βαριά". Δείτε αυτή τη δραστηριότητα ασφάλειας [που σπάει τον πάγο](#) στο πρόγραμμα ISEX.
11. Να ζητήσετε τη δημιουργία **κοινών νευμάτων**, που θα βοηθήσουν στη ρύθμιση των συζητήσεων, θα επιτρέψουν μια δίκαιη ροή του λόγου και θα δώσουν επίσης εργαλεία για να εκφράσει κάποιο άτομο τα συναισθήματά του χωρίς να χρειάζεται να τα εκφράσει λεκτικά όταν βρίσκεται σε εξέλιξη μια συζήτηση. Δείτε αυτή τη δραστηριότητα ασφάλειας [που σπάει τον πάγο](#) στο πρόγραμμα ISEX.

| | |
|--|--|
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι η επικοινωνία των αναγκών και των ορίων μας είναι απαραίτητη για τη θέσπιση κανόνων ασφαλείας! • Ξεκαθαρίστε επίσης ότι ό,τι μπαίνει στο δωμάτιο παραμένει στο δωμάτιο! • Αν έχουν μπλοκάρει ή ντρέπονται να μιλήσουν για τα όριά τους, κάντε παραδείγματα. • Δώστε έμφαση στη σημασία του σεβασμού των βασικών μας αναγκών για ασφάλεια (σωματική, συναισθηματική, όσον αφορά την ταυτότητα, τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα κ.λπ.) σε κάθε κοινωνική αλληλεπίδραση. • Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ακούσουν το σώμα τους: όταν βιώνουμε δυσάρεστες καταστάσεις το σώμα μας εκπέμπει κάποια σημάδια που μας λένε: "Πρόσεχε, ξεπερνάς τα δικά σου όρια!" • Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι λόγω της δικής σας θέσης ως εκπαιδευτικού/διαμεσολαβητή/τριας, θα έχετε επίσης ευθύνη για τη διαφύλαξη των κανόνων ασφαλείας. • Αν δεν έχει ήδη προταθεί, προτείνετε στην ομάδα τη δημιουργία κάποιων κανόνων για τη διασφάλιση της ισότητας. Αυτό μπορεί να αναφέρεται στην ισότητα σχετικά με τη σειρά (τα μέλη των ομάδων με χαμηλότερο κύρος μπορεί να είναι λιγότερο πρόθυμα να μιλήσουν στην ομάδα), αλλά μπορεί επίσης να αφορά την έκφραση στερεοτύπων, προκαταλήψεων, διακρίσεων και ρατσισμού. • Προσαρμόστε τη δραστηριότητα σε περίπτωση που τα μέλη της ομάδας δεν γνωρίζονται μεταξύ τους-μπορείτε, για παράδειγμα, να συλλέξετε ανώνυμα post-it και να ρωτήσετε αν κάποιος/κάποια θέλει να τα μοιραστεί δημόσια. • Οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να αισθάνονται παράγοντες του χώρου της εκπαίδευσής σας-προκειμένου να νιώσουν άνετα, κάντε ερωτήσεις και μοιραστείτε τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Breakout rooms (διαχωρισμός σε μικρές ομάδες) • Jamboard. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Η άσκηση αυτή βοηθάει να ευαισθητοποιηθούμε σχετικά με τη σημασία και την πολυπλοκότητα της έννοιας της ασφαλείας και να αποκτήσουμε μεγαλύτερη συνείδηση του τρόπου με τον οποίο μπορούμε να προστατεύουμε τον εαυτό μας, να</p> |

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>παρατηρούμε τα δικά μας όρια και να σεβόμαστε τα όρια των άλλων.</p> <p>Η συζήτηση για τη σεξουαλικότητα και τα συναφή θέματα (όπως η οικειότητα, η ιδιωτικότητα, οι αλλαγές στο σώμα, οι σχέσεις κ.λπ.) μπορεί να είναι ευαίσθητη, οπότε η οριζόντια δημιουργία κανόνων ασφαλείας από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες θα βοηθήσει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος σεβασμού.</p> <p>Οι κανόνες θα καθορίσουν υλικοτεχνικές πτυχές, όπως η οργάνωση των δραστηριοτήτων και οι εναλλαγές για συζητήσεις και ομιλίες, αλλά θα διασφαλίσουν επίσης ότι η γνώμη όλων γίνεται σεβαστή κατά τη διάρκεια των συζητήσεων/ανταλλαγών. Επιπλέον, οι κανόνες ασφαλείας θα εγγυηθούν την ισότητα.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ήταν εύκολο να εντοπίσετε και να μιλήσετε για τις ανάγκες και τα όριά σας; ● Μήπως οι ανάγκες και τα όρια άλλων μελών της ομάδας σας θύμισαν κάτι; ● Γιατί είναι σημαντικό να δημιουργήσετε αυτούς τους κανόνες ασφαλείας; ● Πώς αισθάνεστε με τους κανόνες που έχουν δημιουργηθεί; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (https://isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 5 – Αγκαλιάζοντας την ποικιλομορφία

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 10-20 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | Δεν χρειάζεται υλικό |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Προώθηση ενός ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλοντος. • Να αντιληφθούμε την ποικιλομορφία που υπάρχει στην ομάδα. • Να δημιουργηθεί ένα κλίμα ασφάλειας για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. • Να δημιουργηθεί μια θετική και με αποδοχή ατμόσφαιρα ώστε να είναι σε θέση να εργαστούμε με ευαίσθητα και σύνθετα θέματα. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες στέκονται/κάθονται σε κύκλο. 2. Ξεκινήστε καλωσορίζοντας την ποικιλομορφία μέσα στην ομάδα λέγοντας, για παράδειγμα, τα εξής "Θα ήθελα να καλωσορίσω την ποικιλομορφία που υπάρχει στην ομάδα. Καλωσορίζω όλους τους συμμετέχοντες/όλες τις συμμετέχουσες: που είναι νέοι/νέες και εκείνους/ες που δεν είναι τόσο νέοι/ες- που αισθάνονται άνδρες και εκείνες που αισθάνονται |

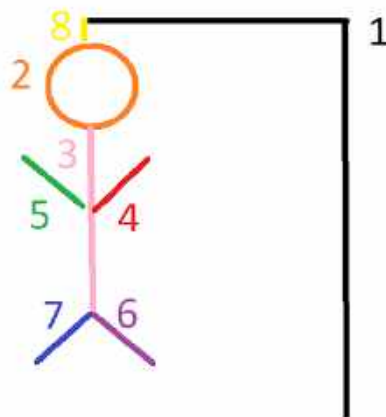
| | |
|--|---|
| | <p>γυναίκες και εκείνα που δεν αισθάνονται τίποτα από τα δύο- που αγαπούν άτομα από διαφορετικό φύλο και εκείνους/ες που αγαπούν άτομα από το ίδιο φύλο και εκείνους/ες που αγαπούν τους ανθρώπους ανεξάρτητα από το φύλο τους, και εκείνους/ες που δεν αισθάνονται σεξουαλική έλξη για κανένα φύλο-...".</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να συμπληρώσουν τον κατάλογο καλωσορίζοντας κάθε ποικιλομορφία που αισθάνονται ότι υπάρχει στην ομάδα και δεν έχει κατονομαστεί. 4. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να κλείσουν τα μάτια τους για ένα λεπτό και να αναπνεύσουν βαθιά. 5. Τέλος, ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ανοίξουν τα μάτια τους και ευχαριστήστε τους για αυτό που είναι και για το ότι είναι παρόντες/ούσες |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ίσως θελήσετε να ξεκινήσετε μια συζήτηση σχετικά με την ποικιλομορφία και τις θετικές επιπτώσεις της. • Ίσως χρειαστεί να βοηθήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε περίπτωση που δεν αντιλαμβάνονται όλες τις διαφορετικές ποικιλομορφίες που μπορεί να υπάρχουν. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 0 του Ψηφιακού Οδηγού του LoveAct</p> <p>Mindell, A. (1992) The Dreambody in Relationships. Penguin Books Ltd: New York.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να αναφέρουμε τόσα πολλά είδη ποικιλομορφίας; Γιατί; • Γνωρίζατε ή είχατε σκεφτεί ποτέ την ευρεία ομπρέλα της ποικιλομορφίας; • Ποιες είναι οι θετικές πτυχές της ύπαρξης μιας ποικιλόμορφης ομάδας; • Πώς πιστεύετε ότι η ποικιλομορφία μπορεί να εμπλουτίσει μια ομάδα; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από το έργο ISEX (https://www.isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 6 – Η κρεμάλα

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 20-40 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων /ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Ένας πίνακας ή flipcharts • Μαρκαδόροι/κιμωλίες • Κάρτες με τις λέξεις γραμμένες |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή των κύριων εννοιών σχετικά με τη σεξουαλικότητα. • Να μάθουμε βασικές έννοιες για τη σεξουαλικότητα διασκεδάζοντας. • Να ελέγξουμε τις προηγούμενες και υπάρχουσες γνώσεις της ομάδας. • Να δημιουργηθούν ερωτήσεις και συζητήσεις γύρω από τα θέματα που παρουσιάστηκαν. • Να σπάσει ο πάγος και να προωθηθούν οι συζητήσεις σχετικά με αυτά τα θέματα. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από ένα άτομο να είναι ο/η "host" («οικοδεσπότης/οικοδέσποινα»). 2. Ο/η host θα πρέπει να διαλέξει μια κάρτα (που έχει προετοιμάσει προηγουμένως ο/η συντονιστής/τρια) και να σχεδιάσει στον πίνακα τόσες κενές γραμμές όσα γράμματα έχει η λέξη. 3. Με τη σειρά, οι υπόλοιποι/ες συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να πουν τα γράμματα που πιστεύουν ότι έχει η λέξη. 4. Αν ένα γράμμα υπάρχει στη λέξη, ο/η host θα πρέπει να το τοποθετήσει πάνω από την κενή γραμμή, στη θέση του. Για παράδειγμα, αν η λέξη είναι "σεξουαλικότητα" και ένας/μια |

συμμετέχων/ουσα προτείνει το γράμμα "ε", τότε ο/η host θα συμπληρώσει το 2ο κενό με ένα "ε" (_ ε _ _ _ _ _ _ _ _ _ _).

5. Εάν ένας/μία συμμετέχων/ουσα προτείνει ένα γράμμα που επαναλαμβάνεται, ο/η host θα συμπληρώσει και τα δύο ή όλα τα γράμματα. Για παράδειγμα, αν η λέξη είναι "προφυλακτικό" και προτείνει το γράμμα "ο", ο/η host θα πρέπει να συμπληρώσει και τα δύο "ο". (_ _ ο _ _ _ _ _ _ _ _ ο).
6. Κάθε φορά που ένας/μία συμμετέχων/ουσα προτείνει ένα γράμμα που δεν υπάρχει στη λέξη, ο/η host θα σημειώνει το γράμμα σε μια λίστα στον πίνακα και θα σχεδιάζει μέρος της κρεμάλας. Η κλασική σειρά για την κρεμάλα είναι η εξής:
 - Πρώτη λάθος απάντηση: Σχεδιάστε ένα "Γ". Αυτός είναι ο στύλος από τον οποίο κρέμεται ο άνθρωπος.
 - Δεύτερη: Σχεδιάστε έναν κύκλο για το "κεφάλι" κάτω από την οριζόντια γραμμή του "Γ."
 - Τρίτη: Σχεδιάστε μια γραμμή προς τα κάτω από το κάτω μέρος του κεφαλιού για το "σώμα."
 - Τέταρτη: Σχεδιάστε ένα χέρι από τη μέση του σώματος για το "χέρι."
 - Πέμπτη: Σχεδιάστε το άλλο χέρι.



- Έκτη: Σχεδιάστε μια διαγώνια γραμμή από το κάτω μέρος του σώματος για το πρώτο "πόδι."
 - Έβδομη: Σχεδιάστε το άλλο πόδι.
 - Όγδοη: Συνδέστε το κεφάλι με τον στύλο με ένα "σχοινί." Μόλις σχεδιάσετε το σχοινί οι παίκτες/παίκτριες χάνουν το παιχνίδι.
7. Οι συμμετέχοντες/ουσες κερδίζουν όταν **μαντεύουν τη σωστή λέξη.**
 8. Σε οποιοδήποτε σημείο, οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να προσπαθήσουν να μαντέψουν **ολόκληρη τη λέξη** αντί για ένα μόνο γράμμα, αλλά εάν μαντέψουν τη λάθος λέξη, τότε ο/η host θα πρέπει να πράξει σαν να μάντεψαν το λάθος γράμμα.
 9. Αφού μαντέψουν ή αποκαλύψουν τη λέξη, το άτομο που συντονίζει θα ρωτήσει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες για τις

| | |
|--|--|
| | <p>γνώσεις τους σχετικά με αυτή και θα δημιουργήσει μια συζήτηση γύρω από αυτή.</p> <p>10. Ένας/μία διαφορετικός/ή host θα επιλέγεται για κάθε γύρο (και θα διαλέγει μια διαφορετική λέξη).</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Αν θέλετε να κάνετε το παιχνίδι πιο εύκολο/δύσκολο, μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες γραμμές μέχρι να κρεμάσετε το άτομο ή λιγότερες γραμμές. Να έχετε δημιουργικότητα! • Για να κάνετε το παιχνίδι πιο δύσκολο, βάλτε έναν κανόνα που να λέει ότι οι παίκτες μπορούν να μαντέψουν τη μυστική λέξη μόνο μία φορά πριν χάσουν. • Για να το κάνετε πιο εύκολο, ο/η host μπορεί να αποκαλύψει το πρώτο γράμμα της λέξης, καθώς και όλα τα γράμματα που είναι ίδια με το πρώτο. • Μπορείτε να ελέγξετε τους μύθους και τις λανθασμένες πεποιθήσεις στον Ψηφιακό Οδηγό και να τις συζητήσετε με την ομάδα. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Το παιχνίδι κρεμάλα είναι ένα κλασικό παιχνίδι που σχεδόν κάθε παιδί έχει παίξει. Μπορεί να προσαρμοστεί για κάθε ηλικία, γνωστική κατάσταση ή αναπηρία, οι οδηγίες είναι απλές και είναι διασκεδαστικό. Στην πραγματικότητα, το παιχνίδι είναι μόνο το όχημα για να εισαχθούν έννοιες με αστείο τρόπο και να δημιουργηθεί μια χαλαρή ατμόσφαιρα που θα συμβάλει στην εξήγηση αυτών των εννοιών και στην ενθάρρυνση της συμμετοχής της ομάδας.</p> <p>Το παιχνίδι κρεμάλα είναι πραγματικά πολύ παλιό. Η προέλευσή του δεν είναι σαφής, αλλά ορισμένες πηγές σημειώνουν ότι το παιχνίδι μπορεί να εμφανίστηκε στη <u>Βικτοριανή Εποχή</u> και ότι παιζόταν στην Ευρώπη του 17ου αιώνα. Υπάρχουν ακόμη και ιστορίες που υποστηρίζουν ότι οι εγκληματίες που καταδικάζονταν σε θάνατο με απαγχονισμό μπορούσαν να ζητήσουν την "Τελετή των Λέξεων και της Ζωής" (Rite of Words and Life). Σύμφωνα με αυτή την τελετή, ο εγκληματίας κρεμόταν πάνω σε μια πεντάποδη βάση. Ο Δήμιος διάλεγε μια λέξη με πέντε γράμματα και σημείωνε σε έναν πίνακα τα σωστά μαντεμένα γράμματα. Εάν ο εγκληματίας μάντευε λάθος ένα γράμμα, ο Δήμιος χρησιμοποιούσε μια βαριοπούλα ή ένα τσεκούρι για να χτυπήσει ένα μόνο πόδι της εξέδρας. Μετά από πέντε λανθασμένες μαντεψιές, ο εγκληματίας κρεμόταν. Αν μαντεύονταν ολόκληρη η λέξη, ο εγκληματίας απελευθερωνόταν από τη συγκεκριμένη ποινή και δεν δικάζονταν ξανά για το συγκεκριμένο έγκλημα. Η ειρωνεία ήταν ότι η πλειονότητα των εγκληματιών ήταν αναλφάβητοι. Αργότερα, υπήρξαν τηλεοπτικές εκπομπές που βασίστηκαν στο παιχνίδι, όπως η τηλεοπτική εκπομπή "Τροχός της Τύχης" (Wheel of Fortune) (μεταδόθηκε</p> |

| | |
|--------------------|---|
| | <p>παγκοσμίως από τη δεκαετία του 1960.) Και, επιπλέον, το παιχνίδι περιέχεται και εξηγείται επίσης στο "Oxford A to Z of Word Games".</p> |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζατε τη σημασία όλων των λέξεων; • Ποια λέξη βρήκατε πιο ενδιαφέρουσα; • Πώς αισθανθήκατε μιλώντας ανοιχτά για αυτά τα θέματα σεξουαλικότητας; • Αντιληφθήκατε την ύπαρξη προηγούμενων μύθων, λανθασμένων πεποιθήσεων ή στερεοτύπων γύρω από κάποια από τις λέξεις; |
| Πηγές | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από την Alba Gómez Gil στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu) με βάση το κλασικό παιχνίδι κρεμάλας.</p> |

Δραστηριότητα 7 – Πρώτα από όλα η ευχαρίστηση

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 20 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Χαρτάκια post-it • Μαρκαδόροι/στυλό |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να συνειδητοποιήσουμε το ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων που μπορεί να είναι ευχάριστες. • Να "κατηγοριοποιήσουμε" την ευχαρίστηση. • Να μιλάμε ανοιχτά για τα πράγματα που μας αρέσουν και που βρίσκουμε ευχάριστα. • Να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που είναι ευχάριστο για κάποιους ανθρώπους μπορεί να μην είναι ευχάριστο για άλλους. • Να συζητάμε για τις προτιμήσεις μας. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να γράψουν σε ένα post-it μια δραστηριότητα που τα κάνει να νιώθουν ευχαρίστηση ενώ την κάνουν. 2. Στη συνέχεια, συλλέξτε όλα τα post-it, ώστε να παραμείνουν ανώνυμα. 3. Ζητήστε τις προτάσεις και τη συνεργασία των συμμετεχόντων/ουσών προκειμένου να οργανώσετε τα |

| | |
|--|---|
| | <p>post-it σε ένα flipchart ανάλογα με τη "φύση" της κάθε δραστηριότητας.</p> <p>4. Ανοίξτε μια συζήτηση και ρωτήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες αν θεωρούν ευχάριστη ή όχι την κάθε δραστηριότητα.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Υπενθυμίστε στα άτομα που συμμετέχουν ότι μπορούν να επιλέξουν να μην μοιραστούν ή να μην σχολιάσουν εάν αισθάνονται άβολα. • Επιτρέψτε στα άτομα που συμμετέχουν να απαντήσουν με τον τρόπο που αισθάνονται άνετα, είτε γραπτώς είτε χρησιμοποιώντας οπτικά ερεθίσματα. • Για τη συζήτηση, ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να συμμετάσχουν μοιράζοντας την άποψή τους και τις σκέψεις τους σχετικά με το πόσο ευχάριστες βρίσκουν τις διάφορες δραστηριότητες (ή και όχι). • Ο σεβασμός και η αποφυγή της κριτικής είναι απαραίτητα σε αυτή τη δραστηριότητα: θα υπάρχει ένα ευρύ φάσμα προτιμήσεων και δεν θα συμφωνούν όλοι. Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι αυτό είναι στην πραγματικότητα καλό, διότι η ποικιλομορφία προσδίδει αξία στην ομάδα. • Λάβετε υπόψη σας ότι αυτή η δραστηριότητα μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για να μάθετε ότι οι απολαύσεις είναι πολλές: μπορούμε να κατηγοριοποιήσουμε τα "είδη" των απολαύσεων με διάφορους τρόπους, ενώ η ίδια δραστηριότητα μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σε διαφορετικές κατηγορίες. • Ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο εκτελείτε τη δραστηριότητα, το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό κάποιου μπορεί να αλλάξει - υπό αυτή την έννοια, ο τρόπος με τον οποίο κάνετε την ερώτηση είναι σημαντικός! • Η γλώσσα είναι επίσης σημαντική! Να είστε προσεκτικοί/ές όταν επιλέγετε τη λέξη για να πείτε "ευχαρίστηση", καθώς μπορεί να έχει περισσότερο ή λιγότερο σεξουαλική χροιά σε μια γλώσσα. • Τονίζω ότι η "ευχαρίστηση" δεν είναι μόνο η συνουσία! Ειδικά με τα νεαρά άτομα, τα οποία μπορεί να κάνουν "συζητήσεις" για την ευχαρίστηση με άγχος. • Μπορείτε επίσης να τονίσετε ότι η ευχαρίστησή σας είναι δική σας, αλλά να συναντήσετε τα όρια της ευχαρίστησης των άλλων - εισάγοντας έτσι τη συναίνεση, και την ασεξουαλικότητα. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. |

| | |
|---------------------------|---|
| <p>Θεωρία</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Jamboard ή κάποιου παρόμοιου διαδικτυακού πίνακα. <p>Η ευχαρίστηση είναι δικαίωμα! Η Διακήρυξη για τα Σεξουαλικά Δικαιώματα αναγνωρίζει ότι η σεξουαλικότητα αποτελεί πηγή ευχαρίστησης και ευημερίας και συμβάλλει στη συνολική ολοκλήρωση και ικανοποίηση και το άρθρο 7 θεσπίζει το δικαίωμα στο υψηλότερο εφικτό επίπεδο υγείας, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής υγείας, με τη δυνατότητα ευχάριστων, ικανοποιητικών και ασφαλών σεξουαλικών εμπειριών.</p> <p>Αλλά επίσης, υπάρχει και η Διακήρυξη της Σεξουαλικής Απόλαυσης, η οποία αρχικά διακηρύχθηκε στο 24ο Παγκόσμιο Συνέδριο Σεξουαλικής Υγείας στην Πόλη του Μεξικού το 2019 και η τελική της έκδοση επικυρώθηκε από τη Γενική Συνέλευση της Παγκόσμιας Ένωσης για τη Σεξουαλική Υγεία στο 25ο Παγκόσμιο Συνέδριο Σεξουαλικής Υγείας στο Κέιπ Τάουν της Νότιας Αφρικής το 2021.</p> <p>Άλλη βιβλιογραφία:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mireia Darder (2022). Born for pleasure: Instinct and sexuality in woman • Mireia Darder (2018). Mujer, deseo y placer • Maria Hesse (2020). Pleasure • Netflix Series: The Principles of Pleasure (2022) |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Θεωρείτε "ευχάριστες" όλες τις δραστηριότητες που αναφέρθηκαν; • Γιατί βρίσκετε ορισμένες δραστηριότητες "ευχάριστες"; Τι κάνει μια δραστηριότητα ευχάριστη για εσάς; • Υπήρχαν δραστηριότητες που δεν είχατε σκεφτεί ως ευχάριστες, αλλά ίσως να είναι για εσάς; • Γιατί πιστεύετε ότι είναι καλό να προσδιορίζετε τις ευχάριστες/μη ευχάριστες δραστηριότητες; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από την Alba Gómez Gil στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegenertalk.eu)</p> |

Δραστηριότητα 8 – Το φανάρι

(Δραστηριότητα γνώμης – Εισαγωγική έκδοση)

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 20-40 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Μπορεί να προσαρμοστεί σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο • Έναν άδειο χώρο στην αίθουσα • 1 ζευγάρι από μεγάλες, χρωματιστές κόλλες χαρτί (1 πράσινη, 1 κόκκινη 1 κίτρινη κάρτα) ή μερικά μικρά κομμάτια, ένα για κάθε συμμετέχοντα. |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή σε θέματα σεξουαλικότητας. • Να αμφισβητήσουμε τις γνώσεις μας σύμφωνα με τα κοινωνικά στερεότυπα που υπάρχουν στο μυαλό μας. • Να προβληματιστούμε σχετικά με την ύπαρξη μύθων και λανθασμένων πεποιθήσεων σχετικά με τη σεξουαλικότητα. • Να διακρίνουμε τα γεγονότα και τις πραγματικότητες από τους μύθους και τις λανθασμένες πεποιθήσεις. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Οργανώστε την τάξη σε 3 διαφορετικές περιοχές: στην πρώτη περιοχή θα τοποθετήσουμε την πράσινη κάρτα (η οποία αφορά τη σωστή δήλωση), στη δεύτερη την κίτρινη κάρτα (η οποία αφορά τις δηλώσεις που είναι μερικώς σωστές/λάθος) και στην τρίτη περιοχή την κόκκινη κάρτα (η οποία αφορά τις δηλώσεις που είναι λάθος). |

| | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Διαβάστε τις δηλώσεις [από το φυλλάδιο, ή μπορείτε να δημιουργήσετε τη δική σας λίστα], μία προς μία. 3. Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να τοποθετηθούν σε μια περιοχή της τάξης ανάλογα με το τι πιστεύουν για τη δήλωση. Αν πιστεύουν ότι η δήλωση είναι σωστή, θα πάνε στην πράσινη περιοχή, αν πιστεύουν ότι είναι λάθος, θα πάνε στην κόκκινη περιοχή, και αν δεν είναι σίγουροι ή πιστεύουν ότι είναι εν μέρει σωστή/λάθος, θα πάνε στην κίτρινη περιοχή. 4. Μετά από κάθε δήλωση, αφιερώστε μερικά λεπτά για να στοχαστείτε σχετικά με τις σκέψεις των συμμετεχόντων και να δημιουργήσετε έναν ομαδικό στοχασμό προκειμένου να εντοπίσετε μύθους και λανθασμένες πεποιθήσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα. |
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να σας φανεί πολύ χρήσιμη, είτε χρησιμοποιείτε τις προτάσεις του εντύπου είτε δικές σας, για την αποδόμηση των μύθων και την οικοδόμηση γεγονότων πάνω στη σεξουαλικότητα. • Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας δεν είναι μόνο να αποσαφηνιστεί τι είναι σωστό και τι λάθος, αλλά και να στοχαστείτε πάνω σε θέματα, να τα εξερευνήσετε, να οικοδομήσετε κριτική σκέψη πάνω στην ομάδα και να τη γνωρίσετε. • Προσπαθήστε να μεσολαβήσετε μεταξύ των διαφορετικών απόψεων και να αποσαφηνίσετε κάποιες από αυτές με βάση τις εξηγήσεις που δίνονται στο φυλλάδιο. • Πριν ξεκινήσετε, τονίστε ότι δεν χρειάζεται να γνωρίζουν τα πάντα και ότι μπορούν να αλλάξουν γνώμη. Ξεκαθαρίστε επίσης ότι έχουν το δικαίωμα να αποφύγουν μια απάντηση και να καθίσουν αντί να απαντήσουν. • Αν πιστεύετε ότι η ομάδα θα επηρεαστεί από τις απόψεις των άλλων, μπορείτε να στραφείτε στην ανωνυμία: χρησιμοποιήστε το Kahoot ή διαδικτυακές εφαρμογές. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις – Τα άτομα που συμμετέχουν μπορούν να κληθούν να: • Να αντιδράσουν με 3 διαφορετικά εικονίδια ανάλογα με τη σκέψη τους (η λεζάντα θα πρέπει να καθοριστεί στην αρχή της δραστηριότητας) ή, • Να δείξουν είτε μια πράσινη, είτε μια κόκκινη, είτε μια κίτρινη κάρτα στην κάμερα (σε αυτή την περίπτωση, θα |

| | |
|--------------------|--|
| | <p>πρέπει να πούμε εκ των προτέρων ότι θα χρειαστούμε αυτό το υλικό) ή</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να γράψουν στη συνομιλία την απάντησή τους είτε με ένα πράσινο/κίτρινο/κόκκινο emoji είτε με γράμματα. |
| Θεωρία | <p>Η σεξουαλικότητα ήταν (και εξακολουθεί να είναι!) ένα ταμπού και υπάρχουν πολλές διαδεδομένες λανθασμένες πεποιθήσεις και μύθοι που επηρεάζουν αρνητικά τον τρόπο που βιώνουμε τη σεξουαλικότητά μας. Μόνο με ακριβείς και επικαιροποιημένες πληροφορίες θα μπορέσουμε να αποδομήσουμε τις προκατασκευασμένες πεποιθήσεις και ιδέες μας και θα ενσωματώσουμε τον τρόπο με τον οποίο η σεξουαλικότητα και τα σχετικά θέματα λειτουργούν στην πραγματικότητα. Το γεγονός ότι παρουσιάζονται διάφορες δηλώσεις και πρέπει να τις σκεφτούμε για να μαντέψουμε αν είναι σωστές, λάθος ή εν μέρει σωστές ή λάθος, μας κάνει να αμφισβητήσουμε τις προηγούμενες ιδέες μας και μας βοηθά να αναπτύξουμε κριτική σκέψη. Επίσης, η ακρόαση των σκέψεων και των απόψεων των άλλων εμπλουτίζει τη νοοτροπία μας, καθώς προωθεί μια γόνιμη συζήτηση.</p> |
| Απολογισμός | <ul style="list-style-type: none"> • Ποια ήταν η δήλωση που σας εξέπληξε περισσότερο; Γιατί; • Γιατί πιστεύετε ότι υπάρχουν τόσοι πολλοί μύθοι και λανθασμένες πεποιθήσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα; • Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να ρίξουμε φως σχετικά με τις πραγματικές πληροφορίες για θέματα σεξουαλικότητας; Γιατί; • Εκτός από τις δηλώσεις που είδατε στην τάξη, ποιες άλλες πληροφορίες έχετε ακούσει σχετικά με τη σεξουαλικότητα; |
| Πηγές | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από την Alba Gómez Gil στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p> |

Δραστηριότητα 9 – Φωλιά

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 10-20 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Ένα άδειο κομμάτι χαρτί • Στυλό |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εκφράσουν το πώς αισθάνονται σχετικά με ένα θέμα ή μετά από μια συνεδρία. • Να αμφισβητήσουμε τις γνώσεις μας σύμφωνα με τα κοινωνικά στερεότυπα, που υπάρχουν στο μυαλό μας. • Να προβληματιστούμε σχετικά με την ύπαρξη μύθων και λανθασμένων πεποιθήσεων σχετικά με τη σεξουαλικότητα. • Να διακρίνουμε τα γεγονότα και τις πραγματικότητες από τους μύθους και τις λανθασμένες πεποιθήσεις. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα/ουσα ένα άδειο χαρτί και ένα στυλό. 2. Ενθαρρύνετε τα άτομα που συμμετέχουν να καταγράψουν σε ένα χαρτί τα ακόλουθα στοιχεία: <ul style="list-style-type: none"> • Αριθμός: περιγράψτε από το 0 έως το 10 το επίπεδο έντασης που έχει για εσάς αυτή ακριβώς η στιγμή, με βάση τα συναισθήματά σας. • Συναίσθημα: ποιο συναίσθημα αισθάνεστε αυτή τη στιγμή; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Αίσθηση: σε ποιο σημείο του σώματός σας αισθάνεστε αυτό το συναίσθημα; Ποιες σωματικές αισθήσεις βιώνετε τώρα; • Σκέψη: τι σας έρχεται στο μυαλό; <p>3. Στη συνέχεια, ανοίξτε έναν χώρο για να μοιραστείτε αυτά τα συναισθήματα για όποιο άτομο επιθυμεί να συμμετάσχει.</p> |
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Το να εμβαθύνουμε στα συναισθήματά μας και, ιδιαίτερα, στη σεξουαλικότητα, σημαίνει μερικές φορές ότι ανοίγουμε την πόρτα σε κάποιες αναμνήσεις, συναισθήματα και συγκινήσεις που μπορεί να χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη: να έχετε ευαισθησία και ενσυναίσθηση. • Να θυμάστε ότι έχει ιδιαίτερη σημασία να θυμόμαστε τους κανόνες ασφαλείας αυτή τη στιγμή, ώστε κανείς να μην αισθάνεται ότι κινδυνεύει όταν εκφράζει τα συναισθήματά του. • Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι μπορούν να επιλέξουν να μην μοιραστούν ή να μην σχολιάσουν αν αισθάνονται άβολα. Επιτρέψτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να απαντήσουν με τον τρόπο που αισθάνονται άνετα, είτε γραπτώς είτε χρησιμοποιώντας οπτικά ερεθίσματα. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Jamboard ή κάποιου παρόμοιου διαδικτυακού πίνακα. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Ζούμε σε πολύ γρήγορους ρυθμούς και δεν συνηθίζουμε (συνήθως) να σταματάμε και να σκεφτόμαστε πώς νιώθουμε, και είμαστε ακόμη λιγότερο συνηθισμένοι/ες να επικοινωνούμε το πώς νιώθουμε. Αυτή η άσκηση βασίζεται στις θεωρίες της συναισθηματικής νοημοσύνης και προάγει μια συναισθηματική αυτογνωσία που θα έχει θετικό αντίκτυπο σε κάθε τομέα της ζωής μας.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα, μπορεί και να μη γίνει απολογισμός και να αφηθεί η ομάδα στα προσωπικά της συναισθήματα. Διαφορετικά, μπορείτε να ρωτήσετε αν θέλουν να μοιραστούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνεστε όταν εκφράζετε τα συναισθήματά σας; • Σας αρέσει να ακούτε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων; • Νιώσατε ευάλωτοι/ευάλωτες κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας; Πώς αντιμετωπίσατε την ευαλωτότητα; Και την ευαλωτότητα των άλλων; • Αισθάνεστε περισσότερο συνδεδεμένοι/ες με άλλους ανθρώπους όταν μιλούν ανοιχτά για τα συναισθήματά τους; |

| | |
|---------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε όταν οι άλλοι εκφράζουν τα συναισθήματά τους; • Πώς μπορούμε να δείξουμε ότι ακούμε ενεργητικά; • Πώς μπορούμε να δείξουμε ενσυναίσθηση; • Πώς μπορούμε να αποφύγουμε την επικριτικότητα; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του Campaign Bootcamp (https://campaignbootcamp.org)</p> |

Δραστηριότητα 10 – Δημιουργία ενός κοινού ορισμού της σεξουαλικής οικειότητας και των υγιών σχέσεων

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 6-15 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Flip charts; • Χρωματιστές κόλλες χαρτί, ετικέτες ή χαρτάκια post-it; • Στυλό; • Κόλλα. |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να διευκολύνετε τη συζήτηση γύρω από τα θέματα της σεξουαλικότητας, της οικειότητας και των σχέσεων, • Να δημιουργηθεί μια κοινή κατανόηση αυτών των όρων, ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να μπορούν να τους οικειοποιηθούν. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Κόψτε μικρά κομμάτια χαρτιού από το χρωματιστό χαρτί ή ετοιμάστε τα χρωματιστά post-it (περίπου 10 ανά άτομο). 2. Ετοιμάστε τρία μεγάλα flipcharts. Γράψτε ένα θέμα σε κάθε φύλλο: <ul style="list-style-type: none"> • Σεξουαλικότητα, • ερωτική/σεξουαλική/ερωτική οικειότητα, |

| | |
|----------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • συναισθηματικές σχέσεις <ol style="list-style-type: none"> 3. Προετοιμάστε εκ των προτέρων ορισμούς για την οικειότητα, τη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις, εάν το επιθυμείτε, 4. Τοποθετήστε τα τρία flip charts στο πάτωμα, σε απόσταση μεταξύ τους. Δίπλα σε κάθε flip chart, τοποθετήστε περίπου 30 μικρά κομμάτια χαρτιού που είχαν προηγουμένως κοπεί (ή 30 post-it), καθώς και στυλό και κόλλα, 5. Χωρίστε την ομάδα σας σε τρεις ομάδες και ζητήστε από κάθε υποομάδα να επιλέξει ένα θέμα πάνω στο οποίο θα ήθελε να εργαστεί: σεξουαλικότητα, οικειότητα, σχέσεις. Αφού κάνουν τις επιλογές τους, ζητήστε τους να σταθούν γύρω από το flip chart της επιλογής τους με το θέμα γραμμένο πάνω του. Πείτε τους ότι τώρα θα προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ένα κοινό πλαίσιο γύρω από το θέμα που επέλεξαν. <ul style="list-style-type: none"> • Ομάδα 1 - Σεξουαλικότητα. Κάθε άτομο στην ομάδα γράφει σε χαρτιά ή σε post-it τι σημαίνει για εκείνο η σεξουαλικότητα. Σημείωση: μία μόνο ιδέα ανά κομμάτι χαρτί. Τυπικές λέξεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν μπορεί να είναι "συναίνεση", "κίνδυνος", "ευχαρίστηση" κ.λπ. Οι λέξεις αυτές μπορεί να είναι γενικοί όροι ή υποκειμενικές λέξεις, • Ομάδα 2 - οικειότητα. Η δεύτερη ομάδα κάνει το ίδιο πράγμα, σχετικά με το θέμα της οικειότητας. Προκειμένου να πλαισιώσετε τη δραστηριότητα, διευκρινίστε ότι πρόκειται για τρυφερή, σεξουαλική ή ερωτική οικειότητα, • Ομάδα 3 - Συναισθηματικές σχέσεις. Η τρίτη ομάδα κάνει το ίδιο πράγμα στο θέμα των συναισθηματικών σχέσεων, 6. Κάθε άτομο παρουσιάζει εναλλάξ τις λέξεις αυτές στα υπόλοιπα μέλη της υποομάδας του, παρουσιάζοντάς τες υποκειμενικά (περίπου ένα με δύο λεπτά ανά άτομο). Τα άτομα συνδυάζουν και επιλέγουν τις λέξεις τους και προσπαθούν να τις ομαδοποιήσουν σε ιδέες. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν 3 έως 4 σύννεφα λέξεων ομαδοποιημένα γύρω από μια κύρια ιδέα. Στη συνέχεια, οι υποομάδες παρουσιάζουν τα flip charts τους στην υπόλοιπη ομάδα. Τα άλλα άτομα μπορούν να σταθμίσουν, σχολιάζοντας ή προσθέτοντας ιδέες, |
| <p>Συμβουλές συζήτηση</p> | <p>και</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εξηγήστε ότι δεν υπάρχει ένα ενιαίο όραμα ή ορισμός της σεξουαλικότητας, της οικειότητας και των συναισθηματικών σχέσεων. Ο καθένας μας έχει τη δική του άποψη, βασισμένη στην κουλτούρα, την ανατροφή και την ιστορία της ζωής του: είναι σημαντικό να επικοινωνείτε με τον/τη σύντροφό σας προκειμένου να |

| | |
|--|---|
| | <p>κατανοήσετε καλύτερα τι σημαίνουν αυτοί οι όροι για τον καθένα σας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ρωτήστε τις ομάδες αν υπήρξαν εκπλήξεις στις λέξεις που έγραψαν ή αν υπήρχαν συγκεκριμένα ερωτήματα που οδήγησαν σε συζήτηση. Βεβαιωθείτε ότι το πλαίσιο που δημιουργήθηκε γύρω από κάθε όρο είναι κατάλληλο για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες κ.λπ. • Μπορείτε να προτείνετε στα άτομα που συμμετέχουν να φτιάξουν ένα κολάζ, προσθέτοντας εικόνες για να εργαστούν πάνω στα ίδια θέματα, • Μπορείτε να προσθέσετε ένα βήμα στο τέλος, στο οποίο θα ζητήσετε από τα άτομα να δημιουργήσουν έναν κοινό ορισμό του όρου που συζήτησαν. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Breakout rooms • Jamboard ή κάποιου παρόμοιου διαδικτυακού πίνακα. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά την εισαγωγή του Ψηφιακού Οδηγού του Love Act</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να δημιουργήσετε ορισμούς για την οικειότητα, τη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις; Γιατί; • Παρατηρήσατε πολλές διαφορετικές ιδέες ή απόψεις μεταξύ των συναδέλφων σας κατά τη δημιουργία των κοινών ορισμών; • Ποια είναι τα πιο εκπληκτικά πράγματα που μάθατε σε αυτή τη συνεδρία; • Είναι οι έννοιες της οικειότητας, της σεξουαλικότητας και των σχέσεων πιο σαφείς ή ευρύτερες για εσάς τώρα; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (https://isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 11 – Υβριστικές λέξεις, σεξουαλικές λέξεις

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 15-30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Flip charts ή πίνακας |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να σπάσει ο πάγος • Να βοηθήσει στον συντονισμό με το θέμα και στην κριτική σκέψη • Να αποκτήσετε μια εντύπωση για την ομάδα |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να συγκεντρώσουν στον πίνακα κάθε είδος υβριστικής λέξης που γνωρίζουν. 2. Ενθαρρύνετέ τους να μην ντρέπονται. Στόχος είναι να συγκεντρώσετε όσες περισσότερες γίνεται. |

| | |
|--|---|
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Διευκολύνετε μια συζήτηση με βάση τις λέξεις στον πίνακα. • Ρωτήστε την ομάδα γιατί πιστεύουν ότι τόσες πολλές υβριστικές λέξεις έχουν σχέση με τη σεξουαλικότητα. Μπορείτε να αρχίσετε να περνάτε από όλες τις λέξεις ζητώντας τις ακριβείς ερμηνείες τους. • Ίσως θελήσετε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες πώς αισθάνονται οι ίδιοι/ίδιες (σε μια επαγγελματική εκπαίδευση / ή μαθητές/μαθήτριες στην τάξη) να γράφουν υβριστικές λέξεις στον πίνακα. • Μπορείτε να μιλήσετε για τα διπλά πρότυπα όσον αφορά το φύλο με βάση τις λέξεις στον πίνακα. Επίσης για την αρνητικότητα της σεξουαλικότητας στη γλώσσα. Μπορείτε επίσης να συζητήσετε αν υπάρχουν και άλλες λέξεις για τη "σεξουαλικότητα". Μπορείτε επίσης να μιλήσετε για το πώς οι υβριστικές λέξεις επιτίθενται και σε άλλες διαστάσεις της ταυτότητας των ανθρώπων, όπως η φυλή/εθνικότητα, η ηλικία, οι ικανότητες, η χώρα καταγωγής κ.λπ. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Jamboard ή κάποιου παρόμοιου διαδικτυακού πίνακα. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά τον Ψηφιακό Οδηγό του Love Act</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα; • Πώς αισθανθήκατε λέγοντας υβριστικές λέξεις; • Είχατε παρατηρήσει προηγουμένως ότι τόσες πολλές υβριστικές λέξεις σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα; • Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (https://isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 12 – Σεξουαλικά συνώνυμα

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 30-45 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 6-26 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Μικρά χαρτιά • Μαρκαδόροι • Χρονόμετρο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να σπάσει ο πάγος • Να ευαισθητοποιήσουμε τα άτομα σχετικά με τη σημασία της γλώσσας στη σεξουαλικότητα • Να εξερευνήσουμε διαφορετικά σεξουαλικά λεξιλόγια • Να διερευνήσουμε/μάθουμε το σεξουαλικό λεξιλόγιο των συμμετεχόντων/ουσών • Να σπάσουμε τα ταμπού με το να αρχίσουμε να χρησιμοποιούμε φωναχτά σεξουαλικές λέξεις στην ομάδα |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Βεβαιωθείτε ότι η δραστηριότητα γίνεται με γρήγορο και αστείο τρόπο! 2. Σχηματίστε τέσσερις ομάδες: κάθε ομάδα έχει ένα χαρτί που χωρίζεται σε 4 μέρη. Κάθε ομάδα πρέπει να χρησιμοποιήσει μια διαφορετική γλώσσα: <ol style="list-style-type: none"> 1. Παιδική γλώσσα, |

| | |
|---|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Ιατρική γλώσσα, 3. Γλώσσα της λογοτεχνίας, 4. Αργκό. <ol style="list-style-type: none"> 3. Πείτε στην ομάδα να συγκεντρώσει λέξεις που σχετίζονται με το σεξ: η ομάδα που θα συγκεντρώσει τις περισσότερες λέξεις θα είναι η πρωταθλήτρια της σεξουαλικότητας. 4. Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο: δώστε μόνο 1 ή 2 λεπτά στις ομάδες να συλλέξουν όσο το δυνατόν περισσότερα συνώνυμα μιας συγκεκριμένης λέξης: αιδού, πέος, σεξ, πρωκτός (προαιρετικά). 5. Μετά από κάθε γύρο η ομάδα εναλλάσσεται, ώστε κάθε ομάδα να μπορεί να δοκιμάσει κάθε γλωσσική κατηγορία. 6. Όταν τελειώσει ένας γύρος λέξεων, κάθε ομάδα διαβάζει δυνατά τις λέξεις της. 7. Δώστε την ευκαιρία να διαβάσουν όλες τις λέξεις που έχουν συγκεντρωθεί. |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Ρωτήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες για το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. • Συζητήστε πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να συλλέξουν τις λέξεις. • Συζητήστε τα ταμπού. Είναι σημαντικό να υπάρχει μια καλή σύνοψη στο τέλος: ποιες λέξεις έχουμε, ποιες είναι οι διαφορετικές κατηγορίες, πώς να βρούμε κοινές γλωσσικές λέξεις. |
| Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Breakout rooms • Jamboard ή κάποιου παρόμοιου διαδικτυακού πίνακα. |
| Θεωρία | <p>Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά τον Ψηφιακό Οδηγό του Love Act.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα; • Ήταν εύκολο ή δύσκολο να συλλέξετε διαφορετικές λέξεις; • Γιατί πιστεύετε ότι οι λέξεις που αφορούν τη σεξουαλικότητα αποτελούν ταμπού; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (https://isex-project.eu)</p> |



Ενότητα 1

Εξερευνώντας τις Σχέσεις

Δραστηριότητα 1 - Πλέγμα Σχέσεων

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 15-20 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Μπορεί να προσαρμοστεί σε οποιοδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών (ιδανικά μέχρι 30) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Ένα μεγάλο κουβάρι μαλλιού ή νήματος Τυπωμένο φυλλάδιο (μικρές τυπωμένες κάρτες ή χαρτάκια post-it) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Πρόωθηση του ανοιχτού διαλόγου και της ανταλλαγής απόψεων και συναισθημάτων μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών σε ένα ασφαλές περιβάλλον, αναγνωρίζοντας και εκτιμώντας την ποικιλομορφία των σχέσεων στη ζωή τους. Οπτική αναπαράσταση της διασύνδεσης των ανθρώπινων σχέσεων και εμπειριών. Καλλιέργεια μιας αίσθησης ενότητας και κατανόησης εντός της ομάδας. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να καθίσουν ή να σταθούν σε κύκλο. Τοποθετήστε τις κάρτες ή τα χαρτάκια post-it [Φυλλάδιο] σε έναν σωρό στη μέση ή μοιράστε τις τυχαία στα άτομα. Πιάστε το τέλος του νήματος και επιλέξτε μια κάρτα από τον σωρό με τον τύπο σχέσης που περιγράφει. Μοιραστείτε με συντομία μια δική σας προσωπική ιστορία ή σύνδεση με αυτόν τον τύπο σχέσης (αν υπάρχει) και στη συνέχεια κυλήστε ή πετάξτε το κουβάρι σε ένα άλλο άτομο, ενώ ακόμη κρατάτε το τέλος της νήματος. |

| | |
|---|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Ζητήστε από το επόμενο άτομο να επιλέξει μια κάρτα, να μοιραστεί τη σύνδεση ή την ιστορία του σχετικά με τον τύπο σχέσης που δείχνει η κάρτα, και να πετάξει το κουβάρι σε ένα άλλο άτομο, ενώ αυτό εξακολουθεί να κρατάει το δικό του νήμα. 5. Συνεχίστε την ίδια διαδικασία, δημιουργώντας ένα πλέγμα αλληλένδετου νήματος μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών. 6. Μόλις τελειώσει η σειρά του κάθε ατόμου ή μόλις μεγαλώσει αρκετά το πλέγμα, τονίστε το πόσο αλληλένδετα μας κάνουν να νιώθουμε οι ποικιλόμορφες σχέσεις μας και το πως ο κάθε τύπος σχέσης εμπλουτίζει τη ζωή μας με διαφορετικούς τρόπους. 7. Ζητήστε από τα άτομα να τοποθετήσουν τις κάρτες σχέσεών τους πάνω στο πλέγμα, συμβολίζοντας, έτσι, την ποικιλία και τη συσχέτιση των σχέσεων. |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιωθείτε ότι τα άτομα που συμμετέχουν μπορούν να μοιράζονται ό,τι τα κάνει να αισθάνονται άνετα. • Ενθαρρύνετε τα άτομα να ακούν ενεργά. Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο τόσο την κατανόηση των άλλων όσο και την δυνατότητα να μοιραστεί κανείς τις δικές του εμπειρίες/ιδέες. • Έχετε υπόψη ότι ορισμένοι τύποι ή ιστορίες σχέσεων μπορεί να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα σε ορισμένα άτομα. |
| Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά | <p>Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει διαδικτυακά χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που να επιτρέπει να γίνονται διαδικτυακές συναντήσεις. • Τις κάμερες όλες σε λειτουργία. • Jamboard ή άλλους διαδραστικούς πίνακες. |
| Θεωρία | <p>Περαιτέρω πληροφορίες για σχέσεις εφήβων και γονέων: https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships/family-relationships/relationships-with-parents-teens[EN]</p> <p>Για ερωτικές γνωριμίες και σχέσεις: https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/high-school/what-should-i-teach-my-high-school-aged-teen-about-relationships[EN]</p> <p>Για σχέσεις γενικότερα: https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships[EN]</p> <p>Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 1 Εξερευνώντας τις Σχέσεις του Ψηφιακού Οδηγού του LoveAct</p> |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς νιώσατε όταν ακούσατε ότι υπήρχαν ομοιότητες και διαφορές στις σχέσεις που περιέγραφαν οι άλλοι; |

| | |
|--------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Υπήρξαν περιγραφές ή ιστορίες που να ακούσατε στη διάρκεια της δραστηριότητας που να σας εξέπληξαν ή να σας δημιούργησαν μια νέα οπτική πάνω στις σχέσεις; • Πώς επηρεάζει η κατανόηση και η αναγνώριση της ποικιλομορφίας των σχέσεων εντός μιας ομάδας τις αλληλεπιδράσεις και την επικοινωνία σας με τους άλλους; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή δημιουργήθηκε από την MKO House of Diversity Education, διαθέσιμη στη διεύθυνση: www.ivaivesnamai.lt[EN]</p> |

Φυλλάδιο

| | |
|--|--|
| ΓΟΝΕΑΣ-ΠΑΙΔΙ | ΠΑΠΠΟΥΣ/ΓΙΑΓΙΑ-ΕΓΓΟΝΙ |
| ΑΔΕΛΦΙΚΗ ΣΧΕΣΗ (αδελφός-αδελφή, αδελφός-αδελφός, αδελφή-αδελφή) | ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΓΝΩΡΙΜΙΕΣ & ΣΧΕΣΕΙΣ |
| ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ | ΑΝΟΙΧΤΗ ΣΧΕΣΗ |
| ΚΟΛΛΗΤΟΙ/ΚΟΛΛΗΤΕΣ | ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΦΙΛΟΙ/ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΦΙΛΕΣ |
| ΣΤΕΝΟΙ ΦΙΛΟΙ/ΣΤΕΝΕΣ ΦΙΛΕΣ | ΣΥΖΥΓΙΚΗ ΣΧΕΣΗ |
| ΡΟΜΑΝΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ | ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΣΧΕΣΗ |
| ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΗ ΣΧΕΣΗ | ΜΕΝΤΟΡΙΚΗ ΣΧΕΣΗ |
| ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ/ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΣΧΕΣΗ | ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ-ΠΑΙΔΙ |
| ΠΟΛΥΣΥΝΤΡΟΦΙΚΗ ΣΧΕΣΗ | ΣΧΕΣΕΙΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ |
| ΣΧΕΣΗ ΣΥΓΚΑΤΟΙΚΗΣΗΣ | ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ/ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΗ ΣΧΕΣΗ |

Δραστηριότητα 2 - Φάσμα Οικογενειών

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 45-60 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 10 μέχρι 30 συμμετέχοντες/ουσες (προσαρμόσιμος ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Τυπωμένο φυλλάδιο (κάρτες με διαφορετικούς τύπους οικογενειακών σχέσεων) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Κατανόηση της ποικιλομορφίας των οικογενειακών σχέσεων. • Ενθάρρυνση επαναπροσδιορισμού και καλλιέργεια ενσυναίσθησης προς τις εναλλακτικές οικογενειακές δομές. • Κατανόηση της ανάγκης συζήτησης με θέμα τις εναλλακτικές οικογένειες. • Κατανόηση της αυτοαξίας των ατόμων που ζουν σε εναλλακτικές οικογένειες. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Τοποθετήστε τις κάρτες ανάποδα στο έδαφος με τυχαία σειρά. 2. Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας, ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να σχηματίσουν μικρές ομάδες των 3 ή 4. Ζητήστε από την κάθε ομάδα να πάρει μια κάρτα για να τη συζητήσουν. |

| | |
|--|--|
| | <p>3. Ζητήστε από τα άτομα να ανοίξουν συζήτηση εντός της μικρής τους ομάδας με βάση την κάρτα που έχουν επιλέξει, για 2-3 λεπτά.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι είδους γνώσεις έχουν σχετικά με αυτές τις σχέσεις; • Πώς αντιλαμβάνονται τις σχέσεις αυτού του είδους; • Πώς έχουν αυτά τα ίδια άτομα βιώσει ή υπάρξει κοντά σε αυτές τις σχέσεις; • Γίνονται οι σχέσεις αυτού του τύπου αντικείμενο συζήτησης σε συχνό βαθμό; Πού συνήθως μαθαίνουν για αυτές; <p>4. Μετά την πρώτη συζήτηση, ζητήστε τους να αφήσουν τις κάρτες πίσω και να πάρουν μια καινούργια. Μπορούν, έπειτα, είτε να μπουν σε μια νέα ομάδα είτε να αναμείξουν τα μέλη τους, ώστε να εξασφαλίσουν ότι θα ακούγονται ποικίλες απόψεις.</p> <p>5. Αλλάξτε, τυχαία ή κυκλικά, και συζητήστε επαναλαμβάνοντας αυτήν την διαδικασία πολλές φορές, έχοντας υπόψη να συζητούνται διαφορετικές κάρτες και να μοιράζονται διάφορες οπτικές.</p> <p>6. Μετά το τέλος της δραστηριότητας, συγκεντρώστε την ομάδα μαζί για να αναστοχαστείτε. Παροτρύνετε τα άτομα να μοιραστούν τις ιδέες, τις προκλήσεις και οποιαδήποτε νέα οπτική απέκτησαν σχετικά με το θέμα.</p> |
| <p>Συμβουλές συζήτηση</p> | <p>και</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δώστε έμφαση στο ότι οι όλες οι εμπειρίες είναι βάσιμες και αποδεκτές. • Να είστε σε ετοιμότητα να ανταποκριθείτε σε τυχόν προκαταλήψεις ή παρανοήσεις. • Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι έχουν το δικαίωμα να παραλείψουν τυχόν προσωπικές εμπειρίες, καθώς κάποιες κάρτες μπορεί να αντανακλούν τις εμπειρίες τους. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει διαδικτυακά χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που να επιτρέπει να γίνονται διαδικτυακές συναντήσεις και διαμοιρασμός οθόνης • Breakout rooms |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Με την κατανόηση της ποικιλομορφίας των οικογενειακών σχέσεων προωθείται η ενσυναίσθηση και ανατρέπονται οι κοινωνικές προκαταλήψεις. Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 1 Σχέσεις του Ψηφιακού Οδηγού LoveAct, που είναι διαθέσιμες στην Ενότητα 1 – Εξερευνώντας τις Σχέσεις.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας; |

| | |
|---------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Πώς σας ώθησε αυτή η δραστηριότητα να αμφισβητήσετε ή να επαληθεύσετε τον τρόπο που βλέπατε τις οικογενειακές σχέσεις; • Ποιες νέες γνώσεις αποκτήσατε ως προς την ποικιλομορφία των οικογενειακών σχέσεων που υπάρχουν; • Πώς μπορούμε να καλλιεργήσουμε ένα πιο συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον για τις εναλλακτικές οικογενειακές δομές στην κοινότητα ή την κοινωνία μας; • Πώς μπορεί η κατανόηση του εύρους των οικογενειακών σχέσεων να μας ωφελήσει στις καθημερινές μας αλληλεπιδράσεις και σχέσεις; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή δημιουργήθηκε από την MKO House of Diversity Education, διαθέσιμη στη διεύθυνση: www.ivaivesnamai.lt[EN]</p> |

Φυλλάδιο

| | | |
|---|--|---|
| <p>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ/ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</p> | <p>ΑΤΕΚΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</p> | <p>ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</p> |
| <p>ΜΟΝΟΓΟΝΕΪΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</p> | <p>ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ/ΓΙΑΓΙΑΔΕΣ ΩΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΩΝ ΕΓΓΟΝΙΩΝ</p> | <p>ΠΟΛΥΣΥΝΤΡΟΦΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</p> |
| <p>ΔΙΕΥΡΥΜΕΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</p> | <p>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΟΜΟΦΥΛΩΝ ΓΟΝΕΩΝ</p> | <p>ΑΠΟΞΕΝΩΜΕΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</p> |
| <p>ΘΕΤΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</p> | <p>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΕ ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ</p> | <p>ΑΝΑΔΟΧΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</p> |

Δραστηριότητα 3 - Κρατηθείτε

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε κάθε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Προετοιμασμένες ιστορίες (Διαθέσιμα παραδείγματα στο Φυλλάδιο) • Σχοινί και μανταλάκια |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Καλύτερη κατανόηση καταστάσεων που μπορεί να επαναλαμβάνονται στην καθημερινή μας ζωή καθώς και στο πώς μπορούμε να ανταποκριθούμε σε αυτές ή/και να τις επιλύσουμε. • Παρατήρηση καταστάσεων στις οποίες ίσως να καθίσταται δύσκολη η αναγνώριση και διάκριση υγιών και μη-υγιών σχέσεων, και πώς μπορεί να γίνει πιο εύκολη η διάκριση μεταξύ τους. • Εύρεση τρόπων που μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό μη-υγιών σχέσεων και στην κατανόηση ότι η συμπεριφορά ή οι αντιδράσεις μας μπορεί να μην γίνονται πάντα κατανοητές από τους γύρω μας. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Κρεμάστε ένα σχοινί στην τάξη από τ μια πλευρά στην άλλη στο σημείο όπου λαμβάνει χώρα η συνεδρία και προετοιμάστε ιστορίες προς εκτύπωση. 2. Σε δύο φύλλα χαρτιού γράψτε “υγιείς σχέσεις” και “μη-υγιείς σχέσεις” και στην συνέχεια κρεμάστε τα σε αντίθετες πλευρές στο σχοινί. |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 3. Χωρίστε τα άτομα σε ομάδες και διανείμετε διάφορες υποθέσεις στην κάθε μια. Οι ομάδες μπορούν να λάβουν ακόμα και ίδιες υποθέσεις. 4. Ζητήστε τους να διαβάσουν και να συζητήσουν τις υποθέσεις στις ομάδες τους. Εξηγήστε πως οι σχέσεις μπορεί να είναι τόσο υγιείς όσο και μη- υγιείς και τα άτομα, δουλεύοντας σε ομάδες, χρειάζεται να αποφασίσουν σε ποιο σημείο του σχοινιού (πιο κοντά στις υγιείς ή μη- υγιείς σχέσεις) θα κρεμάσουν την κάρτα της συγκεκριμένης υπόθεσης που έχουν. 5. Μόλις κρεμάσετε όλες τις κάρτες με την εκάστοτε υπόθεση, συζητήστε την κάθε μια με τον καθένα ξεχωριστά. Αφήστε τις ομάδες να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν να κρεμάσουν την κάθε κάρτα στην συγκεκριμένη θέση πάνω στο σχοινί. 6. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και σκεφτείτε τη μετακίνηση της θέσης της κάρτας αν οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν ενστάσεις. |
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Αντί να κρεμάσετε το σχοινί, μπορείτε απλά να ζητήσετε από την εκάστοτε ομάδα να χρησιμοποιήσει το ένα φύλλο χαρτιού και να φτιάξει δύο στήλες, μια για τις υγιείς και άλλη μια για τις μη- υγιείς σχέσεις. • Βεβαιωθείτε ότι οι ιστορίες διασφαλίζουν την ανάπτυξη της ομάδας σας, με τις οποίες τα νεαρά άτομα μπορούν να συσχετιστούν βάσει των προσωπικών εμπειριών τους. • Προσπαθήστε να αλλάξετε τα ονόματα των χαρακτήρων ώστε να μην υπάρχει πιθανότητα συσχετισμού εντός της ομάδας. • Προσπαθήστε να δημιουργήσετε όσο το δυνατόν περισσότερες ιστορίες ώστε να μπορεί η ομάδα να ταυτιστεί με ποικιλία εμπειριών. • Θυμηθείτε ότι μερικές ιστορίες μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητα συναισθήματα/αντιδράσεις για τις ομάδες σας: είναι σημαντικό να μιλάτε για τα συναισθήματα αλλά ταυτόχρονα να δίνετε πρακτικές συμβουλές και ενδείξεις για τη γραμμή υποστήριξης (βλ. Δραστηριότητα 3- Βία με βάση το Φύλο) • Επίσης, λάβετε υπόψιν πως για πολλούς ανθρώπους, ειδικά τους νέους, δεν θα είναι σαφές τι καθίσταται μη- υγιές. • Θυμηθείτε να επισημάνετε ότι δεν υπάρχουν τέλειες σχέσεις! Μπορούν να υπάρχουν κακές συμπεριφορές, το σημαντικό είναι να δουλεύουμε πάνω σε αυτές. |

| | |
|--|--|
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να υιοθετηθεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με την χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πλατφόρμας που επιτρέπει τις διαδικτυακές συναντήσεις • Breakout rooms • Jamboard ή άλλα είδη ψηφιακού πίνακα |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για να υπογραμμίσει τη διαφορά μεταξύ μη-υγιών συμπεριφορών και σχέσεων, καθώς επίσης και μεταξύ κακών γνωρισμάτων και λανθασμένων προτύπων.</p> <p>Ταυτόχρονα, μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για την ανάδειξη της διαφορετικότητας των σχέσεων: οι ιστορίες που επισυνάπτονται αφορούν τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους, τα ραντεβού κ.λπ.</p> <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 1 Εξερευνώντας τις Σχέσεις του Ψηφιακού Οδηγού του LoveAct Πρόσθετες πηγές: Φύλλα εργασίας που μιλούν για τις σχέσεις</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας; • Πού βασίστηκε η απόφασή σας όταν ήρθε η στιγμή να αποφασίσετε σε ποιο μέρος θα κρεμάσετε την ιστορία; • Σας είναι οικείες αυτές οι ιστορίες; Ή τουλάχιστον οικείες από το κοντινό σας περιβάλλον; • Πως θα μπορούσε να αλλάξει η αξιολόγησή σας αν ήσασταν ο χαρακτήρας της υπόθεσης; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα δημιουργήθηκε από την Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)</p> |

Φυλλάδιο

Παραδείγματα ιστοριών:

| | |
|---|--|
| <p>Η Αντέλ και ο Τζον είναι μαζί εδώ και επτά χρόνια. Και στους δύο αρέσουν τα ταξίδια και χαίρονται γι' αυτά. Κάθε φορά που ο Τζον οδηγεί η Αντέλ θυμώνει γιατί ο Τζον συχνά ξεπερνά το όριο ταχύτητας. Η Αντέλ έχει ζητήσει από τον Τζον να οδηγεί πιο σιγά αλλά κάθε φορά που η Αντέλ το αναφέρει εκείνος στενοχωριέται. Ακόμα και αν η Αντέλ το λέει για καλό, ο Τζον απαντά πως το κάνει για να φτάσουν στον προορισμό τους πιο γρήγορα. Η Αντέλ δεν θέλει να εκνευρίσει τον Τζον καθώς είναι πολύ καλός και βοηθητικός σύντροφος και συνήθως είναι ο "βράχος" στη σχέση τους.</p> | <p>Η Ράιλι και ο Σεθ είναι ένα νέο ζευγάρι που διανύει τα πρώτα στάδια της σχέσης τους. Στον Σεθ αρέσει πραγματικά η Ράιλι αλλά νιώθει άβολα με το πόσο συχνά του πιάνει το χέρι και του χαϊδεύει το κεφάλι. Ο Σεθ αποφασίζει να εκφράσει τα συναισθήματά του και προσεγγίζει τη Ράιλι με την πρόθεση να κάνει μια ανοιχτή και ειλικρινή συζήτηση μαζί της σχετικά με τα προσωπικά όρια. Όμως αρχίζει να νιώθει συναισθηματικά φορτισμένος, χάνει την ψυχραιμία του και ξεσπάει στη Ράιλι, καθώς εκείνη λέει για πρώτη φορά στη σχέση τους ότι ο Σεθ δεν την αγαπάει αρκετά.</p> |
| <p>Η Έμμα και ο Τζόρνταν είναι σε σχέση εδώ και χρόνια. Πάντα κάνουν μεγάλες συζητήσεις σχετικά με τη σχέση τους και τα συναισθήματά τους και πάντα ακούν ο ένας τον άλλον δείχνοντας κατανόηση και συμπόνια. Ωστόσο, ύστερα από μια συζήτησή τους σχετικά με την ανησυχία ότι η σχέση τους αρχίζει να φθείρεται, ο Τζόρνταν αρχίζει να αποφεύγει την Έμμα κάνοντάς την να νιώθει εγκαταλελειμμένη και μπερδεμένη για το τι μπορεί να συμβαίνει. Ο Τζόρνταν μιλάει για όλα τα άλλα θέματα αποφεύγοντας τη συγκεκριμένη συζήτηση.</p> | <p>Ο Άλεξ και ο Ντάνι είναι κολλητοί φίλοι από παιδιά- περνώντας όλες τις διακοπές μαζί μιας και οι γονείς τους ήταν φίλοι. Ο Άλεξ αναπτύσσει συναισθήματα για τον Ντάνι και θαρραλέα τα μοιράζεται μαζί του. Εκείνος ανταποκρίνεται ευγενικά αλλά δεν ανταποδίδει. Συνεχίζουν τη φιλία τους αλλά ο Άλεξ παρατηρεί πως ο Ντάνι σιγά-σιγά γίνεται πιο απόμακρος και λιγότερο επικοινωνιακός μαζί του κάνοντας τη μεταξύ τους κατάσταση αμήχανη και τεταμένη. Συνεχίζουν να είναι κολλητοί και να περνούν χρόνο μαζί αλλά αγνοούν το συγκεκριμένο θέμα.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Η Άβια και η Χάνα είναι σε σχέση από την 3^η γυμνασίου. Σε κάποια στιγμή, η Άβια είπε στους φίλους της ότι η Χάνα συναντιέται με τον/την κολλητό/ή της κάθε Πέμπτη. Οι φίλοι της δεν κρύβουν την ανησυχία τους ότι η Χάνα ίσως να απατά την Άβια. Η Άβια παραδέχεται ότι μερικές φορές ζηλεύει, ειδικά όταν η Χάνα στέλνει φωτογραφίες από τις συναντήσεις τους, αλλά διαβεβαιώνει ότι αυτό συμβαίνει απλώς επειδή νοιάζεται για την Άβια και το κάνει από αγάπη γι' αυτήν. Θεωρεί πως αν ένας άνθρωπος ζηλεύει, αυτό σημαίνει πως νοιάζεται για τους αγαπημένους του.</p> | <p>Η Τέιλορ και ο Σαμ είναι σε σχέση εδώ και μερικούς μήνες. Ο Σαμ νιώθει πως η σχέση τους δεν μπορεί να συνεχιστεί και αποφασίζει να χωρίσουν. Κάνουν μια ώριμη συζήτηση με την Τέιλορ μιλώντας για τα συναισθήματά τους. Κατανοούν ο ένας τον άλλον και νιώθουν πως η συζήτησή τους ήταν αρκετά ειλικρινής. Ωστόσο, μετά τον χωρισμό τους, ο Σαμ σχεδόν αμέσως αρχίζει να βγαίνει με κάποιον/α άλλον/η πράγμα που πληγώνει βαθιά την Τέιλορ, που πίστευε πως ο χωρισμός τους ήταν φιλικός.</p> |
| <p>Ο Κρις και η Πατ αρχίζουν να βγαίνουν και όλα φαίνονται τέλεια. Κάποια στιγμή, ο Κρις σταματά να απαντά στα μηνύματα και τις κλήσεις της Πατ χωρίς κάποια εξήγηση. Μετά από μερικές εβδομάδες, ο Κρις εμφανίζεται ξανά και απολογείται θέλοντας να ξαναρχίσουν τη σχέση τους εξηγώντας πως περνούσε μια δύσκολη προσωπική περίοδο και δεν μπορούσε να απαντήσει στα μηνύματα και τις κλήσεις της, αλλά σίγουρα θέλει να βγαίνει μαζί της.</p> | <p>Ο Τζέμι και το Μόργκαν είναι στενοί φίλοι και συμμαθητές. Ο Τζέμι του εκμυστηρεύεται πως έχει συναισθήματα για εκείνο, το οποίο ευγενικά του εξηγεί πως τον βλέπει σαν φίλο. Διατηρούν την φιλία τους, αλλά ο Τζέμι συχνά νιώθει παραγκωνισμένος στις ομαδικές συναντήσεις μιας και το Μόργκαν φαίνεται να αποφεύγει τις κατ' ιδίαν συναντήσεις, δημιουργώντας έτσι το αίσθημα της απόρριψης παρά την αρχική συζήτηση.</p> |
| <p>Η Γιασμίν και ο Γκάμπριελ είναι καλοί φίλοι. Η Γιασμίν πρόσφατα ανακάλυψε πως ο Γκάμπριελ αποκάλυψε ένα μυστικό της στους υπόλοιπους συμμαθητές. Η Γιασμίν είχε εμπιστευτεί τον Γκάμπριελ και πίστεψε πως μπορούσε να κρατήσει το μυστικό της. Είναι βαθιά πληγωμένη που ο Γκάμπριελ πρόδωσε την εμπιστοσύνη της και μοιράστηκε το μυστικό της με τους υπόλοιπους. Τώρα, η Γιασμίν ανησυχεί πως οι συμμαθητές της θα την κουτσομπολεύουν, θα διαδίδουν ψέματα για εκείνη και πως όλο το σχολείο θα μάθει το μυστικό της.</p> | <p>Ο Λι και η Ντάνα έχουν σχέση εξ αποστάσεως. Η Ντάνα νιώθει πως η απόσταση είναι πολύ δύσκολη και επιδιώκει να χωρίσει μέσω βιντεοκλήσης, προσπαθώντας να είναι όσο το δυνατόν πιο διακριτική. Μετά τον χωρισμό, η Ντάνα κόβει κάθε επικοινωνία, δεν απαντάει στο τηλέφωνο ή στα μηνύματα και δεν έρχεται σε επαφή με τον Λι. Μερικές μέρες αργότερα ο Λι λαμβάνει ένα μήνυμα από την Ντάνα που λέει ότι της λείπει και ότι θέλει να βρεθούν για να μιλήσουν.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Η Σάρα και η Λίζα - πρώην σύντροφοι που έληξαν τη σχέση τους διατηρώντας καλές σχέσεις, επανασυνδέονται απρόσμενα σε συνάντηση ενός κοινού φίλου.</p> <p>Απολαμβάνουν τη συζήτησή τους και νιώθουν μια αναζωπυρωμένη σπίθα μεταξύ τους. Η Σάρα προτείνει να δώσουν άλλη μια ευκαιρία στη σχέση τους. Η Λίζα αν και διστακτική γοητεύεται και συμφωνεί να βγουν μερικά ραντεβού.</p> <p>Ωστόσο, κρατάει αυτή την αναζωπυρωμένη σχέση μυστική από τους φίλους της.</p> | <p>Η Έμιλυ και ο Τόμ, ένα ζευγαράκι από το λύκειο, είναι γνωστοί σε όλους για τον δυνατό δεσμό και τα κοινά τους ενδιαφέροντά. Υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια της εξεταστικής και των σχολικών εργασιών, δημιουργώντας ένα υγιές περιβάλλον αμοιβαίου σεβασμού και ενθάρρυνσης. Όταν αρχίζουν να κάνουν αιτήσεις σε πανεπιστήμια, ο Τομ αρχίζει να πιέζει την Έμιλυ να επιλέξει εκείνο που βρίσκεται πιο κοντά σε αυτό της επιλογής του, καθώς αυτό θα δυνάμωνε περισσότερο τη σχέση τους. Η Έμιλυ θέλει να κρατήσει τη σχέση τους ως την πιο υγιή σχέση που είχε, αλλά το πανεπιστήμιο των ονείρων της δεν είναι εκείνο για το οποίο μιλάει ο Τομ.</p> |
| <p>Η Σόφι και η Τάρα, δύο δεκαεπτάχρονες κολλητές φίλες και αστέρια του στίβου, μοιράζονται έναν στενό δεσμό.</p> <p>Υποστηρίζουν η μια την άλλη στις προπονήσεις και γιορτάζουν τα επιτεύγματά τους, δείχνοντας έτσι την υγιή πλευρά της φιλίας τους. Η Σόφι νιώθει ένα αίσθημα ζήλιας λόγω των συνεχών νικών της Τάρα, έχοντας ως αποτέλεσμα να κάνει περιστασιακά επιθετικά σχόλια. Η Τάρα, αντιλαμβανόμενη την επιθετικότητα της Σόφι, αποφεύγει τη συζήτηση επί του θέματος, καθώς φοβάται τη σύγκρουση.</p> | <p>Η Αϊσα, 17 χρονών και ο Ζέιν, 15 χρονών είναι αδέρφια που μοιράζονται ένα δυνατό δέσιμο περνώντας χρόνο μαζί εβδομαδιαία κάνοντας βόλτες ή παίζοντας βιντεοπαιχνίδια. Η Αϊσα δίνει συμβουλές στον Ζέιν σχετικά με θέματα που αφορούν το σχολείο και κοινωνικά ζητήματα και εκτιμά το να μαθαίνει από τις εμπειρίες του. Σέβονται ο ένας την ιδιωτικότητα του άλλου, συνήθως χτυπώντας πριν μπουν στο δωμάτιο του κάθε ένα. Μερικές φορές η Αϊσα δίνει συμβουλές χωρίς να της ζητηθεί και μερικές φορές μπαίνει στο δωμάτιο του Ζέιν χωρίς άδεια. Καθώς μιλούν γι' αυτά τα θέματα, η Αϊσα ακούει, αλλά πριν το τέλος της συζήτησης τείνει να ζητάει συγγνώμη και αλλάζει θέμα.</p> |
| <p>Η Νάντια, μητέρα δύο παιδιών, έχει μια διαφορετική σχέση με τον γιο της τον Αμίρ που είναι στην εφηβεία. Του επιβάλλει αυστηρούς κανόνες σχετικά με την εκπαίδευσή και την κοινωνική ζωή του, δείχνοντας τις ανησυχίες της για το μέλλον του. Εκτός αυτού, υπάρχουν φορές που η Νάντια ακούει και προσαρμόζει τους κανόνες της, δείχνοντας την προθυμία της να αναγνωρίσει την εξελισσόμενη αυτονομία του Αμίρ.</p> | |

Δραστηριότητα 4 - Βαθμοί οικειότητας

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε κάθε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο, μια πρόταση σε κάθε χαρτί • Κενά φύλλα χαρτιού • Στυλό/ μαρκαδόροι |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργία υποκειμενικών ορισμών οικειότητας • Διερεύνηση πιθανών παραλείψεων με σκοπό την ανακάλυψη ενός ευρέος αποδεκτού ορισμού |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Δημιουργήστε ομάδες με 3 άτομα στην κάθε μια. Δώστε τους 10 κάρτες “βαθμίδων οικειότητας” (Φυλλάδιο) και μερικές άδειες κάρτες. 2. Προτρέψτε τους να χρησιμοποιήσουν τις άδειες κάρτες για να γράψουν 1 με 2 προτάσεις οι οποίες θα δείχνουν τρόπους, στιγμές ή περιπτώσεις οικειότητας. 3. Πείτε τους να διαβάσουν όλες τις κάρτες (σιγανά) και να σκεφτεί ο κάθε ένας ξεχωριστά τι θεωρούν ως γεγονός “μεγαλύτερης οικειότητας” και “μικρότερης οικειότητας”. Βεβαιωθείτε πως οι συμμετέχοντες/ουσες ξέρουν πως δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Η άσκηση είναι υποκειμενική και μια απάντηση θεωρείται “σωστή” όταν εκείνοι την αντιλαμβάνονται ως αυθεντική. 4. Ζητήστε τους να συζητήσουν με την ομάδα και να δουν αν μπορούν να κατατάξουν τις κάρτες ανάλογα με τον βαθμό |

| | |
|--|---|
| | <p>οικειότητας: ξεκινώντας από το λιγότερο προς το περισσότερο οικείο.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ύστερα ζητήστε στις μικρές ομάδες να δώσουν έναν δικό τους ορισμό αναφορικά με την οικειότητα. 6. Ζητήστε από την κάθε ομάδα να επιλέξει έναν εκπρόσωπο που θα μοιραστεί δύο κάρτες μικρότερης και δύο κάρτες μεγαλύτερης οικειότητας, οι οποίες έχουν κατανεμηθεί έτσι από την συγκεκριμένη ομάδα και στην συνέχεια να αιτιολογήσει την επιλογή αυτή. 7. Σε έναν δεύτερο γύρο συζήτησης μοιραστείτε τους ορισμούς που έχουν προτείνει οι μικρές αυτές ομάδες. Ελέγξτε αν υπάρχει κάποιος ορισμός που μπορεί να γίνει κοινώς αποδεκτός από όλους για χρήση. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα για να αναγνωρίσετε την ποικιλομορφία των εμπειριών μας σχετικά με την οικειότητα: κάποιες περιπτώσεις είναι οικείες για κάποια άτομα, αλλά σε καμία περίπτωση για όλους. • Εξερευνήστε τις συνέπειες αυτής της παρατήρησης σε προσωπικές συναντήσεις: τι συμβαίνει αν δύο άτομα με διαφορετικές προσδοκίες και αντιλήψεις ως προς το τι αντιπροσωπεύει την οικειότητα προσπαθούν να έρθουν πιο κοντά; • Σκεφτείτε την κοινωνική ταυτότητα: σε ποιο βαθμό η ταυτότητά μας καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την οικειότητα; Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν κάποια πιθανά παραδείγματα, με βάση τη δική τους εμπειρία. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να υιοθετηθεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πλατφόρμας που επιτρέπει τις διαδικτυακές συναντήσεις • Breakout rooms • Jamboard ή άλλα είδη ψηφιακού πίνακα |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 1 Εξερευνώντας τις Σχέσεις του Ψηφιακού Οδηγού του LoveAct Επιπρόσθετες πληροφορίες αναφορικά με την έννοια της οικειότητας:</p> <p>https://www.verywellmind.com/what-is-intimacy-in-a-relationship-5199766</p> <p>https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2017-CALM-Consent-1-French.pdf</p> <p>http://rse.fpv.org.au/wp-content/uploads/2015/06/Activity-7-8_8.2.pdf</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς νιώθετε ύστερα από αυτήν τη συνεδρία; • Ποιες ιδέες του εαυτού σας ή των άλλων είδατε; • Ποια ήταν η πιο συναρπαστική στιγμή για εσάς; |

| | |
|---------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Κατά τη γνώμη σας, ποιος είναι ο λόγος που οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται διαφορετικά την οικειότητα; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX, και είναι διαθέσιμη στην εξής διεύθυνση: https://isex-project.eu/el/relationships-el/</p> |

Φυλλάδιο

| | |
|--|--|
| Έξοδος σε ένα εστιατόριο | Συζήτηση για τους γονείς/ οικογένειά σας |
| Ένα άγγιγμα στο χέρι του/της συντρόφου σας | Μια σύγκρουση με τον/τη σύντρόφό σας |
| Ένα φιλί στον/στη σύντρόφό σας | Να μοιράζεστε τα όνειρα, τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας |
| Να στέλνετε μηνύματα ο ένας στον άλλον καθημερινά | Να μιλάτε για τις σεξουαλικές φαντασιώσεις σας |
| Να μιλάτε κατά τη διάρκεια του σεξ | Να μιλάτε για τα ΣΜΝ |
| Να μιλάτε για τα συναισθήματά σας | Να μιλάτε για την αντισύλληψη |
| Να αγκαλιάζετε τον/τη σύντρόφό σας | Να εμφανιστείτε φορώντας τα εσώρουχά σας |
| Να κρατάτε το χέρι του/της συντρόφου σας δημοσίως | Να στέλνετε ερωτικά μηνύματα μεταξύ σας |
| Να λέτε τις σας αρέσει και τι όχι (στον ερωτικό τομέα) | Να φιλιέστε και να χαϊδεύετε ο ένας τον άλλον |
| Να συστήσετε τον/τη σύντρόφό σας στους γονείς ή/και στους φίλους σας | Να φιλάτε τον/τη σύντρόφό σας στο λαιμό |

Δραστηριότητα 5 – Γραμμή από γνώμες (έκδοση για σχέσεις)

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 20 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο Φυλλάδιο (προετοιμασμένες δηλώσεις) • Σχοινί |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να εκφράσετε τη γνώμη σας σχετικά με ένα θέμα σχέσης, να εξασκηθείτε στο να ακούτε και να αποδέχεστε απόψεις που διαφέρουν από τις δικές σας. • Να επιτρέψετε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να δουν το εύρος των πεποιθήσεων, των αξιών και των απόψεων των ομοτίμων τους, προωθώντας μια βαθύτερη κατανόηση των διαφορετικών προοπτικών. • Να αποκτήσετε, ως συντονιστής/τρια, γνώσεις σχετικά με τις συλλογικές πεποιθήσεις και αξίες της ομάδας. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Τεντώστε το σχοινί στη μέση της τάξης ή του αμφιθεάτρου. 2. Χωρίστε την ομάδα στη μέση και ζητήστε τους να σταθούν και στις δύο πλευρές του σχοιניού. 3. Διαβάστε τις δηλώσεις και ζητήστε από τα άτομα να κάνουν ένα βήμα μπροστά σε περίπτωση που συμφωνούν. Αν διαφωνούν ή δεν είναι σίγουρα για τη γνώμη τους, παραμένουν στη θέση τους. |

| | |
|--|---|
| | <p>4. Μετά από κάθε δήλωση, ζητήστε να τη σχολιάσουν. Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις, όπως: "Γιατί σκέφτεστε έτσι;", "Έχετε βιώσει ποτέ τέτοιου είδους παραδείγματα στη ζωή σας;", "Πώς νομίζετε ότι μαθαίνουμε να αντιδρούμε σε ορισμένα παραδείγματα με συγκεκριμένο τρόπο;".</p> <p>5. Ξεκινήστε την εργασία με απλούστερες δηλώσεις, ώστε τα άτομα να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, και στη συνέχεια προχωρήστε σε πιο ευαίσθητες δηλώσεις.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Πριν σχεδιάσετε μια δραστηριότητα, να έχετε κατανοήσει ποιοι/ποιες θα συμμετάσχουν. • Οι δραστηριότητες πρέπει να σχεδιάζονται με γνώμονα την ευελιξία. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είστε σε ετοιμότητα να προσαρμόσετε ή να αλλάξετε τη δραστηριότητα με βάση τις ανάγκες των συμμετεχόντων/ουσών. • Να καταστήσετε σαφές στα άτομα που συμμετέχουν ότι η αίθουσα διδασκαλίας/αμφιθέατρο είναι ένας ασφαλής χώρος. Ο καθένας έχει δικαίωμα στη γνώμη του και κανείς δεν πρέπει να αισθάνεται ότι κρίνεται ή πιέζεται. • Αν παρατηρήσετε ότι η πλειοψηφία της ομάδας βγαίνει πάντα μπροστά (ή όχι), σκεφτείτε να αναθεωρήσετε τις δηλώσεις σας για να προκαλέσετε πιο ποικίλες αντιδράσεις. • Αρκετά άτομα μπορεί να θέλουν να σχολιάσουν, αλλά είναι σημαντικό να μην εξαναγκάζετε ποτέ τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν αν δεν θέλουν. • Εξετάστε το ενδεχόμενο να δημιουργήσετε εσείς δηλώσεις και συμπεριφορές που συμβαίνουν πραγματικά στην τάξη. • Όταν σχεδιάζετε τη δραστηριότητα, προσπαθήστε να μπειτε στη θέση των εφήβων και σκεφτείτε πώς θα άλλαζε η απάντηση σε μια πρόταση από τη δική σας. • Αν αισθάνεστε ότι αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα/αντιδράσεις στην ομάδα σας, π.χ. άτομα σε καταστάσεις εκφοβισμού, θα μπορούσατε να ζητήσετε από την ομάδα να κλείσει τα μάτια και να σηκώσει το χέρι αντί να βγει μπροστά, έτσι ώστε κανείς να μην αντιληφθεί τις επιλογές των άλλων. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες: οι συμμετέχοντες/ουσες δημιουργούν ένα post-it με το |

| | |
|--------------------|--|
| | <p>όνομά τους στον πίνακα και το μετακινούν δεξιά ή αριστερά, είτε συμφωνούν είτε διαφωνούν.</p> |
| Θεωρία | <p>Αυτή η δραστηριότητα είναι πολύ χρήσιμη για τη διερεύνηση των σχέσεων και της δυναμικής τους, συμπεριλαμβανομένων των σχέσεων φιλίας, οι οποίες μπορεί να είναι οι πιο απηχητικές για τους νέους.</p> <p>Ταυτόχρονα, επιτρέπει να τονιστεί η διαφορά μεταξύ της υπέρβασης των ορίων και της εισόδου των ανθρώπων στον κόσμο μας!</p> <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 1 Εξερευνώντας τις Σχέσεις του Ψηφιακού Οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας; • Παρατηρήσατε κάποιες δηλώσεις στις οποίες η πλειοψηφία της ομάδας βγήκε μπροστά ή έμεινε πίσω; • Πώς αισθανθήκατε όταν βγήκατε μπροστά ή μείνατε πίσω, ειδικά αν ήσασταν στη μειοψηφία; • Υπήρχαν δηλώσεις που εξέπληξαν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο αντέδρασε η ομάδα; • Ποιες ιδιότητες, γνώσεις και δεξιότητες πρέπει να διαθέτει ο καλύτερος φίλος/η καλύτερη φίλη; • Ποιες είναι οι προσδοκίες σας για τους φίλους σας/για τις φίλες σας; • Μπορούν οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως φύλου και σεξουαλικού προσανατολισμού, να γίνουν κολλητοί/κολλητές χωρίς ρομαντικά συναισθήματα; • Είχατε ποτέ πραγματικούς εχθρούς; Αν έχετε, πείτε μας γιατί γίνατε εχθροί και πώς εκδηλώθηκε η αμοιβαία εχθρότητά σας. • Τι πιστεύετε - είστε καλός φίλος/καλή φίλη; Ποια είναι μερικά πράγματα που δείχνουν ότι είστε; |
| Πηγές | <p>Αυτή η δραστηριότητα είναι εμπνευσμένη από τις κατευθυντήριες γραμμές του DareToCare:</p> <p>https://marta.lv/en/marta-in-action/youth-programs/project-dare-to-care-baltics/.</p> |

Φυλλάδιο

| Δηλώσεις |
|---|
| Έχω πολλούς φίλους/πολλές φίλες. |
| Χρειάζομαι αρκετό χρόνο για να δημιουργήσω μια δυνατή, βασισμένη στην εμπιστοσύνη φιλία με κάποιο άτομο. |
| Μπορείτε να θυμώσετε με κάποιον φίλη/κάποια φίλη χωρίς να γίνετε εχθροί. |
| Οι γονείς μου είναι φίλοι μου. |
| Τα αδέρφια μου είναι φίλοι μου. |
| Οι φίλοι/φίλες των φίλων μου είναι επίσης φίλοι/φίλες μου, ακόμα κι αν δεν μου αρέσει να περνάω χρόνο μαζί τους. |
| Ένας αληθινός φίλος/μια αληθινή φίλη κάνει αυτό που λέω εγώ. |
| Μπορώ να πω απολύτως τα πάντα σε έναν αληθινό φίλο/μια αληθινή φίλη. |
| Ένας ενήλικος άνθρωπος μπορεί να είναι καλός φίλος με ένα νεαρό άτομο. |
| Δεν με ενδιαφέρει σε ποια ομάδα (σεξουαλική, θρησκευτική, εθνοτική) ανήκει ο φίλος μου/η φίλη μου- εκτιμώ περισσότερο ότι μπορούμε να εμπιστευτούμε ο ένας τον άλλον. |
| Οι φίλοι/φίλες μου δεν μιλάνε ποτέ πίσω από την πλάτη μου. |
| Δεν μιλάω ποτέ πίσω από τις πλάτες των φίλων μου. |
| Ένας φίλος/μια φίλη θα μου πει πάντα την αλήθεια, ακόμα κι αν μπορεί να με πονέσει ή να με προσβάλει. |
| Ένας φίλος/μια φίλη με πρόδωσε. |
| Το καλύτερο μέρος για να βρεις φίλους/φίλες είναι το διαδίκτυο. |
| Ένας φίλος/μια φίλη θα είναι πάντα στο πλευρό μου, ό,τι κι αν κάνω. |

Δραστηριότητα 6 – Οικείοι Γαλαξίες

| | |
|---|---|
| Διάρκεια | 60 λεπτά (4x15 λεπτά) |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 5 έως το πολύ 15 συμμετέχοντες/ουσες (με μια μικρότερη ομάδα, μπορείτε να δημιουργήσετε μια πιο οικεία ατμόσφαιρα) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Λευκά χαρτιά A4 ή A3 • Διαφανές χαρτί ιχνογραφίας • Μαρκαδόροι • Εκτυπωμένο φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να συνειδητοποιήσουμε τον αντίκτυπο και τον ρόλο του χρόνου, του χώρου, της κανονικότητας και της δυναμικής στις στενές μας σχέσεις και στον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε σε αυτές. • Να συνειδητοποιήσουμε τι κάνει μια σχέση οικεία και ποιοι είναι οι προσωπικοί παράγοντες που κάνουν μια σχέση ιδιαίτερη και ξεχωριστή. • Να αποκτήσουμε επίγνωση των τύπων σχέσεων που έχουμε και των ανθρώπων που είναι σημαντικοί για εμάς, καθώς και αυτών που μας λείπουν και θα θέλαμε να αναπτύξουμε |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε με λέξεις το κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Μοιράστε φύλλα και μαρκαδόρους στους/στις συμμετέχοντες/ουσες. 2. Εξηγήστε τους ότι θα παρουσιάσουν τον γαλαξία των στενών / οικείων σχέσεών τους. Κάθε πλανήτης σε αυτόν τον γαλαξία αντιπροσωπεύει ένα πρόσωπο ή μια ομάδα |

| | |
|--|--|
| | <p>(π.χ. "συνάδελφοι/ισσες", "φίλοι/φίλες από το γυμνάσιο", "οικογένεια" κ.λπ.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να σχεδιάσουν έναν κύκλο στη μέση του φύλλου χαρτιού που αντιπροσωπεύει τον πλανήτη τους και να γράψουν στη μέση "ο πλανήτης μου" ή "εγώ". 4. Μετά από αυτό, τα άτομα ζωγραφίζουν τους άλλους πλανήτες, γράφοντας στη μέση κάθε πλανήτη το μικρό όνομα του ατόμου ή μια λέξη-κλειδί για να προσδιορίσουν το άτομο ή την ομάδα που σκέφτονται. Οι πλανήτες τοποθετούνται σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες: <ul style="list-style-type: none"> • Η απόσταση μεταξύ κάθε πλανήτη και του δικού σας εξαρτάται από το πόσο συχνά συναντιέστε. • Το μέγεθος κάθε πλανήτη εξαρτάται από τη σημασία της σχέσης (πόσο σημαντική είναι για ΕΣΑΣ). Αν η σχέση αυτή είναι ασύμμετρη με οποιονδήποτε τρόπο, μη διστάσετε να το δείξετε με ένα σύμβολο, χρώμα ή βέλος. • Δίπλα σε κάθε πλανήτη, γράψτε τις ανάγκες που εκπληρώνονται (ή τις προσδοκίες ή τα κίνητρα) από αυτή τη σχέση και με ποιον τρόπο (ακρόαση, ανταλλαγή πολιτικών ιδεών, χορός...). • Μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε χρώματα, να ζωγραφίσετε οτιδήποτε είναι χαρακτηριστικό αυτής της σχέσης, να δείξετε τι γλώσσα χρησιμοποιείτε κ.λπ. 5. Κλείστε τη συνεδρία με συζήτηση "στρογγυλής τραπέζης" ή με συζήτηση σε μικρές ομάδες. 6. Για άλλες παραλλαγές της ίδιας δραστηριότητας, δείτε το φυλλάδιο. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Αφού τα άτομα αρχίσουν να ζωγραφίζουν τους γαλαξίες τους, κάντε τον γύρο της αίθουσας και ελέγξτε αν κάθε συμμετέχων/ουσα έχει κατανοήσει τις οδηγίες. • Αφιερώστε χρόνο στο τέλος κάθε γαλαξία για απολογισμό και ανατροφοδότηση από τα υπόλοιπα άτομα. |
| <p>Πώς να Κάνετε τη Δραστηριότητα Διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις που επιτρέπουν τον διαμοιρασμό οθόνης (για την ανταλλαγή προσωπικών σχεδίων) • Breakout rooms • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 1 Εξερευνώντας τις Σχέσεις του Ψηφιακού Οδηγού του LoveAct.</p> |

| | |
|---------------------------|---|
| | <p>Πρόσθετες πηγές: Esther Perel: Mating in Captivity: Reconciling the Erotic and the Domestic; Published September 5th 2006 by Harper https://www.youtube.com/watch?v=K3vY5Q-NoMY</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς περιγράφετε την ποιότητα της οικειότητας στις σχέσεις σας; Πώς την ορίζετε για τον εαυτό σας; • Ποια είναι τα όρια που θέτετε; • Ποια είναι τα προσωπικά σας μοτίβα στις σχέσεις; (αυτές που δίνονται / επιλέγονται ή βασίζονται στην αγάπη / το κοινό ενδιαφέρον κ.λπ.) • Ποια είναι η μέθοδος επικοινωνίας (είτε λεκτική είτε μη λεκτική) που προτιμάτε; • Τι γνώμη έχετε για τον χώρο, την απόσταση, την εγγύτητα, - τις προσδοκίες / τους κοινωνικούς κανόνες; • Η πολυπολιτισμικότητα επηρεάζει τις σχέσεις με οποιονδήποτε τρόπο; • Πώς αισθάνεστε μετά τη δραστηριότητα; • Ποιες διαφορές παρατηρείτε στους κύκλους; • Τι πιστεύετε ότι επηρεάζει την αλλαγή των κύκλων; • Τι είδους γαλαξίες πιστεύετε ότι θα έχετε μετά από 5 χρόνια; 10 χρόνια; Τι είδους γαλαξίες θα θέλατε να έχετε; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή ήταν εμπνευσμένη από το πρόγραμμα σπουδών του έργου ISEX (www.isex-project.eu)</p> |

Handout

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 1

"Ο Γαλαξίας της ταυτότητας"

1. Επιλέξτε **τρεις κατηγορίες**, όπως: κοινωνική τάξη, φύλο, χρώμα δέρματος ή ηλικία, εκπαίδευση, οικογενειακή κατάσταση, σεξουαλικός προσανατολισμός, της ταυτότητας.
2. Μοιράστε **τρία φύλλα** διαφανούς χαρτιού ιχνογραφίας ανά άτομο: ένα φύλλο ανά κατηγορία. Ορίστε **χρώματα** για κάθε κατηγορία, π.χ. Στρώμα 1: Φύλο / μοβ: άνδρες / πορτοκαλί: γυναίκες / ροζ: άλλο φύλο
3. Για το πρώτο στρώμα: αφού ορίσετε την πρώτη κατηγορία και τα χρώματα, ζητήστε από τα άτομα να **τοποθετήσουν το στρώμα** στο φύλλο του κοινωνικού τους γαλαξία. Ακολουθώντας το παράδειγμά μας για το φύλο, όλες οι σχέσεις που αφορούν άνδρες χρωματίζονται με μοβ χρώμα, εκείνες με γυναίκες με πορτοκαλί και οι άλλες θα είναι ροζ. Αν ο πλανήτης σας δεν αντιπροσωπεύει ένα άτομο, αλλά μια ομάδα, φτιάξτε κυκλικά διαγράμματα (αν το 20% είναι γυναίκες, χρωματίστε το 20% του κύκλου με μωβ χρώμα). Στη συνέχεια, κάντε το ίδιο πράγμα για το δεύτερο και το τρίτο στρώμα. Μπορείτε να αξιολογήσετε τους γαλαξίες με τα στρώματα με διαφορετικούς τρόπους. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μοιραστούν ελεύθερα τι βλέπουν/μαθαίνουν για τις σχέσεις τους με βάση αυτή την εξερεύνηση της ταυτότητας.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 2

Ζητήστε από τα άτομα να **αναγνωρίσουν τις σχέσεις** με βάση διαφορετικά χαρακτηριστικά, όπως:

- όπου αισθάνονται πιο **ασφαλείς**
- όπου νιώθουν την **μεγαλύτερη ενέργεια**
- όπου αισθάνονται πιο **δημιουργικοί**
- όπου αισθάνονται πιο **οικεία**
- όπου αισθάνονται πιο ικανοί να είναι **ο εαυτός τους**

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 3

"Ο Γαλαξίας των φλερτ μου"

1. Μοιράστε **φύλλα και μαρκαδόρους** στα άτομα που συμμετέχουν.
2. Εξηγήστε ότι πρόκειται να παρουσιάσουμε τον **γαλαξία των μερών** που φλερτάρουμε. Κάθε πλανήτης σε αυτόν τον γαλαξία αντιπροσωπεύει έναν τόπο. Για παράδειγμα: μπαρ, δρόμος, πάρτι με φίλους, πανεπιστήμιο/σχολές, συνέδρια, χώροι εργασίας, εφαρμογές γνωριμιών, Instagram κ.λπ.
3. Ζητήστε από τα άτομα να **σχεδιάσουν έναν κύκλο** στη μέση του φύλλου που αντιπροσωπεύει τον πλανήτη τους. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει στη συνέχεια να σχεδιάσουν τους άλλους πλανήτες, γράφοντας πάντα το είδος του μέρους στη μέση του πλανήτη.
4. Οι πλανήτες θα πρέπει να τοποθετηθούν σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:

1. Η απόσταση μεταξύ του κάθε πλανήτη και του δικού τους πλανήτη εξαρτάται από το πόσο συχνά συμβαίνει φλερτ στο συγκεκριμένο μέρος.
2. Ενθαρρύνετε τα άτομα να χρησιμοποιήσουν χρώματα για να δηλώσουν πώς αισθάνονται για το συγκεκριμένο είδος φλερτ (αν τους αρέσει ή όχι).
5. Ολοκληρώστε με μια **συζήτηση "στρογγυλής τραπέζης"**. Ίσως θελήσετε να τα ενθαρρύνετε να επικεντρωθούν σε θέματα που αφορούν τις ενέργειες φλερτ τους, όπως:
 1. ο χρόνος, ο χώρος, η κανονικότητα και η δυναμική αυτών των καταστάσεων.
 2. Τι γλώσσα μιλούν (μητρική ή ξένες γλώσσες, διάλεκτοι, αργκό κ.λπ. - πώς αυτό κάνει τη διαφορά).
 3. Φλερτάρουν μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; (πώς λειτουργεί η γραπτή επικοινωνία ή το video chat ή το τηλέφωνο - διερευνήστε τις διαφορές και τις ομοιότητες).
6. Μπορούν να μοιραστούν τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά στο φλερτ (με ποιον/ποια, πού, πώς, στόχος του φλερτ τους, οι ορισμοί τους για το φλερτ, τι είδους τεχνικές μπορούν να αναγνωρίσουν). Μπορείτε να διερευνήσετε πώς οι ρόλοι των φύλων, οι κοινωνικές νόρμες, η δυναμική της εξουσίας έχουν αντίκτυπο στα διάφορα είδη φλερτ.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 4

"Ο κοινωνικός γαλαξίας της σεξουαλικότητάς μου"

1. Μοιράστε **φύλλα και μαρκαδόρους** στα άτομα.
2. Εξηγήστε ότι πρόκειται να παρουσιάσουν τον **γαλαξία της σεξουαλικότητάς τους**. Κάθε πλανήτη θα αντιπροσωπεύει έναν/μία σύντροφο, μια σχέση, μια δραστηριότητα, έναν τόπο κ.λπ. (τον εραστή ή τους σεξουαλικούς τους συντρόφους, αλλά και τους ανθρώπους με τους οποίους μιλούν για το σεξ, όπως οι φίλοι/φίλες, οι γιατροί, οι δραστηριότητες που σχετίζονται με τη σωματική/σεξουαλική τους ευεξία κ.λπ.) - κάτι που τους κάνει να αισθάνονται "συνδεδεμένοι/ες" με τη σεξουαλικότητά τους. Η σεξουαλικότητα εννοείται με την ευρεία έννοια, για να ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν οτιδήποτε και να τους καταστήσει σαφές ότι το νόημα αυτής της άσκησης είναι να χαρτογραφήσουν τη σεξουαλικότητα για τους ίδιους/τις ίδιες, όχι για τα άλλα άτομα.
3. Εάν κάποιος/κάποια δεν έχει σύντροφο, αυτό είναι επίσης μια χαρά. Μπορείτε να εμπνεύσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εξερευνήσουν τον **ορισμό** της σεξουαλικότητας για τον εαυτό τους.
4. Ζητήστε από τα άτομα που συμμετέχουν να **σχεδιάσουν έναν κύκλο** στη μέση του φύλλου χαρτιού που αντιπροσωπεύει τον δικό τους **πλανήτη**.
5. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει στη συνέχεια να ζωγραφίσουν τους άλλους πλανήτες, γράφοντας πάντα μια **λέξη-κλειδί** στη μέση του πλανήτη. Ένα παράδειγμα: Η λέξη-κλειδί μπορεί να είναι ο ίδιος ο πλανήτης ή ένα συναίσθημα που συνδέω με αυτόν. Αν ο πλανήτης είναι ο έρωτας της ζωής μου, ο Γιάννης, το όνομα του πλανήτη μπορεί να είναι "ο έρωτας της ζωής μου" ή "Γιάννης". Αν ο πλανήτης είναι ο γυναικολόγος μου, η λέξη-κλειδί μπορεί να είναι: "γιατρός" ή "φόβος" ή "υγεία", οποιοδήποτε από αυτά.
6. Οι πλανήτες πρέπει να **τοποθετηθούν** σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:
 1. Η απόσταση μεταξύ κάθε πλανήτη και του πλανήτη του ίδιου του ατόμου εξαρτάται από το πόσο συχνά έχουν αυτή τη σχέση/δραστηριότητα.
 2. Το μέγεθος του κάθε πλανήτη εξαρτάται από το πόσο πολύ απολαμβάνουν τον συγκεκριμένο πλανήτη.

7. Ζητήστε από τα άτομα να φανταστούν τους πλανήτες που ονειρεύονται ή τους λείπουν και που θα τους επέτρεπαν να βιώσουν τη σεξουαλικότητά τους ακόμη πιο ολοκληρωμένα. Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν και αυτούς τους **πλανήτες των ονείρων** τους.
8. Ολοκληρώστε με μια **συζήτηση “στρογγυλής τραπέζης”**.

Δραστηριότητα 7 – Ποιος/Ποια είμαι στις σχέσεις μου?

| | |
|---|---|
| Χρόνος | 120 λεπτά – ανάλογα τον αριθμό των συμμετεχόντων/ουσών |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 8 με 20 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Α4 χαρτί, χρωματιστά στυλό • Εκτυπωμένο φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να αποκτήσουμε επίγνωση της πολυπλοκότητας των σχέσεών μας, του πλήθους των ρόλων και των θέσεων ταυτότητας που κατέχουμε σε σχέση με ένα άλλο άτομο. • Να συνειδητοποιήσουμε τη δυναμική της εξουσίας μέσα στις σχέσεις τόσο από την άποψη της κοινωνικά αποδιδόμενης θέσης σε διαφορετικούς ρόλους (εξουσία πάνω στον άλλο), των θέσεων και της υποκειμενικής αίσθησης ενδυνάμωσης (εξουσία με ή μέσα στον άλλο και στη σχέση) |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <p>ΒΗΜΑ 1 - Έκδοση Α</p> <p>1. Πείτε στα άτομα που συμμετέχουν ότι στόχος της ακόλουθης δραστηριότητας είναι να διερευνήσουμε πώς είμαστε και ποιοι/ποιες είμαστε στις στενές μας σχέσεις, ξεκινώντας από μια συγκεκριμένη σχεσιακή ταυτότητα: ποιοι είμαστε ως φίλος, φίλη, στενός φίλος/στενή φίλη κ.λπ.</p> |

2. Αν είναι δυνατόν, ζητήστε τους να εργαστούν πάνω σε μια **τρέχουσα στενή σχέση** την οποία είναι πρόθυμοι/πρόθυμες να εξερευνήσουν με βαθύτερο τρόπο. Αν ο συμμετέχων/η συμμετέχουσα δεν έχει μια τρέχουσα στενή σχέση, μπορεί επίσης να είναι μια σχέση με ένα μέλος της οικογένειας.
3. Στον πρώτο γύρο, σημειώστε τους **πολλούς διαφορετικούς ρόλους (ταυτότητα)** που καταλαμβάνουμε μέσα σε αυτή τη σχέση. Για παράδειγμα: υποστηρικτής / μούσα / κάποιο άτομο που μπορείς να παίξεις μαζί του / κάποιο άτομο που μπορείς να αγκαλιάζεις / φροντιστής κ.λπ. (φυλλάδιο 1).
4. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να κάνουν μια **καταγραφή** αυτών των ρόλων χωρίς να τους κρίνουν ή να τους αξιολογούν. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να ζωγραφίσουν ή να γράψουν, όπως προτιμούν, σημειώνοντας κάθε θέση.
5. Αφού γίνει αυτή η καταγραφή ατομικά, ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να τη **μοιραστούν σε ζευγάρια**, δίνοντας ο ένας στον άλλον/η μία στην άλλη μια σύντομη ξενάγηση στον κατάλόγό τους.

ΒΗΜΑ 1 - Έκδοση Β

1. Η προηγούμενη μέθοδος ξεκινά με μια ενδοσκοπική εργασία (ατομικά προσδιορίζοντας τους ρόλους ταυτότητας, καταγράφοντάς τους ή σχεδιάζοντάς τους) και στη συνέχεια, σε ένα δεύτερο βήμα εισάγουμε διαδραστικά στοιχεία. Αυτή η μέθοδος βασίζεται στην υπόθεση ότι ο ατομικός αναστοχασμός καθιστά αυτή τη διερεύνηση ευκολότερη από την άμεση συνεργασία, καθώς η συνεργασία θα προκαλούσε μεροληψία στην ενδοσκόπηση. Αυτή η υπόθεση ωστόσο δεν ισχύει πάντα σε όλες τις ομάδες και για ορισμένους συμμετέχοντες/ουσες η πρόσβαση στους ρόλους ταυτότητας μέσω διαδραστικού **θεάτρου εικόνων** θα μπορούσε να είναι πιο κατάλληλη. Για το λόγο αυτό, προσφέρουμε αυτή την **εναλλακτική έκδοση**, ξεκινώντας με τη δραστηριότητα του θεάτρου.
2. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να **εργαστούν σε ζευγάρια**, επιλέγοντας κάποιον/κάποια που δεν γνωρίζουν τόσο καλά, αλλά με τον οποίο/την οποία αισθάνονται άνετα να εργαστούν πάνω σε ένα αρκετά οικείο θέμα. Πείτε ότι το ίδιο πράγμα θα γίνει και για τους δύο, ότι ο συντονιστής/η συντονίστρια θα τους πει πότε θα αλλάξουν ρόλους και ότι τώρα θα πρέπει να αποφασίσουν ποιος/ποια θα ξεκινήσει. Πριν ξεκινήσετε, δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:
 - Σκεφτείτε μια **συγκεκριμένη οικεία σχέση** στην οποία θα εστιάσετε σε αυτή τη δραστηριότητα. Σε

κάθε σχέση, είμαστε παρόντες/παρούσες με πολλούς τρόπους, εκπληρώνουμε πολλούς ρόλους, έχουμε πολλά επαναλαμβανόμενα μοτίβα και συμπεριφορές. Σε αυτή τη δραστηριότητα θα θέλαμε να εξερευνήσετε μαζί τους πολλούς ρόλους που παίζετε μέσα σε αυτή τη σχέση, τις πολλές θέσεις που παίρνετε σε σχέση με το άλλο άτομο. Για να κάνετε αυτή την εξερεύνηση, αφήστε το σώμα σας να θυμηθεί τις επαναλαμβανόμενες χειρονομίες και θέσεις που έχετε σε αυτή τη σχέση. Αφήστε το σώμα σας να επιλέξει μια από αυτές τις εικόνες και να την κρατήσει.

- Επιλέξτε ένα αντικείμενο που θα χρησιμοποιήσετε ως **μέτρο απόστασης**: τοποθετηθείτε πιο κοντά ή πιο μακριά από το αντικείμενο, ανάλογα με το πόσο μακριά νιώθετε από το άτομο όταν έχετε αυτή τη θέση. Όταν βρείτε τη σωστή απόσταση, πάρτε ξανά την εικόνα. Δώστε της ένα όνομα. Καταγράψτε την σε ένα χαρτί ως ένα πρώτο ρόλο ταυτότητας. Τώρα αφήστε το σώμα σας να θυμηθεί μια άλλη στάση που έχετε μέσα σε αυτή τη σχέση και κάντε την ίδια ακολουθία. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα τόσες φορές όσοι νέοι ρόλοι ταυτότητας αναδύονται.

3. Μόλις το ζευγάρι περάσει από την εξερεύνηση του καταλόγου του ενός ατόμου, πείτε τους ότι μπορούν να κάνουν το ίδιο και **για το άλλο άτομο**. Όταν τελειώσουν και οι δύο, ζητήστε τους να συγκεντρώσουν τις λίστες τους, να ελέγξουν αν κάτι έμεινε έξω ή πρέπει να προστεθεί κ.λπ.

4. Το τελευταίο βήμα είναι η **ανταλλαγή** μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών: πείτε ότι κάθε άτομο έχει 2 λεπτά για να μοιραστεί πώς αισθάνεται σε σχέση με τη λίστα του και ρωτήστε αν ανακάλυψε νέα πράγματα.

ΒΗΜΑ 2 (ΚΟΙΝΟ για το Α και το Β)

1. Το δεύτερο βήμα είναι να ζητήσετε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν τις **δυναμικές της εξουσίας**: πείτε στα άτομα ότι για κάθε ρόλο που έχουν εντοπίσει στο ΒΗΜΑ 1, θα πρέπει να προσπαθήσουν να εντοπίσουν σε ποιο βαθμό ο ρόλος συνδέεται με την κοινωνική θέση, καθώς και σε ποιο βαθμό τα ίδια τα άτομα αισθάνονται υποκειμενικά ισχυρά σε αυτή τη θέση. Πείτε τους ότι αυτά τα δύο μπορεί να μην είναι απαραίτητα τα ίδια. Για παράδειγμα, μια γυναίκα μπορεί να κατέχει τη θέση του "φροντιστή", η οποία - ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο - μπορεί να μην έχει μεγάλη

| | |
|--|---|
| | <p>κοινωνική αναγνώριση, αλλά να είναι σημαντική για την ίδια.</p> <p>2. Όταν το κάνετε με μικρό αριθμό συμμετεχόντων/ουσών, μπορείτε να κάνετε τον γύρο της αίθουσας, ζητώντας από όλους/όλες να μοιραστούν τις απόψεις τους. Με μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων/ουσών, μπορείτε να προτείνετε να χωριστείτε σε ζευγάρια για να μοιραστείτε.</p> <p>3. Ως εναλλακτική λύση για τον προφορικό λόγο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την υποκριτική. Καλέστε έναν/μία εθελοντή/ρια που θα ήθελε να μοιραστεί τη σύνθεσή του/της. Μαζί, περνάτε από κάθε θέση (π.χ.: φροντιστής, μούσα, έμπιστος, κ.λπ.) και για κάθε μία, του/της ζητάτε να χρησιμοποιήσει το σώμα του/της για να δείξει μια εικόνα που αντιπροσωπεύει τη συγκεκριμένη θέση. Ρωτήστε τους/τις άλλους/άλλες συμμετέχοντες/ουσες αν κάποιος αναγνώρισε αυτή τη θέση και, αν ναι, μπορεί να πάρει τη θέση της συμμετέχουσας/του συμμετέχοντα και να παραμείνει στη σκηνή. Στη συνέχεια, συνεχίζουν με ένα "γλυπτό" για κάθε στοιχείο του καταλόγου. Όταν όλες οι εικόνες βρίσκονται στη σκηνή, λέτε στο άτομο που συμμετέχει ότι μπορεί να αποφασίσει αν τις θέλει σε αυτή τη θέση ή αν θέλει να τις αλλάξει. Στο επόμενο βήμα, ζητήστε από τον/την εθελοντή/τρια να τοποθετήσει τα γλυπτά σύμφωνα με την υποκειμενική ενδυνάμωση: οι πιο ενδυναμωμένες θέσεις θα έρθουν πιο κοντά στους θεατές και οι λιγότερο ενδυναμωμένες θα πάνε στο πίσω μέρος της σκηνής.</p> <p>4. Όταν τελειώσετε, ρωτήστε τους τι θα άλλαζαν αν, αντί για την υποκειμενική ενδυνάμωση, κάναμε τη διάταξη σύμφωνα με την κοινωνική θέση - δηλαδή, μια εξωτερική οπτική.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Η εργασία είναι κάπως αφηρημένη, οπότε μπορεί να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες αν, πριν κάνουν την ατομική εργασία, δείξετε λεπτομερώς τη δική σας λίστα. Το να δουν συγκεκριμένα παραδείγματα "ρόλων" κάνει την έννοια προσιτή. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μιας πλατφόρμας που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Breakout rooms • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 1 Εξερευνώντας τις Σχέσεις του Ψηφιακού Οδηγού του LoveAct. Πρόσθετες πηγές:</p> |

| | |
|---------------------------|---|
| | <p>Η εξερεύνηση υπό την καθοδήγηση του θεάτρου ακολουθεί τα βήματα μιας δραστηριότητας εξερεύνησης ταυτότητας που αναπτύχθηκε από το La Xixa Teatre.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνεστε μετά από αυτή τη δραστηριότητα; • Πώς αισθανθήκατε που αναστοχαστήκατε τις προσωπικές σας σχέσεις; • Υπήρχαν ρόλοι που θεωρήσατε πρόκληση να παραδεχτείτε ή να αναγνωρίσετε; Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό; • Προχωρώντας προς τα εμπρός, υπάρχουν ορισμένοι ρόλοι που θα θέλατε να αγκαλιάσετε περισσότερο ή να αλλάξετε μέσα στις σχέσεις σας; Γιατί; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX, το οποίο είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση: https://isex-project.eu/relationships/</p> |

Φυλλάδιο

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ | ΜΟΥΣΑ |
| ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΦΙΛΟΣ/ΠΑΙΔΙΚΗ ΦΙΛΗ | ΠΑΡΗΓΟΡΗΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ |
| ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ | ΑΤΟΜΟ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ |
| ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ | ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ/ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΔΑ |
| ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΑΚΟΥΕΙ | ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ |
| ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ | ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΕΙΣ ΜΑΖΙ ΤΟΥ |
| ΜΕΝΤΟΡΑΣ | ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΟΣ/ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΗ |
| ΣΤΑΘΕΡΟ ΑΤΟΜΟ | ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ |
| ΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗΣ/ΜΕΣΟΛΑΒΗΤΡΙΑ | ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΑΝΑΤΡΕΦΕΙ |
| ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ | ΕΞΑΡΤΩΜΕΝΟ ΑΤΟΜΟ |
| ΣΥΜΠΑΙΚΤΗΣ/ΣΥΜΠΑΙΚΤΡΙΑ | ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΑΣΚΕΙ ΚΡΙΤΙΚΗ |

Δραστηριότητα 8 – Ο ιππότης με την πανοπλία

| | |
|---|---|
| Χρόνος | 60 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 10 έως 30 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο Φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να συζητήσουμε τα όρια μιας ασφαλούς και ισότιμης σχέσης • Να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα πρώιμα ανησυχητικά σημάδια μιας κακοποιητικής σχέσης • Να συζητήσουμε τη συμβολή της εκπαίδευσης ή/και της εργασίας με τη νεολαία στην πρόληψη της βίας στις στενές σχέσεις. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Εξηγήστε στα άτομα ότι θα ακούσουν μια σύντομη ιστορία για έναν ιππότη πάνω σε ένα λευκό άλογο και ότι στη συνέχεια θα ακολουθήσει συζήτηση για τα ζητήματα που τέθηκαν και τα συναισθήματα που προκλήθηκαν, 2. Οι ηθοποιοί μετακινούνται στο κέντρο της αίθουσας. Εσείς (ο συντονιστής) είστε ο ιππότης. Γονατίζετε μπροστά στη Σούζι ή κάθεστε δίπλα της και της κρατάτε το χέρι. Είναι προτιμότερο να έχετε αποστηθίσει τις σκηνές του "φλερτ", παρά να τις διαβάζετε, γι' αυτό, αν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να μάθετε τους διαλόγους |

| | |
|--|---|
| | <p>εκ των προτέρων. Ο αφηγητής/η αφηγήτρια στέκεται στο πλάι και διαβάζει φωναχτά τα μέρη της ιστορίας,</p> <p>3. Αφού ολοκληρωθεί η "σκηνή του φλερτ" και η ιστορία, εξετάστε τα πρόσωπα των συμμετεχόντων/ουσών για αντιδράσεις ή συναισθήματα. Αν φαίνονται λίγο σοκαρισμένοι/ες ή αναστατωμένοι/ες, ζητήστε τους ένα λεπτό σιωπής για να σκεφτούν και να σημειώσουν τα συναισθήματά τους.</p> |
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να είναι πολύ συναισθηματική για ορισμένους/ες συμμετέχοντες/ουσες: πρέπει να διεξάγεται σε ασφαλές περιβάλλον. Δεν είναι μια δραστηριότητα που μπορεί να διεξαχθεί με μια ομάδα που έχει μόλις πρόσφατα γνωριστεί. Εάν η ομάδα σας έχει συγκροτηθεί για μία δραστηριότητα, προτείνεται να εκτελέσετε αυτή τη δραστηριότητα μόνο αφού η ομάδα έχει εργαστεί μαζί για μερικές ημέρες. • Οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να είναι σε θέση να εμπιστεύονται τον συντονιστή καθώς και τα άλλα μέλη της ομάδας. Λάβετε υπόψη ότι δεν γνωρίζετε απαραίτητα "ποιος βρίσκεται στο δωμάτιο". Κάποιο άτομο μπορεί να έχει βιώσει ή να βιώνει μια κακοποιητική σχέση. Θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι κανένα άτομο δεν αισθάνεται πίεση να αποκαλύψει πράγματα για τα οποία δεν είναι έτοιμο να μιλήσει. • Προσπαθήστε να διατυπώνετε τις ερωτήσεις που κάνετε κατά τον απολογισμό με μη προσωποποιημένο τρόπο, ώστε, ακόμη και αν οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν σχετικές προσωπικές εμπειρίες, να μην αισθάνονται ότι πρέπει να απαντήσουν αναφερόμενοι/ες άμεσα σε αυτές τις εμπειρίες. Έχετε επίγνωση ότι τέτοιες εμπειρίες μπορεί να είναι επώδυνες για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες και ότι ως συντονιστής θα είναι δική σας ευθύνη να αντιμετωπίσετε τις όποιες συναισθηματικές συνέπειες της διεξαγωγής της δραστηριότητας στην ομάδα σας. Εάν ένας/μια συμμετέχων/ουσα αναστατωθεί ή αρχίσει να κλαίει, πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να το αντιμετωπίσετε τόσο σε ατομική βάση όσο και σε ολόκληρη την ομάδα. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας για διαδικτυακές συναντήσεις |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 1 Εξερευνώντας τις Σχέσεις του Ψηφιακού Οδηγού του LoveAct.</p> |

| | |
|--|---|
| <h2 style="color: #c00000;">Απολογισμός</h2> | <p>Ξεκινήστε τον απολογισμό ζητώντας από το άτομο που υποδύθηκε τη Σούζι να μοιραστεί τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις του σχετικά με το παιχνίδι ρόλων.</p> <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πώς σας έκανε να νιώσετε η ιστορία; Γιατί; ● Τι πιστεύετε για αυτή τη σχέση; ● Σε ποιο σημείο πιστεύετε ότι η Σούζι θα έπρεπε να είχε συνειδητοποιήσει ότι πρόκειται για μια επικίνδυνη σχέση; ● Ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι αυτή η σχέση γίνεται κακοποιητική; ● Τι μπορούμε να καταλάβουμε για τις ρομαντικές σχέσεις από αυτή την ιστορία; ● Πού σταματάει μια πραγματικά ισότιμη σχέση και πού αρχίζει μια κακοποιητική; ● Από πού αντλούμε τις ιδέες μας για το πώς πρέπει να είναι οι σχέσεις; ● Πόσο ρεαλιστικές είναι αυτές οι ιδέες ή ιστορίες; ● Ποια ανθρώπινα δικαιώματα παραβιάζονται σε περιπτώσεις ενδοοικογενειακής βίας; ● Πώς επηρεάζουν οι ρομαντικοποιημένες απόψεις σχετικά με τις σχέσεις τους νέους ανθρώπους; ● Τι μπορείτε να κάνετε για να ευαισθητοποιήσετε τους νέους σχετικά με την ισότητα των φύλων; ● Πώς σας έκανε να νιώσετε η ιστορία και η σκηνή που διαδραματίστηκε και υπήρχαν συγκεκριμένες στιγμές που ξεχώρισαν συναισθηματικά; ● Ποιες πεποιθήσεις ή στερεότυπα σχετικά με τις σχέσεις αμφισβητήθηκαν ή ενισχύθηκαν από την ιστορία του ιπότη και της Σούζι; ● Πώς αντιλαμβάνεστε τις πράξεις και τις προθέσεις του ιπότη απέναντι στη Σούζι; Σας φάνηκαν γνήσιες, επιτελεστικές ή κάτι εντελώς διαφορετικό; ● Ποια, αν υπάρχουν, διδάγματα ή ιδέες αποκομίσατε από αυτή την άσκηση σχετικά με τη δυναμική των ρομαντικών ή στενών σχέσεων; |
| <h2 style="color: #c00000;">Πηγές</h2> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από το Συμβούλιο της Ευρώπης - Δραστηριότητες για θέματα φύλου.</p> |

Φυλλάδιο

Ιππότης: Ουάου Σούζι! Είσαι τόσο όμορφη! Λατρεύω το στυλ σου! Είσαι τόσο ξεχωριστή και μου αρέσει αυτό ...!

Αφηγητής/τρια: Η Σούζι είναι πολύ χαρούμενη και νιώθει γοητευμένη από τον ιππότη.

Ιππότης: Δεν έχω ξανανιώσει τόσο κοντά με κανέναν άλλον άνθρωπο. Είσαι το μόνο άτομο που εμπιστεύομαι, το μόνο άτομο με το οποίο μπορώ να μοιραστώ τα προβλήματά μου, το μόνο άτομο που με καταλαβαίνει. Είναι τόσο ωραία που είμαι μαζί σου. Σε αγαπώ τόσο πολύ...

Αφηγητής/τρια: Η Σούζι αισθάνεται ότι είναι πολύ σημαντική για τον άντρα. Αισθάνεται ασφαλής.

Ιππότης: Νιώθω ότι έχω βρει το άλλο μου μισό. Είμαστε φτιαγμένοι ο ένας για τον άλλον. Δεν χρειαζόμαστε κανέναν άλλον, έτσι?

Αφηγητής/τρια: Και η Σούζι όντως αισθάνεται ότι ο ιππότης είναι όλος της ο κόσμος. Κάθε λεπτό που περνούν χωρίς να είναι οδυνηρό.

Ιππότης: Είσαι τόσο όμορφη. Αλλά δεν νομίζεις ότι η φούστα σου είναι λίγο προκλητική; Ανησυχώ για σένα: Νομίζω ότι πρέπει να φορέσεις κάτι άλλο. Θα με έκανε να νιώσω καλύτερα. Ανήκουμε ο ένας στον άλλον, έτσι δεν είναι; Είσαι δικιά μου.

Αφηγητής/τρια: Και επειδή η Σούζι τον αγαπάει και δεν θα ήθελε να τσακωθεί μαζί του για ένα τόσο ασήμαντο θέμα, αλλάζει τον τρόπο που ντύνεται για να ταιριάζει με τις επιθυμίες του.

Ιππότης: Περνάς πάρα πολύ χρόνο με τους/τις φίλους/φίλες σου. Περνάμε υπέροχα μαζί: δεν είμαι αρκετός για σένα; Δεν νομίζω ότι πρέπει να τους/τις εμπιστευέσαι τόσο πολύ. Νομίζω ότι σε επηρεάζουν αρνητικά: δεν μου αρέσει ο τρόπος που μιλάς για αυτούς/αυτές και τα πράγματα που κάνετε μαζί. Δεν μου αρέσει ο τρόπος που μου μιλάς όταν επιστρέφεις από αυτούς/αυτές.

Αφηγητής/τρια: Και επειδή η Σούζι θέλει να είναι καλή μαζί του, αρχίζει να βλέπει όλο και λιγότερο τους/τις φίλους/φίλες της. Σύντομα τους/τις έχει ξεχάσει τελείως.

Ιππότης: Συμπαθώ τους γονείς σου, αλλά γιατί πρέπει να τους βλέπουμε κάθε Κυριακή; Θα μου άρεσε να περνάμε περισσότερο χρόνο μόνοι μας. Έτσι κι αλλιώς, δεν φαίνεται να με συμπαθούν. Μόνο να με κρίνουν ξέρουν. Δεν μπορώ να χαλαρώσω τις Κυριακές! Ανυπομονούν να χωρίσουμε. Θα προτιμούσα να μην περνάς τόσο χρόνο μαζί τους.

Αφηγητής/τρια: Η Σούζι ανησυχεί για τη σχέση τους. Δεν θέλει να την ρισκάρει, γι' αυτό περνάει λιγότερο χρόνο με την οικογένειά της. Τώρα επικρατεί ειρήνη... Ή μήπως όχι;

Δραστηριότητα 9 – Τι σημαίνει για εσάς?

| | |
|---|---|
| Χρόνος | 50 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακες για αφίσες • Μαρκαδόρους, ξυλομπογιές και κηρομπογιές • Post-it ή μικρά φύλλα χαρτιού • Εκτυπωμένο φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίσουμε και να εκτιμούμε την ποικιλομορφία των οικογενειακών δομών. • Να κατανοήσουμε τις συνήθειες παρανοήσεις και να αντιμετωπίσουμε τα στερεότυπα που σχετίζονται με τις διαφορετικές οικογενειακές δομές. • Να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό για όλους τους τύπους οικογενειών. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ορίσουν την έννοια "οικογένεια" με δικά τους λόγια. 2. Καταγράψτε τους διαφορετικούς τύπους οικογενειακών δομών που γνωρίζουν οι συμμετέχοντες/ουσες. Γράψτε τους σε έναν πίνακα ή σε ένα μεγάλο φύλλο. |

| | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 3. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρές ομάδες των 2-4 ατόμων. 4. Αναθέστε σε κάθε ομάδα μια συγκεκριμένη οικογενειακή δομή ή επιτρέψτε τους να επιλέξουν μία από τον κατάλογο. 5. Καθοδηγήστε τις ομάδες να σχεδιάσουν ένα πορτρέτο που να απεικονίζει τον τύπο οικογένειας που τους έχει ανατεθεί. 6. Κάθε ομάδα παρουσιάζει το πορτρέτο της, εξηγώντας τις μοναδικές πτυχές του. 7. Ξεκινήστε μια συζήτηση για να αντιμετωπίσετε τυχόν παρανοήσεις ή στερεότυπα που σχετίζονται με τον τύπο οικογένειας που παρουσιάστηκε. 8. Οι συμμετέχοντες/ουσες γράφουν ατομικά ένα σημείωμα για μια οικογενειακή δομή διαφορετική από τη δική τους, εστιάζοντας στην εκτίμηση και τον σεβασμό. Εάν αισθάνονται άνετα, ορισμένοι/ες συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μοιραστούν τις σημειώσεις τους. 9. Τονίστε τη σημασία της κατανόησης, της ενσυναίσθησης και του σεβασμού για όλες τις οικογενειακές δομές. |
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Τονίστε τη σημασία της δημιουργίας ενός ασφαλούς χώρου όπου όλοι και όλες θα αισθάνονται άνετα να μοιράζονται και να εκφράζουν τις απόψεις τους. Ενθαρρύνετε την ενεργητική ακρόαση και αποθαρρύνετε τις διακοπές. • Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι οι προσωπικές ιστορίες και εμπειρίες που μοιράζονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας θα πρέπει να παραμείνουν εμπιστευτικές. • Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αποφεύγουν γενικευμένες ή στερεοτυπικές δηλώσεις για οποιαδήποτε οικογενειακή δομή. • Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να χρησιμοποιούν γλώσσα με σεβασμό και χωρίς αποκλεισμούς, αποφεύγοντας υποτιμητικούς όρους ή φράσεις. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας για διαδικτυακές συναντήσεις • Breakout rooms |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 1 Εξερευνώντας τις Σχέσεις του Ψηφιακού Οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Αφιερώστε τα τελευταία λεπτά της δραστηριότητας για ομαδικό αναστοχασμό. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μοιραστούν τα συμπεράσματα, τα συναισθήματα και τις προτάσεις τους.</p> |

| | |
|--------------|---|
| | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνεστε για την ποικιλομορφία των οικογενειακών δομών που παρουσιάστηκαν σήμερα; • Υπήρχαν οικογενειακές δομές που δεν είχατε λάβει υπόψη σας ή που δεν γνωρίζατε πριν από σήμερα; • Πώς συσχετίζετε την προσωπική σας οικογενειακή δομή με αυτές που συζητήθηκαν σήμερα; • Πώς αισθανθήκατε που συζητήσατε με τα υπόλοιπα άτομα για τις διαφορετικές οικογενειακές δομές; • Υπήρξαν στιγμές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κατά τις οποίες νιώσατε άβολα ή κάποια πρόκληση; Γιατί; • Πώς χειρίστηκε η ομάδα τις διαφορετικές απόψεις ή οπτικές; • Πώς πιστεύετε ότι η κοινωνία και τα μέσα ενημέρωσης επηρεάζουν τις αντιλήψεις μας για τις "φυσιολογικές" ή "ιδανικές" οικογένειες; • Γιατί είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε και να σεβόμαστε την ποικιλομορφία των οικογενειακών δομών; • Με ποιους τρόπους οι κοινωνικές νόρμες και προκαταλήψεις μπορούν να επηρεάσουν τα άτομα που προέρχονται από μη παραδοσιακές οικογενειακές δομές; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τη https://www.ivairovesnamai.it</p> |

Φυλλάδιο

| | |
|--|---|
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ/ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ | ΑΤΕΚΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ |
| ΜΟΝΟΓΟΝΕΪΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ | ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ/ΓΙΑΓΙΑΔΕΣ ΩΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΩΝ ΕΓΓΟΝΙΩΝ |
| ΔΙΕΥΡΥΜΕΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ | ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΟΜΟΦΥΛΩΝ ΓΟΝΕΩΝ |
| ΘΕΤΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ | ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΕ ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ |

| | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| ΑΝΑΔΟΧΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ | ΑΠΟΞΕΝΩΜΕΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ |
| ΠΟΛΥΣΥΝΤΡΟΦΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ | ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ |

Δραστηριότητα 10 – Επίλυση συγκρούσεων

| | |
|---|---|
| Χρόνος | 45 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό συμμετεχόντων/ουσών (μπορεί να παιχτεί) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Σετ καρτών σύγκρουσης (φυλλάδιο 1) • Επιτραπέζιο παιχνίδι "Επίλυση συγκρούσεων" (φυλλάδιο 2) • Κομμάτια παιχνιδιού για κάθε παίκτη • Ζάρια (ή εφαρμογή για κινητά) • Άνετα καθίσματα |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Ενίσχυση της κατανόησης των συγκρούσεων από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. • Ανάπτυξη δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης και επίλυσης προβλημάτων. • Να ενισχυθεί η ενσυναίσθηση και η συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών. • Να κατανοήσουμε πώς να επιλύουμε τις διαφωνίες με στοργικό τρόπο. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να επιλέξουν ένα κομμάτι από το παιχνίδι και να το τοποθετήσουν στο σημείο εκκίνησης. |

| | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Ζητήστε από τα άτομα να ρίξουν εναλλάξ τα ζάρια και να μετακινήσουν το κομμάτι του παιχνιδιού τους κατά τον αντίστοιχο αριθμό θέσεων. 3. Όταν ένας παίκτης/μία παίκτρια προσγειωθεί σε χώρο σύγκρουσης, τραβάει μια κάρτα σύγκρουσης και διαβάζει δυνατά την κατάσταση. 4. Αποδεχτείτε ή όχι την απάντηση του/της παίκτη/παίκτριας και αποφασίστε αν η σύγκρουση επιλύθηκε ή αν από την απάντηση έλειπε κάτι. 5. Εάν ο παίκτης/η παίκτρια προσγειωθεί στην επιλογή της εμπλοκής άλλων, τότε οι πιθανές λύσεις της σύγκρουσης μπορούν να συζητηθούν με άλλους/άλλες παίκτες/παίκτριες. 6. Οι άλλοι παίκτες/άλλες παίκτριες μπορούν να προσφέρουν τις απόψεις και τις προτάσεις τους, προωθώντας ένα ευρύ φάσμα λύσεων. 7. Μόλις αποφασιστεί μια στρατηγική επίλυσης, το παιχνίδι συνεχίζεται στον επόμενο συμμετέχοντα/στην επόμενη συμμετέχουσα. Ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας να κρατήσει σημειώσεις για τις λύσεις που βρέθηκαν, ώστε να είναι σε θέση να τις συνοψίσει στο τέλος. 8. Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλοι/όλες οι παίκτες/παίκτριες έχουν φτάσει στη γραμμή τερματισμού. Στη συνέχεια, μπορεί να πραγματοποιηθεί μια ομαδική συζήτηση, με αναστοχασμό σχετικά με τα διάφορα σενάρια και τις λύσεις που προτάθηκαν. |
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Τονίστε ότι ο στόχος δεν είναι να "κερδίσουμε" αλλά να συζητήσουμε και να προβληματιστούμε. • Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία και τον σεβασμό όλων των προτάσεων. • Αναλογιστείτε τις εφαρμογές των στρατηγικών που συζητήθηκαν στην πραγματική ζωή. • Να θυμάστε ότι οι κάρτες του παιχνιδιού μπορούν να προσαρμοστούν σε πολλές συγκρούσεις, όπως και το ίδιο το επιτραπέζιο παιχνίδι. • Προσπαθήστε να δώσετε επίσης συγκεκριμένες συμβουλές για την αντίδραση σε μη-υγιείς σχέσεις. • Τονίστε ότι μερικές φορές, οι λύσεις πρέπει να βρεθούν ατομικά, αλλά σε άλλες περιπτώσεις με τη συμμετοχή άλλων: έτσι είναι η ζωή! |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μιας πλατφόρμας για διαδικτυακές συναντήσεις • Breakout rooms |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 1 Εξερευνώντας τις Σχέσεις του Ψηφιακού Οδηγού του LoveAct. Πρόσθετες πηγές για την επίλυση συγκρούσεων:</p> |

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>https://www.momjunction.com/articles/important-conflict-resolution-skills-for-teenagers_00106119/</p> <p>https://www.gatewaytosolutions.org/how-to-help-teens-with-conflict-resolution/</p> <p>https://raisingchildren.net.au/teens/communicating-relationships/communicating/conflict-management-with-teens</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιο σενάριο σύγκρουσης σας άρεσε περισσότερο και γιατί; • Υπήρχαν στρατηγικές επίλυσης που ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικές ή, αντίθετα, που δεν λειτούργησαν καλά στο παιχνίδι; Γιατί; • Υπήρχαν στιγμές κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού που νιώσατε έντονα συναισθήματα, όπως απογοήτευση, ικανοποίηση ή έκπληξη; Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; • Μπορείτε να θυμηθείτε μια κατάσταση της πραγματικής ζωής όπου θα μπορούσατε να είχατε εφαρμόσει μια από τις στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων που συζητήθηκαν στο παιχνίδι; • Ποια στοιχεία του παιχνιδιού πιστεύετε ότι ήταν πιο ωφέλιμα για τη μάθηση; Υπάρχει κάτι που θα προτείνατε για να βελτιώσετε την εμπειρία ή να την κάνετε πιο σχετική; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τη Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)</p> |

Φυλλάδιο 1

| | |
|--|---|
| <p>Ο/Η φίλος/φίλη σας διάβασε ένα μήνυμα που στείλατε σε μια ομαδική συνομιλία και το παρεξήγησε, νομίζοντας ότι αφορούσε τον ίδιο/την ίδια. Τώρα είναι θυμωμένος/η μαζί σας.</p> | <p>Δύο φίλοι/φίλες σας έχουν προγραμματίσει τα πάρτι γενεθλίων τους την ίδια ημέρα και ώρα. Και οι δύο θέλουν να παρευρεθείτε.</p> |
| <p>Εργάζεστε σε μια ομαδική εργασία και δύο μέλη έχουν αντίθετες ιδέες. Κανένα από τα δύο δεν θέλει να υποχωρήσει.</p> | <p>Ο/Η φίλος/φίλη σας δανείστηκε το αγαπημένο σας βιβλίο και όταν το επέστρεψε, παρατηρήσατε ότι η ράχη του ήταν κατεστραμμένη.</p> |
| <p>Ο/Η συγγατοικός σας παίζει δυνατά μουσική αργά το βράδυ όταν προσπαθείτε να κοιμηθείτε.</p> | <p>Σε μία συνάντηση φίλων, ένας/μία συνάδελφος παίρνει τα εύσημα για μία ιδέα που αρχικά ήταν δική σας.</p> |
| <p>Ένας φίλος/μία φίλη δανείστηκε μερικά χρήματα από εσάς λίγους μήνες πριν και δεν έχει αναφέρει να σας τα επιτρέψει.</p> | <p>Εσείς και ο/η φίλος/φίλη σας κανονίσατε να βρεθείτε, αλλά το ξέχασε και έκανε άλλα σχέδια.</p> |
| <p>Ένας/Μία φίλος/φίλη σας πειράζει για ένα ευαίσθητο θέμα μπροστά σε άλλα άτομα, με αποτέλεσμα να αισθάνεστε αμήχανα.</p> | <p>Ο μικρότερος αδελφός/Η μικρότερη αδελφή σας μπαίνει στο δωμάτιό σας χωρίς άδεια και δανείζεται τα ρούχα σας. Ποια είναι η λύση;</p> |
| <p>Η οικογένεια προγραμματίζει διακοπές. Η μαμά θέλει να επισκεφθεί τα βουνά, ενώ ο μπαμπάς ονειρεύεται την παραλία. Τα παιδιά θέλουν να πάνε σε ένα θεματικό πάρκο. Πώς μπορούν να καταλήξουν σε μια απόφαση με την οποία να είναι όλοι ευχαριστημένοι;</p> | <p>Η Λίλι επέστρεψε στο σπίτι μια ώρα αργότερα από το επιτρεπτό. Οι γονείς της ανησυχούν και είναι θυμωμένοι, ενώ η Λίλι πιστεύει ότι θα έπρεπε να της δοθεί περισσότερη ελευθερία. Πώς μπορούν να συζητήσουν και να βρουν μια μέση λύση;</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Ο Τζέιμς θέλει να παίξει βιντεοπαιχνίδια, αλλά οι γονείς του επιμένουν ότι πρέπει να μελετήσει για τις επερχόμενες εξετάσεις. Ο Τζέιμς πιστεύει ότι έχει μελετήσει αρκετά για σήμερα. Πώς μπορούν να συνεννοηθούν;</p> | <p>Η οικογένεια απέκτησε ένα νέο κουτάβι και όλοι υποσχέθηκαν να βοηθήσουν στη φροντίδα του. Τον τελευταίο καιρό, φαίνεται ότι μόνο ο μπαμπάς φροντίζει το κουτάβι. Πώς μπορεί η οικογένεια να αντιμετωπίσει και να επιλύσει αυτό το ζήτημα;</p> |
| <p>Είναι ώρα για ύπνο, αλλά ο Σαμ δεν νυστάζει. Θέλει να διαβάσει για άλλα 30 λεπτά, αλλά οι γονείς του είναι αυστηροί όσον αφορά την ώρα του ύπνου. Πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν το αίτημα του Σαμ και να διασφαλίσουν ότι ξεκουράζεται αρκετά;</p> | <p>Οι βαθμοί της Σόφι έχουν πέσει ελαφρώς. Οι γονείς της πιστεύουν ότι πρέπει να την τιμωρήσουν μέχρι να βελτιώσει τους βαθμούς της, αλλά η Σόφι πιστεύει ότι ένα σύστημα επιβράβευσης θα μπορούσε να την κινητοποιήσει καλύτερα. Πώς μπορούν να βρουν από κοινού μια στρατηγική που να αποδίδει;</p> |
| <p>Η Έμιλυ θέλει να κάνει σκουλαρίκι στη μύτη της, αλλά οι γονείς της θεωρούν ότι δεν είναι κατάλληλο για την ηλικία της. Η Έμιλυ πιστεύει ότι είναι μια μορφή αυτο-έκφρασης. Πώς μπορούν να συζητήσουν τις απόψεις τους και να καταλήξουν σε μια απόφαση;</p> | <p>Οι γονείς της Τζέσικα ανησυχούν για το γεγονός ότι περνάει χρόνο με μια νέα φίλη που φαίνεται να είναι κακή επιρροή. Η Τζέσικα αισθάνεται ότι την κατακρίνουν και πιστεύει ότι οι γονείς της πρέπει να εμπιστευτούν την κρίση της. Πώς μπορούν να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους και να βρουν μια λύση;</p> |

Φυλλάδιο 2

The board game grid consists of yellow squares arranged in a roughly rectangular shape. The grid contains several cards with lightning bolts and numbers, and some with icons of people. A central green box labeled "Conflicts cards" with a lightning bolt icon is located in the middle. A "Start" arrow points to the top-left corner, and a "Finish" arrow points to a card with a lightning bolt and "+2" icon on the left side. A legend at the bottom left explains the icons: a lightning bolt for "Pick a card" and a lightning bolt with three people for "Others can help".

Start

Finish

Conflicts cards

Pick a card

Others can help

Δραστηριότητα 11 - Πώς μπορεί να μοιάζει μια οικογένεια;

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 40 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Τουλάχιστον 6 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Λευκά χαρτιά • Μαρκαδόροι • Ξυλομπογιές |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίσουμε ότι οι οικογένειες μπορούν να έχουν πολλές μορφές • Να αναλύσουμε τα στερεότυπα των οικογενειών που παρουσιάζονται στο διαδίκτυο και στα μέσα μαζικής ενημέρωσης • Να προβληματιστούμε σχετικά με τις επιπτώσεις της στενής θεώρησης της οικογένειας στα άτομα και την κοινότητα |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Μοιράστε χαρτιά και μαρκαδόρους στην ομάδα. 2. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν γρήγορα πώς νομίζουν ότι μοιάζει μια οικογένεια - όχι τη δική τους οικογένεια, αλλά ποια είναι η πρώτη εικόνα που τους έρχεται στο μυαλό όταν σκέφτονται την έννοια της οικογένειας 3. Δώστε τους πέντε λεπτά για να ολοκληρώσουν το σκίτσο τους και εξηγήστε σε όλη την ομάδα ότι θα |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | <p>συνεχίσετε αυτή τη δραστηριότητα κάνοντας κάποιες ερωτήσεις.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Καθορίστε τις πλευρές ΝΑΙ και ΟΧΙ του δωματίου και εξηγήστε ότι δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση. Στόχος είναι να αρχίσετε να βλέπετε τις διαφορετικές ιδέες που έχουν οι άνθρωποι για την οικογένεια. 5. Πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να σηκωθούν και να μετακινηθούν σε διαφορετικές πλευρές της αίθουσας, ανάλογα με το τι δείχνει η εικόνα τους. 6. Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις και αφήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μετακινηθούν στο ΝΑΙ ή στο ΟΧΙ για κάθε μία από αυτές: <ul style="list-style-type: none"> • Η δική σας εικόνα της οικογένειας περιλαμβάνει άτομα διαφορετικού φύλου; • Η εικόνα σας περιλαμβάνει περισσότερα από ένα παιδιά; • Περιλαμβάνει περισσότερα από δύο παιδιά; • Η εικόνα σας περιλαμβάνει περισσότερους από δύο ενήλικες; • Περιλαμβάνει περισσότερους από τρεις ενήλικες; • Η εικόνα σας περιλαμβάνει έναν παππού ή μια γιαγιά ή κάποιον άλλον εκτός από παιδί ή γονέα; • Η εικόνα σας περιλαμβάνει μια τοποθεσία, π.χ. ένα σπίτι; • Είναι οι εικονιζόμενοι ενήλικες ζευγάρι/παντρεμένοι μεταξύ τους; • Η εικόνα σας περιλαμβάνει ζώα/κατοικίδια; 7. Τώρα που έχετε περάσει από τις ερωτήσεις, ρωτήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες αν υπάρχει κάτι που θα ήθελαν να προσθέσουν στην εικόνα της οικογένειάς τους και δοκιμάστε να ολοκληρώσετε την πρόταση «Μια οικογένεια είναι...». 8. Όταν τελειώσουν όλοι, αφιερώστε λίγο χρόνο για συζήτηση και προβληματισμό και για τυχόν απορίες που μπορεί να προκύψουν. |
| <p>Συμβουλές συζήτησης</p> | <p>και</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να σημειωθεί ότι οι συμμετέχοντες/ουσες δεν καλούνται να ζωγραφίσουν τη δική τους οικογένεια, αλλά αυτό που τους έρχεται στο μυαλό όταν σκέφτονται την οικογένεια. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην απομάκρυνση της πίεσης των συμμετεχόντων/ουσών που προέρχονται από οικογένειες που δεν ακολουθούν το πρότυπο της πυρηνικής οικογένειας (π.χ. έχουν γονείς ανύπαντρους ή ομόφυλους ή οποιαδήποτε άλλη μορφή οικογένειας) • Ξεκαθαρίστε ότι όλοι οι τύποι οικογένειας είναι αποδεκτοί και φυσιολογικοί και ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αποφεύγουν να σχολιάζουν αρνητικά τις ιδέες των άλλων συμμετεχόντων/ουσών για την οικογένεια. Είναι πιθανό κάποιοι |

| | |
|--|---|
| | <p>συμμετέχοντες/ουσες να έχουν αντιδράσεις έκπληξης. Αυτό είναι φυσιολογικό και δεν ταυτίζεται με την έκφραση αρνητικών πεποιθήσεων ή την υποτίμηση των άλλων. Μπορείτε να πλαισιώσετε αυτή την έκπληξη συζητώντας για το πώς ορισμένοι τύποι οικογένειας ήταν λιγότερο ορατοί από άλλους, με αποτέλεσμα να νιώθουμε έκπληξη για την ύπαρξή τους.</p> |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ξεκινώντας μια κλήση στο zoom • Ζητώντας από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να χρησιμοποιήσουν τα δικά τους χαρτιά/ σημειωματάρια και να κάνουν τα σκίτσα τους • Όταν είναι όλοι έτοιμοι, μπορείτε να θέσετε τις ερωτήσεις σε όλη την ομάδα. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να υποδείξουν την απάντησή τους σηκώνοντας τα χέρια τους (εικονικά ή μέσω κάμερας) για να δηλώσουν ΝΑΙ • Εναλλακτικά, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα διαδικτυακό κουίζ με τις ερωτήσεις (π.χ. χρησιμοποιώντας το Google Forms ή το Mentimeter) και να καλέσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ψηφίσουν εκεί. Στη συνέχεια, μπορείτε να μοιραστείτε τα αποτελέσματα με όλη την ομάδα. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 1 Εξερευνώντας τις σχέσεις του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνθηκαν όταν απαντούσαν στις ερωτήσεις και κινούνταν μέσα στο δωμάτιο; Τι σκέψεις προέκυψαν; • Πρόσθεσαν κάτι άλλο στην εικόνα τους; Τι ήταν αυτό; • Ποιος ήταν ο ορισμός τους για την οικογένεια; • Πώς πήγε η δραστηριότητα; • Πώς αντέδρασαν οι συμμετέχοντες/ουσες στη νέα αναγνώριση; • Ανοίχτηκαν για τις εμπειρίες τους; Ήταν χρήσιμο; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα δημιουργήθηκε από τη Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)</p> |

Δραστηριότητα 12 - Συνέντευξη στο ραδιόφωνο

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών 25. |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Χαρτιά A4 • Ξυλομπογιές, μαρκαδόροι • Πίνακας, flip chart. |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να διερευνήσουμε τα στερεότυπα των φύλων • Να αρχίσουμε να μιλάμε για τη συναίνεση • Να προβληματιστούμε σχετικά με τα πρότυπα συμπεριφοράς σε μια σχέση. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Εκτυπώστε την παρακάτω ιστορία πριν από το εργαστήριο. Χρειάζεστε ένα χαρτί ανά 3 συμμετέχοντες/ουσες, 2. Μοιράστε και διαβάστε το παρακάτω κείμενο στη μεγάλη ομάδα. Η ιστορία στο ραδιόφωνο. <i>Ένα 18χρονο αγόρι και μια κοπέλα που είχαν περάσει μαζί το απόγευμα της Κυριακής δίνουν συνέντευξη στο ραδιόφωνο.</i> <i>Εκείνος σε φίλησε;</i> <i>Ήσουν εντάξει;</i> <i>Το ήθελες;</i> |

| | |
|--|---|
| | <p>«Όταν πλησίασε - είπε η κοπέλα - ήμουν λίγο ανήσυχη, θα προτιμούσα να παραμείνουμε καλοί φίλοι όπως ήμασταν και πριν. Αλλά δεν ήθελα να φανώ χαζή και σκέφτηκα, αν δεν τον ικανοποιήσω, τι θα σκεφτεί για μένα;» Και το αγόρι: «Ήμασταν μαζί σχεδόν δύο ώρες. Αναρωτιόμουν τι ήθελε από μένα και δεν ήθελα να φανώ αμήχανος. Έτσι, τη φίλησα και με φίλησε κι εκείνη, σαν να το περίμενε.»</p> <p>3. Χωρίστε τη μεγάλη ομάδα σε μικρές ομάδες των 5-6 ατόμων, μία μεικτή, μία μόνο με αγόρια και μία μόνο με κορίτσια.</p> <p>4. Όλες οι ομάδες, πρέπει να εκφράσουν μια γνώμη για:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τη συμπεριφορά του κοριτσιού, • Τη συμπεριφορά του αγοριού, • Την ανάπτυξη μιας ιστορίας που τελειώνει το πολύ σε οκτώ γραμμές. • Ανάγνωση των κειμένων και περίληψη στον πίνακα / flip chart / σε ηλεκτρονικό έγγραφο. |
| <p>Συμβουλές συζήτησης και</p> | <p>Κατά τη διάρκεια της συζήτησης μπορείτε να επικεντρωθείτε στα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στερεότυπα του φύλου: Πώς πρέπει να συμπεριφέρεται ένα κορίτσι; Πώς πρέπει να συμπεριφέρεται ένα αγόρι; • Η συναίνεση: Πώς θα μπορούσε το κορίτσι να πει «όχι ευχαριστώ»; • Αφιερώστε 5-10 λεπτά για να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας σχετικά με τη δραστηριότητα. Μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> ο Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; ο Έχεις βρεθεί ποτέ σε μια τέτοια κατάσταση; • Μην πιέζετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους αν δεν το επιθυμούν. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ένα ψηφιακό έγγραφο με την ιστορία, • Email ή μια πλατφόρμα κοινής χρήσης cloud όπως το Google Drive για να μοιραστείτε το έγγραφο με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες πριν από το εργαστήριο. • Ορίστε εκ των προτέρων breakout rooms στο εργαλείο τηλεδιάσκεψης. • Συνεργατικό διαδικτυακό έγγραφο ή κοινόχρηστος ψηφιακός πίνακας, όπως το Miro ή το Google Jamboard, ώστε κάθε ομάδα να αναπτύξει μια ιστορία που τελειώνει σε οκτώ γραμμές. |

| | |
|---------------------------|---|
| <p>Θεωρία</p> | <p>Έχετε βρεθεί ποτέ σε μια κατάσταση όπου δεν θέλατε να σας φιλήσουν ή να σας ακουμπήσουν, αλλά δεν ξέρατε πώς να πείτε «όχι»; Ή έχετε βρεθεί ποτέ σε μια κατάσταση όπου νιώθατε σχεδόν υποχρεωμένοι να κάνετε κάτι σεξουαλικό για να μη φανείτε ανόητοι/ες ή για να μην δώσετε κακή εντύπωση;</p> <p>Αυτή η σύντομη άσκηση αφηγείται μια παρόμοια κατάσταση. Προσπαθήστε να σκεφτείτε πώς να κάνετε τους νέους να βρουν καλές εναλλακτικές λύσεις.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; • Πόσο άνετα αισθανθήκατε να εκφράζετε τις απόψεις σας στη συζήτηση της μικρής ομάδας; • Αισθανθήκατε ότι οι απόψεις και οι προοπτικές όλων των μελών της ομάδας ακούστηκαν και συνεκτιμήθηκαν; • Ποια είναι τα βασικά συμπεράσματα ή διδάγματα που αποκομίσατε από αυτή τη δραστηριότητα; • Πώς πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα θα επηρεάσει την κατανόηση ή την προοπτική σας σε παρόμοιες καταστάσεις της πραγματικής ζωής; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή ήταν εμπνευσμένη από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του έργου ISEX (www.isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 13 - Αμοιβαιότητα και έλλειψη αμοιβαιότητας

| | |
|---|---|
| Χρόνος | 10 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 6 έως 16 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Ένα μεγάλο δωμάτιο ώστε να μπορούν να κινηθούν οι συμμετέχοντες/ουσες |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να βιώσουμε την ανταπόκριση και την απόρριψη μέσω του σώματος |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Ξεκινήστε αυτή την δραστηριότητα με γρήγορες δραστηριότητες του σώματος, ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να αισθάνονται πιο άνετα. Θα συνδεθούν περισσότερο με το σώμα τους και θα έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των σωματικών τους αισθήσεων για τις υπόλοιπες δραστηριότητες, Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να περπατήσουν, να εξερευνήσουν το χώρο - εκεί που είναι άδειος, αλλά και εκεί που είναι συνωστισμένος. Ζητήστε τους να αλλάζουν κατεύθυνση μετά από τρία βήματα. Στη συνέχεια, ξεχάστε αυτή την οδηγία, προσπαθώντας να αλλάζετε τακτικά κατεύθυνση. Ζητήστε από τους ανθρώπους να χαιρετήσουν ο ένας τον άλλον με ένα μέρος του σώματός τους. Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: «Όταν περνάτε δίπλα από ένα νέο άτομο, σταματήστε για δύο δευτερόλεπτα και πείτε «γεια» χαιρετώντας. Συνεχίστε να περπατάτε. Ζητήστε |

τους να χαιρετηθούν μεταξύ τους με άλλα μέρη του σώματος: «με τα πόδια σας», «με τα μικρά σας δάχτυλα», «με την πλάτη σας» κ.λπ. Οι συμμετέχοντες/ουσες δεν πρέπει να μιλούν. Προτείνετε να κάνουν νοήματα αν δεν επιθυμούν να αγγίξουν ο ένας τον άλλον,

4. Αφού εξερευνήσουν τα διάφορα μέρη του σώματος, ζητήστε τους να σταματήσουν για λίγο και **να κλείσουν τα μάτια τους**. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εισπνεύσουν και να εκπνεύσουν μαζί αρκετές φορές. Ζητήστε τους να επικεντρωθούν στις σωματικές αισθήσεις και τα συναισθήματά τους,
5. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να συνεχίσουν **το περπάτημα**. Μετά από λίγα λεπτά, θα πρέπει να **«κολλήσουν πέντε»**. Ζητήστε τους να παρατηρήσουν ο ένας τον άλλον και να προσαρμοστούν έτσι ώστε να είναι ομοιόμορφα καταναμεμημένοι στο χώρο. Στη συνέχεια, συνεχίζουν να περπατούν.
6. Καθώς περπατούν, πείτε τους **να παρατηρούν** ο ένας τον άλλον. Όταν ένα άτομο σταματήσει, σταματούν όλοι. Όταν ένα άτομο αρχίσει να περπατάει, όλη η ομάδα αρχίζει πάλι να περπατάει.
7. Προσκαλέστε τα άτομα να περπατήσουν και να καταλάβουν τα κενά σημεία στο δωμάτιο. Στη συνέχεια, προτείνετε να περπατήσουν προς το σημείο όπου ο χώρος είναι πιο συνωστισμένος. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες **να μη σταματήσουν ποτέ** να περπατούν.
8. Πείτε στους/στις οι συμμετέχοντες/ουσες **να σταματήσουν** για δύο δευτερόλεπτα όταν συναντήσουν κάποιον/α, να τον/την κοιτάξουν στα μάτια και να συνεχίσουν το περπάτημα. Να το επαναλάβουν αρκετές φορές με νέους/ες συμμετέχοντες/ουσες. Εάν η δραστηριότητα κάνει τους/τις του συμμετέχοντες/ουσες να αισθάνονται **άβολα**, μπορούν να κοιτάξουν την άκρη της μύτης τους ή τον ώμο την συνεργάτη τους. Επαναλάβετε το πείραμα, σταματώντας για 30 δευτερόλεπτα. Για μια πιο τολμηρή προσέγγιση, προτείνετε 1 λεπτό.
9. Στη συνέχεια ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σταματήσουν και να κλείσουν τα μάτια τους. Ζητήστε τους να **αναπνεύσουν**. Εισπνεύστε και εκπνεύστε μαζί αρκετές φορές. Στη συνέχεια, επικεντρωθείτε στις σωματικές αισθήσεις και τα συναισθήματά τους: πώς ένιωσαν όταν τους κοίταζαν οι συμμαθητές/τριές τους;

10. Τώρα εξηγείστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι θα κάνετε μια σειρά από σωματικές δραστηριότητες για να εξερευνήσετε τα συναισθήματα της ανταπόκρισης και της απόρριψης. Ζητήστε τους να επικεντρωθούν στις σωματικές **αισθήσεις και τα συναισθήματά τους.**

Δραστηριότητα 1

1. Καλέστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες **να περπατήσουν στο χώρο.**
2. Ζητήστε από κάθε άτομο **να επιλέξει** ένα άτομο να είναι το άτομο Α και ένα άτομο να είναι το άτομο Β, χωρίς να τους πουν ότι τους επέλεξαν.
3. Στη συνέχεια, ζητήστε τους **να σταθούν** σε ίσες αποστάσεις από τους Α και Β ενώ περπατούν.

Δραστηριότητα 2

1. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες **να συνεχίσουν το περπάτημα.**
2. Προτείνετε τους **να επιλέξουν** ένα άτομο χωρίς να το υποδείξουν.
3. Ζητήστε τους **να ακολουθήσουν** αυτό το άτομο. Πρέπει να «συντονιστούν» με αυτό το άτομο, πρέπει να μιμούνται ή να ενσωματώνουν το ρυθμό, τις χειρονομίες και τις κινήσεις του. Θα πρέπει να στέκονται σε απόσταση 5 μέτρων από το άτομο. Στη συνέχεια μετακινούνται στα 4 μέτρα, στα 3 μέτρα, στα 2 μέτρα, στο 1 μέτρο και τέλος στα 50 εκατοστά.
4. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες **να σταματήσουν.** Ζητήστε τους να κοιτάξουν γύρω τους και να δουν αν έχουν επιλεγεί από το ίδιο άτομο. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια τους και να νιώσουν τα συναισθήματα και τις αισθήσεις τους.

Δραστηριότητα 3

1. Καλέστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες **να περπατήσουν** στο χώρο. Θα πρέπει να σχηματίσουν ζευγάρια χωρίς να μιλήσουν ή να κάνουν νόημα ο ένας στον άλλο. Θα περπατήσουν μαζί για λίγα λεπτά.
2. Ζητήστε τους **να σταματήσουν**, να κλείσουν τα μάτια τους και να αφιερώσουν χρόνο για να νιώσουν τις σωματικές αισθήσεις και τα συναισθήματα που προέκυψαν από αυτές τις αλληλεπιδράσεις.
3. Τέλος, ζητήστε τους **να ανοίξουν τα μάτια τους** και να συνεχίσουν το περπάτημα. Στη συνέχεια, πείτε τους να επαναλάβουν την εμπειρία με άλλους/ες συμμετέχοντες/ουσες.

Δραστηριότητα 4

| | |
|---|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σχηματίσουν ζευγάρια χωρίς να μιλήσουν και χωρίς οπτική επαφή. 2. Στη συνέχεια, περπατούν σε ζευγάρια για λίγα λεπτά. 3. Ζητήστε τους να σταματήσουν, να κλείσουν τα μάτια τους και να αφιερώσουν χρόνο για να νιώσουν τις σωματικές αισθήσεις και τα συναισθήματα που προέκυψαν από αυτές τις αλληλεπιδράσεις. |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Συγκεντρωθείτε όλοι για την απολογισμό των δραστηριοτήτων. Ανακεφαλαιώστε τις τελευταίες 5 δραστηριότητες και κάντε ερωτήσεις στους/στις συμμετέχοντες/ουσες. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | Δεν εφαρμόζεται |
| Θεωρία | <p>Πώς να αντιδράσετε εάν δεν έχει δοθεί συναίνεση; Η άρνηση μπορεί να δημιουργήσει σεξουαλική απογοήτευση, αίσθημα απόρριψης... Μπορεί να είναι μια άσχημη εμπειρία. Για μια υγιή και ολοκληρωμένη σεξουαλικότητα είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε και να αποδεχτούμε αν ο/η σύντροφός μας αρνείται τη συνεύρεση ή μια σεξουαλική πράξη. Η αποδοχή της άρνησης δεν σημαίνει μόνο να σταματήσει η σωματική προσπάθεια, αλλά να σταματήσουν και τα λόγια, οι πράξεις, η άσκηση κάθε είδους πίεσης που μπορεί να κάνει αυτόν/ήν που αρνήθηκε να αισθανθεί ένοχος/η. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να δείξουμε κατανόηση. Προτείνουμε δύο δραστηριότητες για τη διερεύνηση των θεμάτων της ανταπόκρισης και του αισθήματος της απόρριψης στις σχέσεις: μία μέσω του σώματος και μία μέσω των λέξεων.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πότε αισθανθήκατε θετικά συναισθήματα; • Πότε αισθανθήκατε αρνητικά συναισθήματα; • Πώς αισθανθήκατε όταν δεν σας επέλεξε το άτομο με το οποίο θέλατε να συνεργαστείτε; • Ποια δραστηριότητα ήταν η πιο δύσκολη για εσάς; • Ποια δραστηριότητα ήταν η πιο εύκολη; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή ήταν εμπνευσμένη από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του έργου ISEX (www.isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 14 - Διλήμματα εφήβων

| | |
|---|---|
| Χρόνος | 60 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 6 έως 30 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Χώρος • Φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να εντοπίσουμε και να συζητήσουμε διλήμματα σχετικά με το σεξ, τη σεξουαλικότητα και τη βία που αντιμετωπίζουν οι νέοι καθώς εισέρχονται στον κόσμο των ενηλίκων. • Να συζητήσουμε και να διερευνήσουμε διαφορετικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση αυτών των διλημάτων. • Να ενημερωθούμε για τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα στο πλαίσιο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σταθούν στη μέση της αίθουσας και πείτε τους ότι θα διαβάσετε δυνατά κάποιες ιστορίες που παρουσιάζουν διλήμματα σχετικά με το σεξ, τη σεξουαλικότητα, τη βία και τις σχέσεις. Για κάθε δίλημμα, οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να επιλέξουν μία από τις πιθανές επιλογές (Α,Β,Γ ή Άλλο) και να πάρουν θέση, επιλέγοντας μια γωνία του δωματίου που αντιστοιχεί στην εκάστοτε απάντηση. |

| | |
|--|---|
| | <p>Δείξτε τις διάφορες γωνίες και διαβάστε το πρώτο δίλημμα.</p> <ol style="list-style-type: none"> Όταν όλοι έχουν επιλέξει μια γωνία και στέκονται στη θέση τους, επιτρέψτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να συζητήσουν την απάντησή τους με τα άτομα γύρω τους. Ζητήστε από τα άτομα να δώσουν έναν λόγο για τον οποίο στέκονται στη γωνία που επέλεξαν. Επαναλάβετε τη διαδικασία για κάθε δίλημμα ή για όσα διλήμματα θέλετε να παρουσιάσετε. Στη συνέχεια, προχωρήστε στον απολογισμό και την αξιολόγηση. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> Μπορείτε να προσαρμόσετε τα διλήμματα ανάλογα με την ομάδα με την οποία εργάζεστε, αλλάζοντας το φύλο, την ηλικία, τη σεξουαλικότητα, την εθνικότητα ή άλλα χαρακτηριστικά των ατόμων που περιγράφονται ή αλλάζοντας τα σενάρια. Να θυμάστε ότι δεν είναι πάντα δυνατό να γνωρίζετε τα άτομα στην αίθουσα και ότι θα πρέπει να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε τις προσωπικές ιστορίες των συμμετεχόντων/ουσών. Εάν διαθέτετε ψηφιακό βιντεοπροβολέα, μπορείτε να προβάλλετε τις επιλογές για κάθε δίλημμα στην οθόνη. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις και τον διαμοιρασμό οθόνης Όλες τις κάμερες. Breakout rooms Jambboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 1 Εξερευνώντας τις σχέσεις του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> <p>Πηγή: Συμβούλιο της Ευρώπης – Δραστηριότητες Gender Matters</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Γιατί; Υπήρξε κάτι που σας εξέπληξε στις απαντήσεις ή στις θέσεις των άλλων συμμετεχόντων/ουσών; Θεωρείτε ότι τα διλήμματα αυτά είναι αντιπροσωπευτικά εκείνων που αντιμετωπίζουν οι νέοι σήμερα; Πώς πιστεύετε ότι οι νέοι παίρνουν μια απόφαση όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με ένα τέτοιο δίλημμα; Όταν έχετε ένα δίλημμα (μεγάλο ή μικρό), πώς προβαίνετε στην επίλυσή του; Πού μπορούν να βρουν υποστήριξη οι νέοι που βρίσκονται αντιμέτωποι με τέτοια διλήμματα, αν τη χρειάζονται; |

| | |
|---------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ποια ανθρώπινα δικαιώματα μπορείτε να εντοπίσετε που σχετίζονται με την ανθρώπινη σεξουαλικότητα; • Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν οι νέοι στην άσκηση των δικαιωμάτων τους που σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα; Ποιες είναι μερικές από τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ισότητα των φύλων; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή ήταν εμπνευσμένη από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του έργου ISEX (www.isex-project.eu)</p> |

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Το δίλημμα της Ranja

Η Ranja είναι 14 ετών και είναι ερωτευμένη. Η κοπέλα της αισθάνεται το ίδιο. Είναι μαζί εδώ και δύο μήνες, αλλά οι γονείς της Ranja δεν το γνωρίζουν. Είναι σίγουρη ότι θα της απαγόρευαν να συνεχίσει να βλέπει την κοπέλα της.

Τι πρέπει να κάνει η Ranja;

- A. Να σταματήσει τις συναντήσεις με το άτομο με το οποίο είναι ερωτευμένη
- B. Να καλέσει την κοπέλα στο σπίτι της και να την παρουσιάσει στους γονείς της.
- Γ. Να συνεχίσει να τη συναντάει κρυφά.
- Δ. Κάτι άλλο (άλλη γωνία)

Το δίλημμα του Barry

Ο Barry είναι 16 ετών. Είναι γκέι, αλλά κανείς από την οικογένειά του ή τον κύκλο των φίλων του δεν το γνωρίζει. Του αρέσει ένα αγόρι

στην τάξη του και θα ήθελε να κάνει σχέση μαζί του. Ωστόσο, δεν είναι σίγουρος αν το αγόρι θα είναι ανοιχτό

στην πρόταση και ανησυχεί ότι το αγόρι μπορεί να το πει σε άλλους ανθρώπους στην τάξη και ότι οι γονείς του μπορεί να το μάθουν. Τι πρέπει να κάνει ο Barry;

- A. Να αφήσει την όλη ιδέα και να ξεχάσει το αγόρι.
- B. Να πει στους γονείς και τους φίλους του ότι είναι γκέι και να ζητήσει από το αγόρι να βγουν ραντεβού
- Γ. Να προσπαθήσει να γνωρίσει καλύτερα το αγόρι, για να δει αν έχει παρόμοια συναισθήματα, πριν αποκαλύψει τα δικά του.
- Δ. Κάτι άλλο (άλλη γωνία)

Το δίλημμα της Jenny

Η Jenny είναι 15 ετών. Ο πιο κουλ τύπος του σχολείου της ζητάει να πάνε σπίτι του μετά τη ντίσκο, λέγοντάς της ότι οι γονείς του

λείπουν. Της Jenny της αρέσει αλλά δεν τον γνωρίζει καλά. Έχει ακούσει ότι έχει κοιμηθεί με πολλά κορίτσια

από το σχολείο. Δεν θέλει να κάνει σεξ μαζί του ακόμα. Τι πρέπει να κάνει;

- A. Να πει όχι
- B. Να πει ναι
- Γ. Πες ναι, αλλά μόνο αν πάνε και μερικοί/ές φίλοι/ες της.
- Δ. Κάτι άλλο (άλλη γωνία)

Το δίλημμα της Nasrine και του Eddie

Η Nasrine και ο Eddie είναι 18 και 19 ετών αντίστοιχα. Είναι μαζί για πάνω από ένα χρόνο. Μόλις ανακάλυψαν ότι η Nasrine είναι έγκυος. Δεν σχεδίαζαν να κάνουν παιδιά, αλλά

σκέφτονται να παντρευτούν. Η Nasrine θέλει να το πει στους γονείς της. Ο Eddie είναι σίγουρος ότι δεν θα το εγκρίνουν και ίσως προσπαθήσουν να τους χωρίσουν. Δεν ξέρουν τι να κάνουν, επειδή η Nasrine πηγαίνει ακόμα σχολείο. Τι πρέπει να κάνουν η Nasrine και ο Eddie;

- A. Να πάνε σε έναν σύμβουλο για συμβουλές
- B. Να παντρευτούν γρήγορα και κρυφά και στη συνέχεια να ανακοινώσουν την εγκυμοσύνη στους γονείς της Nasrine
- Γ. Να το πουν στους γονείς της Nasrine και να ζητήσουν την υποστήριξή τους στον σχεδιασμό των επόμενων βημάτων
- Δ. Κάτι άλλο (άλλη γωνία)

Το δίλημμα της Ingrid

Η Ingrid και ο Shane είναι και οι δύο 17 ετών. Βγαίνουν εδώ και 2 χρόνια. Ένα βράδυ βγαίνουν σε μια ντίσκο και ο Shane μεθάει. Η Ingrid αποφασίζει να πάει σε άλλη ντίσκο χωρίς τον Shane και αυτός θυμώνει πολύ, αρχίζει να της φωνάζει και την σπρώχνει. Τι πρέπει να κάνει η Ingrid;

- A. Να μείνει με τον Shane για το υπόλοιπο της νύχτας και να ξεχάσει αυτό που έγινε.
- B. Να φύγει από τη ντίσκο χωρίς τον Shane και να πει στους φίλους της τι συνέβη.
- C. Να ανταποδώσει τα χτυπήματα, μέχρι ο Shane να σταματήσει να φωνάζει
- Δ. Κάτι άλλο (άλλη γωνία)

Το δίλημμα της Alina

Η Alina γεννήθηκε ίντερσεξ, αλλά οι γιατροί πήραν την απόφαση να την χειρουργήσουν για να την κάνουν γυναίκα. Οι γονείς του δεν ενημερώθηκαν για την απόφαση και δεν έγινε ποτέ καμία πρόσθετη παρακολούθηση της κατάστασης του παιδιού. Η Alina μεγάλωσε ως κορίτσι, χωρίς να γνωρίζει τι σημαίνει να είσαι ίντερσεξ. Τη στιγμή που η Alina έφτασε στην εφηβεία, άρχισαν να αναπτύσσονται διάφορα προβλήματα υγείας και ορισμένα σημάδια αρρενωπότητας. Στην τελευταία ιατρική εξέταση, οι γιατροί αποκάλυψαν στην Alina και στους γονείς τους την αρχική αιτία του προβλήματος και πρότειναν ορμονική θεραπεία για να επιβάλουν τα γυναικεία χαρακτηριστικά. Οι γονείς της Alina ήταν σύμφωνοι με την πρόταση των γιατρών. Τι πρέπει να κάνει η Alina;

- A. Να αφήσει τους γονείς της και τους γιατρούς να αποφασίσουν, επειδή αυτοί γνωρίζουν τι είναι καλύτερο για εκείνη
- B. Να ζητήσει περισσότερες πληροφορίες και επιλογές και να παίρνει μόνο τα φάρμακα που είναι απαραίτητα για να μετριάσει τα προβλήματα υγείας
- Γ. Να μηνύσει τους γιατρούς και τα ιδρύματα που είναι υπεύθυνα για την κατάστασή της
- Δ. Κάτι άλλο (ανοιχτή γωνία)

Δραστηριότητα 15 - Δαμάστε τα ένστικτά σας

| | |
|---|---|
| Χρόνος | 20-30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ου σών | Απεριόριστος |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Εξαρτάται από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να προετοιμάσουμε και να αφυπνίσουμε το σώμα και το μυαλό μας για να εκφράσουμε συναισθήματα με νέους τρόπους |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <p>Παρακάτω προσφέρουμε μια σειρά από μικρότερες δραστηριότητες με συμβουλές και προτάσεις για το πώς να προετοιμάσουμε και να αφυπνίσουμε το μυαλό και το σώμα μας για να εκφράσουμε συναισθήματα με νέους τρόπους.</p> <p>Ανακαλύπτοντας τα συναισθήματά σας</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σε λωρίδες χαρτιού, γράψτε τα συναισθήματα (μία λέξη ανά χαρτί). Οι λέξεις πρέπει να είναι ευανάγνωστες στο πάτωμα όταν στέκεστε όρθιοι: μη διστάσετε να τις γράψετε μεγάλες και με χοντρό μαρκαδόρο, 2. Να είστε σχολαστικοί/ες: θυμωμένος/η, ζηλιάρης/α, αηδιασμένος/η, λυπημένος/η, έκπληκτος/η, χαρούμενος/η, στοργικός/ή, σίγουρος/η, εύθυμος/η, γαλήνιος/α, αισιόδοξος/η, ευδιάθετος/η, χαλαρός/ή, |

ικανοποιημένος/η, με καλή διάθεση, ήρεμος/η, ειρηνικός/ή, συγκινημένος/η, ερωτευμένος/η, καθησυχασμένος/η, ασφαλής, ευχαριστημένος/η, που διασκεδάζει, έκπληκτος, που δείχνει ενδιαφέρον, εμπνευσμένος/η, περίεργος/η, έκπληκτος/η, κουρασμένος/η, πληγωμένος/η, αναστατωμένος/η, λυπημένος/η, απογοητευμένος/η, ανήμπορος/η, άπορος/η, θλιμμένος/η, δυσσαρεστημένος/η, τεταμένος/η, εύθραυστος/η, καχύποπτος/η, μπερδεμένος/η, ανήσυχος/η, αηδιασμένος/η, κουρασμένος/η, αποστασιοποιημένος/η, ντροπιασμένος/η, βαριεστημένος/η, αμήχανος/η, ένοχος/η, ανασφαλής, ευάλωτος/η, άπληστος/η, απαιτητικός/ή, αγανακτισμένος/η, θυμωμένος/η, ταραγμένος/η, εκνευρισμένος/η,

3. Τοποθετήστε όλα αυτά τα συναισθήματα στο πάτωμα για να δημιουργήσετε **έναν διάδρομο**. Ζητήστε από τους ανθρώπους να περπατήσουν και να τα διαβάσουν ένα προς ένα. Όταν ένα συναίσθημα βρίσκει απήχηση ή νομίζουν ότι το βιώνουν αυτή τη στιγμή, κάνουν μια παύση πριν από τη λέξη. Κλείνουν τα μάτια τους, προσπαθούν να το νιώσουν και εστιάζουν στις σωματικές τους αισθήσεις,
4. Στη συνέχεια, συνεχίζουν τον περίπατό τους. Τέλος, ζητήστε τους **να επιλέξουν** ένα συναίσθημα που νιώθουν τώρα, στο πλαίσιο του εργαστηρίου. Παίρνουν αυτή τη λέξη, ή περισσότερες λέξεις, και μοιράζονται το πώς αισθάνονται σήμερα

Ο χάρτης των συναισθημάτων

1. Επιλέξτε μια σειρά από **εικόνες** που αντιπροσωπεύουν ένα συναίσθημα ή μια ψυχική κατάσταση. Για παράδειγμα, επιλέξτε έργα καλλιτεχνών, φωτογραφίες τοπίων, εικόνες που αντιπροσωπεύουν καιρικές συνθήκες κ.λπ. Επιλέξτε εικόνες υψηλής ανάλυσης. Εκτυπώστε τις σε μορφή A4 και εκθέστε τις στην αίθουσα.
2. Προτείνετε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να επιλέξουν μία από αυτές που αντιπροσωπεύει **την ψυχική κατάσταση** στην οποία βρίσκονται κατά τη συνάντηση ή/και τα συναισθήματα που νιώθουν. Κάθε άτομο παίρνει την εικόνα μαζί του. Σταθείτε σε έναν κύκλο. Εξηγήστε εναλλάξ γιατί επιλέξατε τη συγκεκριμένη εικόνα.
3. Όταν ένα άτομο ολοκληρώσει την ανταλλαγή απόψεων, καλεί ένα νέο άτομο **να εκφραστεί**. Μπορείτε να δώσετε ανατροφοδότηση στο τέλος της συνάντησης, θέτοντας την ίδια ερώτηση στην αρχή.

Γλυπτό συναισθημάτων

1. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να δημιουργήσουν έναν **κύκλο** (μπείτε κι εσείς στην ομάδα). Το άτομο «Α» κάνει μια ερώτηση στο άτομο «Β» απέναντί του σχετικά με αυτά τα συναισθήματα. Για παράδειγμα, «Α: Πώς αισθάνθηκες κατά τη διάρκεια της διαδρομής μέχρι εδώ;»,
2. Το άτομο «Β» **απαντά**. Για παράδειγμα, «Β: Ήμουν ενθουσιασμένος/η που ήρθα στο εργαστήριο, αλλά και λίγο αγχωμένος/η». Το άτομο «Α» (αυτό που έκανε την ερώτηση) πρέπει στη συνέχεια να δημιουργήσει μια στάση, ένα «γλυπτό» του συναισθήματος του ατόμου Β. Τα δύο άτομα δεξιά και αριστερά του ατόμου Α πρέπει να συμπληρώσουν αυτό το γλυπτό με άλλες στάσεις. Το άτομο Β μπορεί να διαμορφώσει τα γλυπτά. Όταν το άτομο Β διαπιστώσει ότι το γλυπτό είναι αντιπροσωπευτικό αυτών των συναισθημάτων, το άτομο χειροκροτάει και τα γλυπτά μπορούν να επιστρέψουν στη θέση τους. Στη συνέχεια, είναι η σειρά του ατόμου στα αριστερά να κάνει μια ερώτηση στο άτομο μπροστά του σχετικά με τα συναισθήματά του. Και ούτω καθεξής, μέχρι να συμμετάσχουν όλα τα μέλη της ομάδας.

Παιχνίδι

1. Καλέστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να παίξουν σαν παιδιά. Θα γίνουμε **ζώα** στη ζούγκλα, στη σαβάννα και θορυβώδη πράγματα σε μια πόλη.
2. Περπατήστε ελεύθερα στην αίθουσα. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες **να περπατήσουν** πρώτα κανονικά. «Περπατήστε αργά. Πολύ αργά. Τώρα λίγο πιο γρήγορα. Γρήγορα, ακόμη πιο γρήγορα. Τρέξτε! Τώρα πάλι πολύ αργά. Περπατήστε όπως οι άνθρωποι που πάνε το πρωί στη δουλειά τους. Περπατήστε όπως οι δάσκαλοι. Περπατήστε όπως οι γιατροί. Περπατήστε όπως οι πολιτικοί. Περπατήστε όπως ένας αστυνομικός και στη συνέχεια όπως μία ποπ σταρ. Περπατήστε όπως μια πολύ ηλικιωμένη γιαγιά. Περπατήστε όπως ένα παιδί 2 ετών».
3. Όλοι παίρνουν ένα διπλωμένο κομμάτι χαρτί με το **όνομα ενός ζώου**. Μπορείτε να φτιάξετε ένα αρσενικό και ένα θηλυκό από το ίδιο είδος ζώου. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να περπατήσουν όπως το ζώο που αναγράφεται στο χαρτί τους. Προσπαθήστε να πάρετε την ουσία αυτού του ζώου βαθιά μέσα στο σώμα σας. Απλά περπατήστε. Προσπαθήστε να κινηθείτε περισσότερο σαν αυτό το ζώο και να δώστε του φωνή. Δώστε λίγο χρόνο στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να απολαύσουν το ρόλο τους.

Τώρα καλέστε τους να βρουν τους/τις συντρόφους τους.

Η μέρα μου - η μέρα σου - η φωνή μου - η φωνή σου

1. Εξερευνήστε πώς **τα συναισθήματα** μπορούν να εκφραστούν με τη φωνή και τις χειρονομίες αλλά χωρίς λόγια.
2. Οι συμμετέχοντες/-χουσες **περπατούν ελεύθερα** στην αίθουσα. Σταθείτε σε έναν κύκλο. Πραγματοποιήστε μια σωματική άσκηση προθέρμανσης που περιλαμβάνει όλο το σώμα. Αρχίστε να δίνετε φωνή ενώ βάζετε τα χέρια σας στα διάφορα μέρη του σώματός σας. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τη φωνή σας σαν να ήταν το σώμα σας ένα όργανο. Βάλτε τα χέρια σας στην κορυφή του κεφαλιού σας - στο λαιμό σας - στο στήθος σας - στο στομάχι σας - στην κοιλιά σας - στο κάτω μέρος της κοιλιάς σας (περιοχή της λεκάνης). (αυτό το κομμάτι μπορείτε να το κάνετε ξαπλωμένοι στο πάτωμα). Πειραματιστείτε με χαμηλότερες, υψηλότερες, σκληρότερες και πιο απαλές φωνές.
3. Περπατήστε και πάλι ελεύθερα στην αίθουσα. **Βρείτε ένα μέρος** όπου αισθάνεστε άνετα. Βρείτε μια άνετη θέση. Μπορείτε να σταθείτε όρθιοι/ες, να καθίσετε κάτω ή να ξαπλώσετε στο πάτωμα. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας. Απαντήστε δυνατά σε αυτές τις ερωτήσεις: Πώς ξεκίνησε το πρωί σας; Ποια είναι η καλύτερη ανάμνησή σας; Πώς ήταν οι τελευταίες σας διακοπές; Πώς είναι η φωνή σας όταν ...
4. **Σχηματίστε ζευγάρια**. Κλείστε τα μάτια σας. Ο/Η συνεργάτης σας καθοδηγεί με τη φωνή του:
 - «Σε βλέπω» - δουλεύουμε πάλι σε ζευγάρια- περιγράψτε τον/την συνεργάτη σας, αυτό που βλέπετε.
 - «Πώς αισθάνομαι»- σε ζευγάρια- περιγράψτε τι αισθάνεστε στο σώμα σας από την κορυφή ως τα νύχια.
 - Άνοιξε-κλείσε με μέρη του σώματος- περπατήστε στο δωμάτιο, κάντε μια χειρονομία μόνο με το χέρι σας που σημαίνει ΑΝΟΙΞΕ... κάντε μια χειρονομία με το πόδι σας ΚΛΕΙΣΕ.... και ούτω καθεξής...
5. Ετοιμάστε μικρά, διπλωμένα χαρτιά με συναισθήματα. (Δείτε τη λίστα συναισθημάτων παραπάνω). Κάντε **έναν κύκλο**, βάλτε τα χαρτιά σε ένα καλάθι στη μέση. Κάποιος στέκεται στη μέση, επιλέγει ένα χαρτί και εκφράζει το συγκεκριμένο συναίσθημα. Επιλέξτε κάποιον/α από τον κύκλο που πρέπει να κάνει την ίδια έκφραση. Πλησιάζει το πρώτο άτομο και σιγά-σιγά

| | |
|---|--|
| | <p>παίρνει την ίδια χειρονομία από αυτό, έτσι ώστε να αλλάξουν. Το άτομο αυτό πηγαίνει στη μέση, επιλέγει ένα άλλο χαρτί (συναίσθημα) και αυτό συνεχίζεται.</p> |
| Συμβουλές και συζήτηση | Δεν εφαρμόζεται |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | Δεν εφαρμόζεται |
| Θεωρία | <p>Ως παιδιά, κατά τη διάρκεια της κοινωνικοποίησής μας, μαθαίνουμε πώς επιτρέπεται και πώς δεν επιτρέπεται να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας. «Οι άντρες δεν κλαίνε», «Τα καλά κορίτσια δεν φωνάζουν» - για παράδειγμα.</p> <p>Μαθαίνουμε να οργανώνουμε και να πειθαρχούμε στα συναισθήματά μας από μικρή ηλικία, ακόμη και χωρίς να γνωρίζουμε ότι το κάνουμε.</p> <p>Αυτό όμως σημαίνει ότι απλά ξεχνάμε να εκφράσουμε κάποια συναισθήματα. Δεν έχουμε πια σωστούς τρόπους για να εκφράσουμε ορισμένα συναισθήματα. Λόγω του περιβάλλοντός μας, μπορεί να σκεφτούμε ότι δεν είναι σωστό, δεν είναι ευγενικό, είναι ενοχλητικό, σκανδαλώδες ή ακόμη και επικίνδυνο. Όμως έχουμε συναισθήματα και μπορούμε να εξασκηθούμε στο να μάθουμε νέους ή παλιούς τρόπους για να τα εκφράζουμε με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Αυτό μπορεί να μας φέρει πιο κοντά στον εαυτό μας και σε υγιείς σχέσεις, αποτρέποντάς μας από περιττό εκνευρισμό, μίσος απέναντι στον εαυτό μας και αποφυγή.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς ήταν η δραστηριότητα; • Ποια προτιμάτε; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή ήταν εμπνευσμένη από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του έργου ISEX (www.isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 15 - Αντίστροφη μέτρηση συγκρούσεων

| | |
|---|---|
| Χρόνος | 20– 30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Τουλάχιστον 6 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Χώρος |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να εξερευνήσουμε το θυμό και τον κίνδυνο κλιμάκωσής τους σε σωματική βία Να αναγνωρίζουμε πότε κάποιος συμπεριφέρεται με τρόπο που δεν μας αρέσει και τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει η γλώσσα του σώματός μας ή/και οι εκφράσεις του προσώπου μας σε κάποιον άλλον. Όσο περισσότερο μπορούμε να έχουμε επαφή με αυτά τα συναισθήματα και τις πράξεις και να τα αναγνωρίζουμε στον εαυτό μας και στους άλλους, τόσο περισσότερο θα μπορούμε να επικοινωνούμε και να αλληλεπιδρούμε με τους άλλους με θετικό τρόπο. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Οι συντονιστές/τριες μετρούν διαδοχικά από το 1 έως το 10 (αλλάζοντας με κάθε αριθμό). Καθώς ο αριθμός αυξάνεται, θα πρέπει να αυξάνεται και το επίπεδο εκνευρισμού/θυμού, όπως σε μια διαφωνία ή τσακωμό (π.χ. το «1» λέγεται με ήρεμη φωνή, ενώ το «10» φωνάζοντας, με σφιγμένες γροθιές, υψωμένους ώμους, σφιγμένο σαγόνι κ.λπ.) Ζητήστε από τα άτομα να |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | <p>παρακολουθήσουν αυτή την αλληλεπίδραση και να σκεφτούν τι συμβαίνει.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Αφού αναγνωρίσουν (σωστά) ότι οι άνθρωποι τσακώνονται, μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να το διερευνήσετε περαιτέρω: <ul style="list-style-type: none"> • Πώς καταλάβατε ότι τσακωνόμασταν; • Τι παρατηρήσατε στον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούσαμε μεταξύ μας; • Τι νομίζετε ότι θα συνέβαινε αν συνεχίζαμε να μετράμε μέχρι το 20; Μέχρι το 50; Μέχρι το 100; • Τι άλλο σας έκανε να σκεφτείτε ότι είχαμε μια διαφωνία; • Τι παρατηρήσατε στη στάση του σώματός μας, στην οπτική επαφή, στη γλώσσα του σώματος ή στον τρόπο με τον οποίο κινηθήκαμε; • Πώς επηρεάζουν αυτά τα πράγματα τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι ανταποκρίνονται σε εμάς; • Είναι αυτός ο καλύτερος τρόπος επικοινωνίας; Σε ποιο επίπεδο θα προτιμούσατε να σας μιλούν; 3. Συνδέστε το με την επικοινωνία και με το πώς, αν κάποιος υψώσει τη φωνή του/γίνει επιθετικός, συχνά προκαλεί το άλλο άτομο να αντανακλά ή να κλιμακώνει αυτή την επιθετικότητα. 4. Ζητήστε από τα άτομα να σκεφτούν τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι μιλούν, ακούν και απαντούν ο ένας στον άλλο: <ul style="list-style-type: none"> • Πώς είναι η «ακρόαση»; • Πώς σας κάνει να αισθάνεστε όταν κάποιος δεν σας ακούει; 5. Μπορείτε να σημειώσετε τις διαφορετικές ταχύτητες με τις οποίες συσσωρεύεται ο θυμός σε διαφορετικούς ανθρώπους και τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν αυτό το συναίσθημα. Είναι ο θυμός πάντα εμφανής; Μπορούμε πάντα να καταλάβουμε αν κάποιος είναι θυμωμένος μαζί μας ή με κάποιον άλλο; 6. Για να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, ζητήστε από ένα ζευγάρι να μετρήσει αντίστροφα από το 10 - 1, μειώνοντας σταδιακά τα επίπεδα θυμού και επιθετικότητας καθώς μειώνονται οι αριθμοί. |
| <p>Συμβουλές συζήτησης</p> | <p>και</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείται και την μη-λεκτική επικοινωνία • Αν υπάρχει χρόνος, μπορείτε να ζητήσετε από τα άτομα να πειραματιστούν με διαφορετικές τακτικές • Για να διακόψετε τη συζήτηση, μπορείτε να ζητήσετε από εθελοντές/ντριες να εκτελέσουν τις δικές τους εκδοχές αυτής της άσκησης |

| | |
|---|--|
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | Δεν εφαρμόζεται |
| Θεωρία | Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 1 Εξερευνώντας τις σχέσεις του ψηφιακού οδηγού LoveAct |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της άσκησης; • Πώς επηρεάστηκαν τα συναισθήματά σας από διαφορετικούς τρόπους λεκτικής έκφρασης; • Δοκιμάστε μια εκδοχή χωρίς υψωμένη φωνή - αλλάζει καθόλου η διάθεση; • Αφαιρέστε κάθε λεκτική επικοινωνία - πώς φαίνεται/αισθάνεται κανείς την αλληλεπίδραση μόνο με κίνηση; • Αντικαταστήστε τους αριθμούς με τις λέξεις «Ναι» και «Όχι». Πώς αλλάζει αυτό τη δυναμική της σχέσης; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή ήταν εμπνευσμένη από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του έργου ISEX (www.isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 16 - Πόσο διεκδικητικός/ή είμαι;

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 20– 30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Απεριόριστος |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο (ένα συμμετέχοντα/ουσα) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να εμβαθύνουμε στο θέμα της διεκδικητικής επικοινωνίας, • Να δοθεί η δυνατότητα στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με τον τρόπο επικοινωνίας τους, σε μια κλίμακα που κυμαίνεται από την παθητική έως την επιθετική επικοινωνία. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσιάστε το θέμα της καλής επικοινωνίας και πόσο σημαντική είναι σε όλα τα είδη σχέσεων. Εξηγήστε βασικές έννοιες όπως η διεκδικητικότητα, η παθητική ή επιθετική συμπεριφορά (μπορείτε να συμβουλευτείτε την Ενότητα 1 του ψηφιακού οδηγού). 2. Εκτυπώστε ένα αντίγραφο του φυλλαδίου [ατομικό κουίζ] και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να κάνουν το κουίζ ατομικά και σημειώστε τη βαθμολογία που έλαβαν. |

| | |
|---|---|
| | <p>3. Ρωτήστε αν υπάρχουν εθελοντές/ριες που επιθυμούν να μοιραστούν τα αποτελέσματά τους και ανοίξτε μια συζήτηση σχετικά με το αποτέλεσμα που προέκυψε.</p> |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Μπορεί να θελήσετε να κάνετε το κουίζ μαζί ή να διαβάσετε όλες τις ερωτήσεις στη φάση του απολογισμού. • Βεβαιωθείτε ότι η ομάδα εστιάζει και στη μη λεκτική επικοινωνία. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις • Όλες τις κάμερες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες |
| Θεωρία | <p>Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 1 Εξερευνώντας τις σχέσεις του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της άσκησης; • Είναι εύκολο να επικοινωνήσετε με αποτελεσματικό τρόπο; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Let's Talk (https://letstalk-project.eu/)</p> |

Φυλλάδιο

Κουίζ - Πόσο διεκδικητικός/ή είμαι;

1. Υποψιάζεστε ότι κάποιος σας κρατάει κακία, αλλά δεν ξέρετε γιατί. Εσείς:

- | | |
|-----------|---|
| α) | Προσποιείστε ότι δεν γνωρίζετε ότι είναι θυμωμένος/η και τον/την αγνοείτε, ελπίζοντας ότι θα του/της περάσει. |
| β) | Επιλύετε το πρόβλημα με κάποιον τρόπο, ώστε το άτομο να μάθει να μην κρατάει κακία εναντίον σας. |
| γ) | Ρωτάτε το άτομο αν είναι θυμωμένο, και στη συνέχεια προσπαθείτε να δείξετε κατανόηση. |

2. Πηγαίνετε την κονσόλα παιχνιδιών σας σε ένα κατάστημα για επισκευή και λαμβάνετε μια γραπτή εκτίμηση. Αλλά αργότερα, όταν την παραλαμβάνετε, σας χρεώνουν για πρόσθετες εργασίες και για ποσό μεγαλύτερο από αυτό της εκτίμησης. Εσείς:

- | | |
|-----------|---|
| α) | Πληρώνετε το λογαριασμό, αφού έτσι κι αλλιώς θα χρειαζόταν τις επιπλέον επισκευές. |
| β) | Αρνεύστε να πληρώσετε και στη συνέχεια διαμαρτύρεστε στα κεντρικά γραφεία. |
| γ) | Αναφέρετε στον διευθυντή ότι συμφωνήσατε μόνο με το εκτιμώμενο ποσό και, στη συνέχεια, πληρώνετε μόνο αυτό το ποσό. |

3. Προσκαλείτε έναν καλό σας φίλο στο σπίτι σας για ένα δείπνο, αλλά ο φίλος σας δεν φτάνει ποτέ και δεν τηλεφωνεί ούτε για να το ακυρώσει ούτε για να ζητήσει συγγνώμη. Εσείς:

- | | |
|-----------|---|
| α) | Το προσπερνάτε, αλλά φροντίζετε να μην εμφανιστείτε την επόμενη φορά που ο φίλος σας θα σας καλέσει σε ένα πάρτι. |
| β) | Βρίζετε τον φίλο σας και παραπονιέστε γι' αυτόν σε άλλους φίλους. |
| γ) | Τηλεφωνείτε στο φίλο σας για να μάθετε τι συνέβη. |

4. Βρίσκεστε σε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με μια εργασία στο σχολείο, στην οποία συμμετέχει και ο/η καθηγητής/τρια σας. Ένας/Μια συμμαθητής/τρια σας κάνει μια ερώτηση σχετικά με τη δουλειά σας, αλλά δεν ξέρετε την απάντηση. Εσείς:

- | | |
|-----------|---|
| α) | Δίνετε στον/στην συμμαθητή/τρια σας μια ψευδή, αλλά αληθοφανή απάντηση, ώστε ο/η καθηγητής/τρια σας να νομίζει ότι έχετε καταλάβει. |
|-----------|---|

| | |
|-----------|---|
| β) | Δεν απαντάτε, αλλά επιτίθεστε στον/στην συμμαθητή/τρια σας κάνοντας μια ερώτηση που ξέρετε ότι δεν μπορεί να απαντήσει. |
| γ) | Λέτε στον/στην συμμαθητή/τρια σας ότι δεν είστε σίγουρος/η αυτή τη στιγμή, αλλά προσφέρεστε να του/της δώσετε τις πληροφορίες αργότερα. |

ΚΛΕΙΔΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

Σε γενικές γραμμές, υπάρχουν τρία γενικά στυλ διαπροσωπικής συμπεριφοράς:

- α) παθητική,
- β) επιθετική,
- γ) διεκδικητική.

Οι α επιλογές στο κουίζ είναι αντιπροσωπευτικές του παθητικού στυλ. Συνεπώς, όσο περισσότερες α επιλογές κάνετε, τόσο πιο παθητικός/ή είστε. Τρεις ή περισσότερες α επιλογές υποδηλώνουν ότι μάλλον είστε παθητικός/ή στη διαπροσωπική σας συμπεριφορά.

Οι β επιλογές στο κουίζ είναι αντιπροσωπευτικές του επιθετικού στυλ. Συνεπώς, όσο περισσότερες β επιλογές κάνετε, τόσο πιο επιθετικός/ή είστε. Τρεις ή περισσότερες β επιλογές υποδηλώνουν ότι μάλλον είστε επιθετικός/ή στη διαπροσωπική σας συμπεριφορά.

Οι γ επιλογές στο κουίζ είναι αντιπροσωπευτικές του διεκδικητικού στυλ. Συνεπώς, όσο περισσότερες γ επιλογές κάνετε, τόσο πιο διεκδικητικός/ή είστε. Τρεις ή περισσότερες γ επιλογές υποδηλώνουν ότι μάλλον είστε διεκδικητικός/ή στη διαπροσωπική σας συμπεριφορά. Κοιτάξτε ξανά τις γ απαντήσεις. Αν προσαρμόσετε την καθημερινή σας συμπεριφορά πιο κοντά στο στυλ απάντησης γ, θα βιώσετε αύξηση των συναισθημάτων αυτοεκτίμησης και μείωση των συναισθημάτων άγχους.



PASSIVENESS



ASSERTIVENESS



AGGRESSIVENESS



Ενότητα 2

Κατανοώντας το Φύλο

Δραστηριότητα 1- Ποιες είναι οι αντωνυμίες σου;

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 15 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ο υσών | 15 έως 25 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο • Αυτοκόλλητη ετικέτα ονομάτων • Μολύβια |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουμε τη χρήση των αντωνυμιών • Να εφαρμόσουμε μία ευρεία και χωρίς αποκλεισμούς γλώσσα |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τα άτομα να σχηματίσουν έναν κύκλο και να επανεξετάσουν τον πίνακα αντωνυμιών [Φυλλάδιο] ως τάξη, 2. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα συμπληρώσουν την αυτοκόλλητη ετικέτα ονόματος με τις αντωνυμίες τους και θα την κολλήσουν στα ρούχα τους. 3. Κάνουν το γύρο της αίθουσας και συστήνονται σε 5 άτομα ως ένα είδος γνωριμίας. Στη συνέχεια, θέτουν σε κάθε άτομο την ακόλουθη ερώτηση: «Ποιες είναι οι αντωνυμίες σου;». Άλλοι τρόποι για να ρωτήσετε ένα άτομο τις αντωνυμίες του με σεβασμό είναι οι εξής: <ul style="list-style-type: none"> • «Πώς θα ήθελες να αναφέρομαι σε σένα;» • «Πώς θα ήθελες να σου απευθύνομαι;» |

| | |
|--|---|
| | <p>4. Πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι πρέπει να απαντήσουν: «Το όνομά μου είναι _____ και οι αντωνυμίες μου είναι ___/___».</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Προτείνετε αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών στις οποίες μπορούν να κάνουν πρακτικά παραδείγματα με τη χρήση αντωνυμιών (π.χ.: τρεις φίλοι συνομιλούν για έναν τέταρτο άτομο και χρησιμοποιούν αντωνυμίες ουδέτερου φύλου, καθώς το άτομο αυτό είναι μη δυαδικό*, εισαγωγή συνομιλίας στην καθημερινή ζωή στην οποία ζητούν αντωνυμίες κ.λπ.) Κάντε το σαν παιχνίδι αλλά να είναι πρακτικό και κατανοητό. • Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα λέγοντας: «Μπορεί να νιώσετε άβολα στην αρχή, αλλά δεν πρέπει να πείτε τις λάθος αντωνυμίες με βάση υποθέσεις». |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. Θα μπορούσατε να εξηγήσετε πώς να τροποποιήσετε τις δικές σας αντωνυμίες στο όνομα που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της βιντεοκλήσης. • Όλες τις κάμερες. • Χαρτί και μολύβι ή αυτοκόλλητες ετικέτες ονομάτων. • Breakout rooms. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε 3 αίθουσες με 5 άτομα αν οι συμμετέχοντες/ουσες είναι 15 και 5 αίθουσες αν είναι 25. • Jamboard. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Οι αντωνυμίες είναι λέξεις που χρησιμοποιούμε στη θέση ενός ονόματος. Για παράδειγμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το he/him/his είναι ένα σύνολο αντωνυμιών φύλου που συχνά συνδέεται με τους άνδρες ή τα αγόρια ή όσους προσδιορίζονται με αυτό τον τρόπο. • Το She/her/hers είναι σύνολο αντωνυμιών που συνδέεται γενικά με γυναίκες ή κορίτσια ή με όσους προσδιορίζονται με αυτό τον τρόπο. • Το They/them/theirs θεωρείται συχνά ένα ουδέτερο ως προς το φύλο σύνολο αντωνυμιών, το οποίο χρησιμοποιείται συχνά για ένα άτομο που μπορεί να μην ταυτίζεται με ένα συγκεκριμένο φύλο. <p>Αυτά είναι μόνο μερικά παραδείγματα, αλλά υπάρχουν πολλές άλλες ουδέτερες ως προς το φύλο αντωνυμίες, όπως οι νεοαντωνυμίες ze/zir/zirs. Ανεξάρτητα από την ταυτότητα φύλου, όλες οι αντωνυμίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για οποιοδήποτε φύλο και είναι ουδέτερες ως προς το φύλο. Οι αντωνυμίες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του ποιοι είμαστε και το να μοιράζεστε τις αντωνυμίες σας ή να ρωτάτε για τις αντωνυμίες κάποιου άλλου ατόμου όχι μόνο επιβεβαιώνει την ταυτότητά σας αλλά δημιουργεί ένα πιο περιεκτικό και σεβαστό περιβάλλον για όλους. Μπορούμε να αναδείξουμε την ιδέα. Η</p> |

| | |
|--------------------|---|
| | <p>χρήση των αντωνυμιών με τις οποίες οι άνθρωποι προσδιορίζουν το φύλο τους είναι ένας τρόπος να δείξουμε σεβασμό στην ταυτότητα φύλου τους.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καταλάβατε τι είναι οι αντωνυμίες; • Γιατί η χρήση αντωνυμιών δημιουργεί ένα ασφαλές μέρος όπου όλοι μπορούν να αισθάνονται ορατοί; • Πώς ήταν η δραστηριότητα; Πώς αισθανθήκατε; |
| Πηγές | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από το έργο ISEX (https://isex-project.eu) και το φυλλάδιο αναπτύχθηκε από το Trans Students Educational Resources, διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο: https://transstudent.org/graphics/pronouns101/</p> |

Φυλλάδιο

Διάγραμμα αντωνυμιών

Λάβετε υπόψη ότι αυτές δεν είναι οι μόνες αντωνυμίες. Υπάρχουν άπειρες αντωνυμίες, καθώς εμφανίζονται νέες σε κάθε γλώσσα.

| ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΕΣ | ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΕΣ | ΚΤΗΤΙΚΕΣ | ΑΥΤΟΠΑΘΕΙΣ | ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ |
|---------------|----------------|----------------|-----------------|--|
| Αυτή | Της | Δικός/ή/ό της | Ο εαυτός της | <i>Αυτή είναι νεαρή. Θέλω να μιλήσω μαζί της. Αυτό το μπλουζάκι είναι δικό της.</i> |
| Αυτός | Του | Δικός/ή/ό του | Ο εαυτός του | <i>Αυτός είναι νεαρός. Θέλω να μιλήσω μαζί του. Αυτό το μπλουζάκι είναι δικό του.</i> |
| Εκείνοι | Εκείνων | Δικός/ή/ό τους | Οι εαυτοί τους | <i>Εκείνοι είναι νεαροί. Θέλω να μιλήσω μαζί τους. Αυτό το μπλουζάκι είναι δικό τους.</i> |
| Ze | Hir/Zir | Hirs/Zirs | Hirself/Zirself | <i>Αυτό (Ze) είναι νεαρό. Θέλω να μιλήσω μαζί του (hir). Αυτό το μπλουζάκι είναι δικό του (hirs/zirs).</i> |

Πόρος: <https://transstudent.org/graphics/pronouns101/>

Να θυμάστε: οι αντωνυμίες δεν σχετίζονται με την ταυτότητα φύλου ενός ατόμου. Καμία από αυτές δεν είναι αρσενικό/θηλυκό. Κάθε αντωνυμία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για οποιαδήποτε ταυτότητα φύλου και αυτές είναι ουδέτερες.

Δραστηριότητα 2 - Ο μονόκερος του φύλου

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 60 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Τουλάχιστον 10 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Χαρτιά • Flipchart • Μαρκαδόροι • Εκτυπωμένα φυλλάδια - Διάγραμμα του μονόκερου του φύλου & κατάλογος πρόσθετων όρων |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να εξοικειωθούμε με τις έννοιες της ταυτότητας φύλου, των χαρακτηριστικών βιολογικού φύλου και του φύλου που αποδίδεται κατά τη γέννηση, του σεξουαλικού και ρομαντικού προσανατολισμού και της έκφρασης φύλου. • Να ενισχύσουμε την προβολή των όρων και των ταυτοτήτων που συνήθως «παραλείπονται» από τη σεξουαλική αγωγή και να εξομαλύνουμε τις εμπειρίες των ανθρώπων σε όλο το φάσμα του φύλου και του σεξουαλικού προσανατολισμού. • Να καταπολεμήσουμε την παραπληροφόρηση και τα στερεότυπα γύρω από αυτές τις ταυτότητες. • Να ενθαρρύνουμε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους εμπειρίες και ταυτότητες και να συνδεθούν με αυτές. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Ξεκινήστε γράφοντας μια **λίστα όρων** σε ένα flipchart:
 - α. ταυτότητα φύλου,
 - β. σεξουαλικός και ρομαντικός προσανατολισμός,
 - γ. φύλο που αποδόθηκε κατά τη γέννηση,
 - δ. έκφραση φύλου.
2. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε **ομάδες**, μοιράστε ένα αντίγραφο του **φυλλάδιου 1** σε κάθε ομάδα και αναθέστε σε κάθε ομάδα έναν από τους 4 όρους, λέγοντάς τους ότι έχουν 15 λεπτά για να συζητήσουν:
 - ο Πού να τοποθετήσετε τον όρο στα κενά σημεία του Μονόκερου του Φύλου [Φυλλάδιο 1]
 - ο Τι πιστεύουν ότι σημαίνει/περιλαμβάνει
 - ο Ποιος μπορεί να είναι ένας σύντομος **ορισμός**.
3. Αφού όλες οι ομάδες συζητήσουν τον όρο που πήραν, ένας/μία συμμετέχοντας/ουσα από κάθε ομάδα θα **μοιραστεί** τον ορισμό που δημιούργησε η ομάδα με την ευρύτερη ομάδα.
4. Δώστε τους ορισμούς για κάθε όρο που παρουσιάστηκε, όπως εξηγούνται στο ίδιο φυλλάδιο.
5. Αν δεν θέλετε να παίξετε και τη ΣΥΝΕΧΕΙΑ αυτής της δραστηριότητας [Φυλλάδιο 2], τότε αναφέρετε μερικές από τις πιο **συνηθισμένες ταυτότητες** που συνδέονται με κάθε όρο π.χ. τρανσέξουαλ, cisgender και non-binary όταν συζητάτε για την ταυτότητα φύλου κ.λπ. (βλ. περισσότερα στη Θεωρία).
6. Αφιερώστε λίγο χρόνο (είτε ανάμεσα σε κάθε όρο είτε στο τέλος) για τις **ερωτήσεις** των συμμετεχόντων/ουσών.
7. Στο τέλος της συζήτησης ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν πού θα μπορούσαν **να τοποθετήσουν τον εαυτό τους** στους διάφορους άξονες του γραφήματος. Αυτό έχει σκοπό να είναι ένας προσωπικός προβληματισμός, οι συμμετέχοντες/ουσες δεν καλούνται να μοιραστούν πού τοποθετούν τον εαυτό τους.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΣΥΝΕΧΙΣΗ:

1. Εκτυπώστε το **φυλλάδιο 2**
2. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες **να συσχετίσουν κάθε όρο** με την περιοχή στην οποία αναφέρεται.
3. Προσπαθήστε, από κοινού, να δημιουργήσετε ορισμούς για κάθε ταυτότητα.
4. Στο τέλος, μπορείτε να αναρωτηθείτε:
 - Τι άλλους όρους γνωρίζετε; Πού θα πρέπει να εισαχθούν;
 - Πιστεύετε ότι αυτοί οι τομείς και οι όροι είναι αρκετά περιεκτικοί; Τι θα προσθέτατε;

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ποιοι όροι σας προκαλούν συχνότερα σύγχυση; (π.χ. συγχέετε συχνά τον όρο «άνδρας-γυναίκα» που αναφέρεται στο φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση με τον όρο «άνδρας-γυναίκα» που αναφέρεται στο φύλο) <p>5. Μπορείτε να συζητήσετε από κοινού και να προβληματιστείτε σχετικά με το γιατί υπάρχουν διαφορετικοί ορισμοί, τη σημασία της συμπερίληψης και της προβολής κάθε πτυχής της ταυτότητας, καθώς και την πιθανή σύγχυση που συνδέεται με την πληθώρα των ορολογιών. <i>Μόνο μαθαίνοντάς τους μπορεί να γίνουν πιο σαφείς!</i></p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Λάβετε υπόψη σας να αξιολογήσετε το γενικό επίπεδο εξοικείωσης των συμμετεχόντων/ουσών με το φύλο και τον σεξουαλικό προσανατολισμό. Εάν οι συμμετέχοντες/ουσες δεν είναι εξοικειωμένοι/ες με το θέμα, ίσως χρειαστεί να διαθέσετε περισσότερο χρόνο για ερωτήσεις στο τέλος ή να κάνετε παύση για ερωτήσεις πριν προχωρήσετε στον επόμενο όρο • Επίσης, ανάλογα με την ηλικία της ομάδας σας, για τη συνέχιση της δραστηριότητας με τους όρους μπορεί να θελήσετε να συντομεύσετε τη συγκεκριμένη λίστα [Φυλλάδιο 2]. • Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης των ορισμών των ομάδων ή/και της συζήτησης ενδέχεται να εκφραστούν λανθασμένες ή και επιβλαβείς απόψεις. Είναι σημαντικό να δώσετε τους σωστούς ορισμούς και να εξηγήσετε γιατί κάτι δεν είναι σωστό, με τρόπο που να μην ντροπιάζει τον/την συμμετέχοντα/ουσα που εξέφρασε τη γνώμη του, διατηρώντας παράλληλα έναν ασφαλή χώρο για όλους. • Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι είμαστε όλοι εδώ για να μάθουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα το φύλο και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ θέματα. • Πείτε τους ότι η φιγούρα του Μονόκερου του Φύλου είναι ένα σημαντικό εργαλείο που πρέπει να έχετε υπόψη σας και να συζητήσετε, καθώς είναι πολύ χρήσιμο για την έκφραση των σεξουαλικών ταυτοτήτων. Κάντε τον Μονόκερο του Φύλου μέρος της ομάδας σας! • Μπορείτε ακόμη να προτείνετε στην ομάδα να προσθέσει νέες λέξεις και συνώνυμα στον κατάλογο, επίσης από το ανεπίσημο μητρώο. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας τον διαμοιρασμό οθόνης (για να δείξει ο/η συντονιστής/τρια το φυλλάδιο) • Breakout rooms. Κάθε ομάδα μπορεί να συζητήσει σε ξεχωριστό δωμάτιο. |

| | |
|--------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Jamboard. Κάθε ομάδα μπορεί να συντάξει τον ορισμό που της έχει ανατεθεί. |
| Θεωρία | Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 2 «Κατανοώντας το Φύλο» του ψηφιακού οδηγού LoveAct |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καταλάβατε τι είναι η ταυτότητα φύλου, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, ο ρομαντικός προσανατολισμός, η έκφραση φύλου; • Υπάρχει κάποια ιδιαίτερη ανατροφοδότηση σχετικά με τις αντιπαραθέσεις και τα θέματα; • Πώς αισθανθήκατε κατά τη γνωριμία με τον Μονόκερο του Φύλου; |
| Πηγές | Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από το έργο ISEX (https://isex-project.eu) |

Φυλλάδιο 1

Πόρος: <https://transstudent.org/gender/>

GENDER STAR



| ΟΡΟΙ | ΟΡΙΣΜΟΣ |
|---|---|
| Φύλο που αποδόθηκε κατά τη γέννηση | <p>Το φύλο σας αποδίδεται κατά τη γέννησή σας, με βάση την εμφάνιση του σώματός σας. Όταν γεννηθήκατε, οι γιατροί δήλωσαν, με βάση όλους τους παραπάνω παράγοντες, αν είστε άνδρας, γυναίκα ή ίντερσεξ.</p> |
| Ταυτότητα φύλου | <p>Η ταυτότητα φύλου είναι μια εσωτερική αίσθηση ότι ανήκετε σε μια κατηγορία φύλου. Θα μπορούσε να αντιστοιχεί στο φύλο που σχετίζεται με το φύλο που αποδόθηκε κατά τη γέννηση σύμφωνα με το σώμα και τα γεννητικά σας όργανα (<i>cisgender</i>), αλλά θα μπορούσε επίσης να διαφέρει (<i>transgender</i>).</p> |
| Προσανατολισμός | <p>Ο προσανατολισμός αναφέρεται στο ποιος/α σας ελκύει, είτε σεξουαλικά είτε/και ρομαντικά.</p> |
| Σεξουαλικός Προσανατολισμός (σωματική έλξη) | <p>Ο σεξουαλικός προσανατολισμός ορίζει από ποιον/α έλκεστε σεξουαλικά.</p> |
| Ρομαντικός Προσανατολισμός (συναισθηματική έλξη) | <p>Ο ρομαντικός προσανατολισμός ορίζει από ποιον έλκεστε συναισθηματικά και είναι διαφορετικός και ξεχωριστός από τον σεξουαλικό προσανατολισμό. Παρόλο που πολλοί άνθρωποι βιώνουν και τα δύο, η ρομαντική έλξη μπορεί να υπάρχει χωρίς σεξουαλική έλξη.</p> |
| Έκφραση φύλου | <p>Η έκφραση φύλου ορίζει πώς εκφράζετε το φύλο σας εξωτερικά, μέσω: π.χ. ρούχων, μακιγιάζ, κουρέματος κ.λπ.</p> |

Φυλλάδιο 2

ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΟΡΟΙ (για τη συνέχεια της δραστηριότητας)

| | | | |
|---|----------------------|---------------------------|---|
| ΘΥΛΗΚΟ | ΑΡΣΕΝΙΚΟ | INTERSEX (ΙΝΤΕΡΣΕΞ) | ΑΡΣΕΝΙΚΟ ΦΥΛΟ ΠΟΥ ΑΠΟΔΟΘΗΚΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ |
| ΘΥΛΗΚΟ ΦΥΛΟ ΠΟΥ ΑΠΟΔΟΘΗΚΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ | ΑΝΔΡΑΣ | ΑΓΟΡΙ | ΓΥΝΑΙΚΑ |
| ΚΟΡΙΤΣΙ | AGENDER | ΡΕΥΣΤΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ | TRANSGENDER ΑΝΤΡΑΣ |
| TRANSGENDER ΓΥΝΑΙΚΑ | CISGENDER ΑΝΤΡΑΣ | CISGENDER ΓΥΝΑΙΚΑ | ΜΗ-ΔΥΑΔΙΚΟ |
| GENDERQUEER | ΕΤΕΡΟΦΥΛΟΦΙ ΛΟΣ/Η | ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΟΣ/ Η | ΑΜΦΙΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΣ /Η |
| ΛΕΣΒΙΑ | ΑΣΕΞΟΥΑΛ | HETEROROMANTIC | HOMOROMANTIC |
| BIROMANTIC | PANROMANTIC | AROMANTIC | ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ |
| ΑΡΡΕΝΩΠΟΤΗΤΑ | ΑΝΔΡΟΓΥΝΟΣ/ Η | QUEER (ΚΟΥΗΡ) | ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΦΥΛΟΥ Ή/ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ |

Δραστηριότητα 3 - Σειρά απόψεων (για το φύλο)

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Τουλάχιστον 4 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Χώρος • Προετοιμασμένες δηλώσεις [Φυλλάδιο] |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να διευκολύνουμε την κριτική σκέψη • Να συζητήσουμε μεταξύ συνομηλίκων που έχουν διαφορετικές απόψεις και συστήματα πεποιθήσεων |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σηκωθούν στη μέση της αίθουσας. 2. Εξηγήστε ότι πρέπει να κινηθούν στο χώρο: <ul style="list-style-type: none"> • Το ένα άκρο του δωματίου σημαίνει «συμφωνώ». • Το άλλο άκρο σημαίνει «δεν συμφωνώ». 3. Αρχίστε να τους κάνετε τις "διχαστικές" ερωτήσεις που παρέχονται στο φυλλάδιο και αφήστε τους να βρουν τη θέση τους. Χρησιμοποιούμε ένα μικρόφωνο για να μιλήσουμε για το ποιος στέκεται πού. Είναι σημαντικό να έχουν όλοι λόγο, αλλά φροντίστε οι συμμετέχοντες/ουσες να μιλούν ένας/μία προς έναν/μία. 4. Φροντίστε να συντονίσετε σωστά τη συζήτηση και να αντιμετωπίσετε τη γνώμη όλων με αντικειμενικό τρόπο. |

| | |
|---|--|
| Συμβουλές συζήτηση | και <ul style="list-style-type: none"> • Φροντίστε να παρουσιάσετε τον σκοπό της δραστηριότητας, καθώς πρόκειται για ευαίσθητα θέματα. • Φροντίστε η συζήτηση να είναι αντικειμενική. Προσπαθήστε να ξεδιαλύνετε τις «δύσκολες» απόψεις, όπως «η άμβλωση πρέπει να είναι παράνομη». Απαιτήστε σεβασμό και ανεκτικότητα. • Οι δηλώσεις μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με το θέμα της συζήτησης που θέλει να πραγματοποιήσει ο/η συντονιστής/τρια. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας: <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. Μπορείτε να επιλέξετε 2 διαθέσιμες αντιδράσεις για να δηλώσετε συμφωνία και διαφωνία |
| Θεωρία | Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 2 «Κατανοώντας το φύλο» του ψηφιακού οδηγού LoveAct |
| Απολογισμός | Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες: <ul style="list-style-type: none"> • Πώς πήγε η δραστηριότητα; • Έχετε αποκτήσει μεγαλύτερη επίγνωση του θέματος των στερεοτύπων και των γνωστικών προκαταλήψεων; • Διαψεύστηκαν οι προκαταλήψεις; • Πώς αντιδράσατε; |
| Πηγές | Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από το έργο ISEX (https://isex-project.eu) |

Φυλλάδιο

| ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ |
|---|
| • Τα queer άτομα πρέπει να έχουν το δικαίωμα γάμου |
| • Το μονογονεϊκό νοικοκυριό δεν είναι «οικογένεια». |
| • Οι αμφιφυλόφιλοι άνθρωποι είναι απλά μπερδεμένοι |
| • Τα τρανς άτομα θα πρέπει να μπορούν να χρησιμοποιούν τη σωστή τουαλέτα, σύμφωνα με την ταυτότητα φύλου τους |
| • Οι γυναίκες δεν πρέπει να ηγούνται |
| • Οι ασέξουαλ άνθρωποι είναι απλά ψυχροί |
| • Οι άνδρες δεν είναι καλοί στα οικιακά καθήκοντα |
| • Οι γκέι άνδρες είναι ευαίσθητοι |
| • Οι φυλετικές μειονότητες πρέπει να επιστρέψουν «στη χώρα τους». |
| • Η άμβλωση θα πρέπει να είναι παράνομη |
| • Οι queer άνθρωποι δεν θα πρέπει να επιδεικνύουν δημόσια τη σεξουαλική τους ταυτότητα |
| • Οι λεσβίες είναι αγοροκόριτσα |
| • Οι τρανς γυναίκες θα πρέπει να παίζουν στους αθλητικούς αγώνες γυναικών |
| • Τα μη ετεροφυλόφιλα ζευγάρια θα πρέπει να μπορούν να κάνουν παιδιά |
| • Οι σχέσεις μεταξύ περισσότερων από δύο ατόμων θα πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τα ζευγάρια |
| • Οι οικιακές εργασίες θα πρέπει να γίνονται κυρίως από γυναίκες |
| • Οι περισσότεροι γκέι άνδρες είναι πιο ευαίσθητοι από τους ετεροφυλόφιλους άνδρες |
| • Οι περισσότερες λεσβίες έχουν αρρενωπή εμφάνιση |

Δραστηριότητα 4 - Κατανοώντας το φύλο

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 15 έως 30 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Φύλλα χαρτιού • Μολύβια |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να ευαισθητοποιήσουμε σε θέματα φύλου • Να ευαισθητοποιήσουμε σχετικά με τα στερεότυπα που βασίζονται στο φύλο και την επιρροή τους στη ζωή μας. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να χωριστούν σε μικρές ομάδες των 3 ατόμων, ανεξάρτητα από το φύλο τους. 2. Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν τρεις στήλες στο χαρτί. <ul style="list-style-type: none"> • Στην πρώτη ζητήστε τους να γράψουν όλα τα χαρακτηριστικά των ανδρών που θυμούνται, τα οποία μπορεί να είναι είτε σωματικά (π.χ. δυνατός, ψηλός, κοντά μαλλιά κ.λπ.), είτε ανατομικά (π.χ. πέος, όρχεις), είτε φυσιολογικά (π.χ. τεστοστερόνη), είτε συνδέονται με την προσωπικότητα (π.χ. λογικός, με αυτοπεποίθηση κ.λπ.). • Η μεσαία στήλη παραμένει κενή. |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Στην τρίτη, κάνουν το ίδιο πράγμα για τις γυναίκες (στη δεξιά στήλη). <ol style="list-style-type: none"> 3. Ενθαρρύνετε τους να κάνουν καταιγισμό ιδεών σε ομάδες και να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερα πιθανά χαρακτηριστικά κάθε φύλου που τους αποδίδεται κατά τη γέννηση/φύλο. 4. Ζητήστε τους να αξιολογήσουν όλα τα χαρακτηριστικά που κατέγραψαν και να σκεφτούν αν κάθε χαρακτηριστικό θα μπορούσε να είναι και χαρακτηριστικό του αντίθετου φύλου (π.χ. αν στη στήλη με το χαρακτηριστικό των ανδρών υπάρχει το χαρακτηριστικό «δυνατός», θα πρέπει να αναρωτηθούν «Θα μπορούσαν και οι γυναίκες να είναι δυνατές»). 5. Πείτε τους ότι αν η απάντηση στην ερώτηση αυτή είναι «ναι» να διαγράψουν τη λέξη, αν η απάντηση είναι «όχι» και το χαρακτηριστικό ισχύει μόνο για τους άνδρες (π.χ. όρχεις), θα πρέπει να το βάλουν στη μεσαία στήλη). 6. Στο τέλος, ζητήστε τους να κοιτάξουν τη μεσαία στήλη και να δουν ποια χαρακτηριστικά υπάρχουν εκεί. Συνήθως υπάρχουν μόνο χαρακτηριστικά που συνδέονται αυστηρά με τις σωματικές, ανατομικές ή/και φυσιολογικές πτυχές (π.χ. περίοδος για τις γυναίκες). 7. Ανοίξτε μια κοινή συζήτηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες/ουσες, εστιάζοντας στη δεξιά και την αριστερή στήλη, ενθαρρύνονται να προβληματιστούν σχετικά με τους ρόλους και τα χαρακτηριστικά που τους αποδίδονται κοινωνικά και τις δυνατότητες αλλαγής της αντίληψης αυτών των ρόλων και των στερεοτύπων. |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> ● Φροντίστε να διατηρήσετε έναν χώρο με σεβασμό. ● Ακολουθήστε βήμα προς βήμα και επιβλέψτε προκειμένου να καθοδηγήσετε τη συζήτηση σχετικά με τα στερεότυπα των φύλων. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις ● Breakout rooms |
| Θεωρία | <p>Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 2 «Κατανοώντας το φύλο» του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πώς πήγε η δραστηριότητα; ● Έχετε αποκτήσει μεγαλύτερη επίγνωση του θέματος των στερεοτύπων και των γνωστικών προκαταλήψεων; ● Διαψεύστηκαν οι προκαταλήψεις; |

| | |
|---------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αντιδράσατε; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από το έργο ISEX (https://isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 5 - Αποικία Άρη

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 30 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 15 έως 25 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένα φυλλάδια «Αποστολή αποικίας στον Άρη» & «Περιγραφή χαρακτήρα» • Στυλό και μολύβια |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίσουμε τα στερεότυπα φύλου, τα φυλετικά στερεότυπα, τα ταξικά στερεότυπα. • Να αποκαλύψουμε τις προκαταλήψεις. • Να κατανοήσουμε πώς οι προκαταλήψεις είναι επιβλαβείς. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσιάστε το παιχνίδι ρόλων εξηγώντας στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι έχουν επιλεγεί για μια αποστολή στον Άρη και πρέπει να συγκεντρώσουν άλλα 3 άτομα για να δημιουργήσουν τη δική τους ομάδα. Σκοπός της αποστολής είναι να εξερευνήσουν τον Άρη και να δημιουργήσουν νέα ανθρώπινα είδη, καθώς η Γη δεν είναι πλέον ασφαλής. 2. Αναθέστε σε κάθε άτομο ένα χαρτί «Αποστολή αποικίας στον Άρη» [Φυλλάδιο 1] στο οποίο υπάρχει η περιγραφή των 7 ατόμων, μια στήλη «ναι/όχι» και μια στήλη «γιατί». 3. Προκειμένου να προετοιμαστούν για την αποστολή, οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να επιλέξουν 3 χαρακτήρες για να προσθέσουν στην ομάδα τους και |

| | |
|--|--|
| | <p>να τσεκάρουν τη στήλη «ναι/όχι», αιτιολογώντας το λόγο τους στη γραμμή «γιατί».</p> <ol style="list-style-type: none"> Αφού ολοκληρώσουν όλοι την αποστολή, διαβάστε και καταγράψτε όλες τις απαντήσεις μαζί και παρατηρήστε ποιος χαρακτήρας είναι ο πιο συμπαθής και ποιος όχι. Τέλος, μοιράστε σε κάθε συμμετέχοντα/ουσα την «περιγραφή του χαρακτήρα» [Φυλλάδιο 2]. Σε αυτό το χαρτί υπάρχουν λεπτομέρειες σχετικά με τον χαρακτήρα της "αποστολής". Μετά την ανάγνωση, ρωτήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες αν σκέφτηκαν για τον χαρακτήρα με τον ίδιο τρόπο που περιγράφεται. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Προειδοποίηση/Trigger warning! Λάβετε υπόψη ότι αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσει προβλήματα σε περιθωριοποιημένα άτομα. Προσέξτε ποιες καταπιέσεις αντιμετωπίζουν οι μαθητές/τριες και πώς αντιδρούν. • Έχετε κατά νου ότι ο σκοπός της δραστηριότητας είναι η αποδέσμευση και η αποκάλυψη στερεοτύπων και προκαταλήψεων. Να είστε πάντα υπομονετικοί/ές και μη επικριτικοί/ές. • Βεβαιωθείτε ότι όλοι διατηρούν επίσης μια μη επικριτική στάση κατά τη συζήτηση των αποτελεσμάτων της εργασίας. • Προσπαθήστε να εμβαθύνετε και να ξεδιπλώσετε τις προκαταλήψεις των επιλογών των συμμετεχόντων/ουσών. Μήπως απέρριψαν τον «μαύρο μετανάστη»; Γιατί; • Ρωτήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες αν βίωσαν κάτι τέτοιο, όπως το να επιλέγονται ή να απορρίπτονται με βάση την εμφάνιση/επιφανειακές ιδέες και αφήστε τους να εκφραστούν. • Παρακολουθήστε όλες τις νοητικές διεργασίες για την κατανόηση του θέματος. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, συμπεριλαμβανομένου του διαμοιρασμού της οθόνης (μπορείτε να στείλετε το Φυλλάδιο 1 μέσω email και στη συνέχεια να μοιραστείτε την οθόνη για να δείξετε το Φυλλάδιο 2). |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 2 «Κατανοώντας το φύλο» του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνεστε μετά τη συνειδητοποίηση σχετικά με τα εσωτερικευμένα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις; |

| | |
|---------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Πώς πήγαν οι συζητήσεις; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από το έργο ISEX (https://isex-project.eu)</p> |

Φυλλάδιο 1

| ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΑΠΟΙΚΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΡΗ | | |
|-----------------------------------|-------------|---------------|
| <u>ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ/ΟΥΣΕΣ</u> | | <u>ΓΙΑΤΙ;</u> |
| Ένας πλούσιος αρχιτέκτονας | Ναι/ Όχι | |
| Ένας μαύρος μετανάστης | Ναι/ Όχι | |
| Ένα τυφλό άτομο | Ναι/ Όχι | |
| Μια γυναίκα σεφ | Ναι/ Όχι | |
| Ένας λευκός γιατρός | Ναι/ Όχι | |
| Ένα transgender άτομο | Ναι/ Όχι | |
| Ένας γκέι άνδρας | Ναι/ Όχι | |

Φυλλάδιο 2

| ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΑΠΟΙΚΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΡΗ |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ένας πλούσιος αρχιτέκτονας (John, 43 ετών), κατηγορείται για περιβαλλοντικά εγκλήματα εξαιτίας του κτιρίου του. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ένας μαύρος μετανάστης (Cheick, 36 ετών), είναι επιτυχημένος δικηγόρος σε μια μη κερδοσκοπική ένωση. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ένα τυφλό άτομο (El, 21 ετών), μιλάει έξι γλώσσες και σπουδάζει φυσική. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Μια γυναίκα σεφ (Sandra, 98 ετών), εργάζεται για πολλά χρόνια σε μια μικρή πόλη. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ένας λευκός γιατρός (Gabriel, 47 ετών), είναι κτηνίατρος, με πάθος για τα παζλ. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ένα transgender άτομο (Anthony, 33 ετών), μηχανικός αεροδιαστημικής, έχει χόμπι τη μαγειρική. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ένας γκέι άνδρας (Michael, 54) φωτογράφος και ζωγράφος, είναι εξαιρετικός στρατηγιστής. |

Δραστηριότητα 6 - Η σεξουαλικότητα και το φύλο στην ιστορία και τους πολιτισμούς

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 45-60 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ου σών | Προσαρμόσιμη σε οποιοδήποτε μέγεθος ομάδας |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο • Ή εκτυπωμένες φωτογραφίες ή/και εικόνες τέχνης που απεικονίζουν σεξουαλικές πρακτικές μέσα από την ιστορία ή σύγχρονους πολιτισμούς και υποκοουλτούρες. |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να ευαισθητοποιήσουμε σχετικά με το τι θεωρείται "φυσιολογικό" όσον αφορά τη σεξουαλικότητα, μιλώντας για την κουλτούρα, τους κοινωνικούς κανόνες και τις προσδοκίες. • Να προωθήσουμε την κριτική σκέψη, στην κατανόηση και το σεβασμό της διαφορετικότητας • Να ευαισθητοποιήσουμε για την ποικιλομορφία των σεξουαλικών πρακτικών |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Φτιάξτε μια "έκθεση" με τις εικόνες που επιλέξατε ή αυτές που υπάρχουν στο "Φυλλάδιο". 2. Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: <ul style="list-style-type: none"> • Περιηγηθείτε (σιωπηλά) στο δωμάτιο και επιλέξτε την εικόνα που σας προκαλεί το πιο έντονο |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>συναίσθημα και σας προκαλεί την πιο έντονη συναισθηματική αντίδραση (μπορεί να είναι θετική ή αρνητική)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Όταν έχετε επιλέξει την εικόνα σας, σταθείτε μπροστά της με τέτοιο τρόπο ώστε να δημιουργηθούν "ομάδες τάσεων" <p>3. Όταν δείτε ότι οι συμμετέχοντες/ουσες στέκονται μπροστά από τις εικόνες, αρχίστε να περπατάτε γύρω τους και ζητήστε τους να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις (μία προς μία). Με αυτόν τον τρόπο, θα συλλέξετε περισσότερες εκδοχές της ίδιας εικόνας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ποιο ήταν το συναίσθημα ΜΕΣΑ ΣΑΣ (όχι στον χαρακτήρα της εικόνας) που σας προκάλεσε η εικόνα;</i> • <i>Ποιο είναι το συγκεκριμένο στοιχείο της εικόνας που σας προκάλεσε το συναίσθημα;</i> • <i>Ποιες πεποιθήσεις, κανόνες, αξίες μπορεί να βρίσκονται πίσω από το συναίσθημά σας;</i> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, ίσως θελήσετε να προειδοποιήσετε την ομάδα για την ευαισθησία της. Πείτε τους ότι θα εργαστούν με εικόνες που απεικονίζουν ανθρώπους που δεν είναι μαζί μας, που αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς πολιτισμούς, πεποιθήσεις και συνήθειες. Μπορούμε να τιμήσουμε τους πρωταγωνιστές των εικόνων. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να μιλήσουμε για το πώς αισθανόμαστε, τι σκεφτόμαστε σε σχέση με αυτές τις εικόνες. Εξηγήστε ότι η δραστηριότητα λειτουργεί μόνο αν αναστείλουμε την επιθυμία μας να είμαστε απόλυτα διαπολιτισμικά και πολιτικά ορθοί, ότι δεν πειράζει αν εκπλαγούμε, αν κάνουμε λάθη, να μιλάμε ανοιχτά, να μην κρίνουμε ο ένας τον άλλον. Για τον ίδιο λόγο, αυτό που κάνουμε πρέπει να είναι εμπιστευτικό, δεν πρέπει να βγει έξω από την αίθουσα. • Λάβετε υπόψη ότι η δραστηριότητα αυτή λειτουργεί καλύτερα αν η ομάδα έχει ήδη αναπτύξει κάποια εμπιστοσύνη και οι συμμετέχοντες/ουσες αισθάνονται ελεύθεροι/ες να εκφράσουν τις αμφιβολίες τους, να αποκαλύψουν τις προκαταλήψεις τους κ.λπ. • Ακόμα και αν αυτό δεν είναι το επίκεντρο της δραστηριότητας, θα πρέπει να γνωρίζετε το πλαίσιο των εικόνων που παρουσιάζετε και να σκεφτείτε εκ των προτέρων τις αξίες και τους κανόνες που θα μπορούσαν να ανακύψουν σχετικά με τις συγκεκριμένες εικόνες. • Λάβετε υπόψη σας ότι οι συμμετέχοντες/ουσες ενδέχεται να μην γνωρίζουν την έννοια της "αξίας". Πείτε τους να φανταστούν τις αξίες ως πυξίδες, οι οποίες υποδεικνύουν για μια δεδομένη κοινωνία τι θεωρείται καλό και άξιο. Οι |

| | |
|--|--|
| | <p>νόρμες είναι οι κοινωνικά αποδεκτές αναπαραστάσεις και συμπεριφορές.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπορείτε να συντονίσετε μια συζήτηση σχετικά με το τι είναι «φυσιολογικό», , τι είναι αποδεκτό ή τιμωρείται σε μια δεδομένη κουλτούρα και κοινωνία • Συζητήστε μαζί για το ποια είναι η γραμμή μεταξύ των συναισθημάτων των συμμετεχόντων/ουσών (των συναισθημάτων τους) και των διαφορών μεταξύ των συναισθημάτων τους και των κοινωνικών αξιών. • Κάντε διάκριση μεταξύ «φυσιολογικού» και «κανονικού» • Μπορείτε να συζητήσετε τους κοινωνικούς κανόνες και την κοινωνική λειτουργία της ρύθμισης των στενών και σεξουαλικών σχέσεων • Καλύψτε τα ταμπού σχετικά με τη σεξουαλικότητα • Με βάση τις εικόνες, μπορείτε να συζητήσετε με την ομάδα πώς φαίνεται στο περιβάλλον σας και στις κοινωνίες γενικότερα η σεξουαλικότητα με βάση: <ul style="list-style-type: none"> ○ τις ετεροφυλόφιλες πρακτικές ○ τις μη ετεροφυλόφιλες πρακτικές ○ το φύλο ○ την ηλικία ○ τον ρομαντικό προσανατολισμό ○ τον σεξουαλικό προσανατολισμό ○ τους ρόλους των φύλων |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις τον διαμοιρασμό οθόνης |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αποτελεί εισαγωγή στην πρώτη φάση της προσέγγισης της Cohen-Emerique, που ονομάζεται «αποκέντρωση». Η δραστηριότητα ξεκινά με μια προσομοίωση του πολιτισμικού σοκ μέσω ενός συνόλου προκλητικών εικόνων. Στη συνέχεια καλούμε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους αντιδράσεις και τις δικές τους αξίες αντί να αρχίσουν να αναλογίζονται τα πρόσωπα στις εικόνες που προκάλεσαν την εμπειρία του σοκ. Μπορείτε να εμβαθύνετε στο θέμα εδώ.</p> <p>Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 2 «Κατανοώντας το φύλο» του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Κατά τον απολογισμό είναι σημαντικό να εξηγήσετε ότι ο λόγος για τον οποίο κάνουμε αυτή τη δραστηριότητα με αυτόν τον τρόπο είναι για να μάθουμε ότι οι κοινωνικές και πολιτισμικές νόρμες είναι τόσο βαθιά ενσωματωμένες στο σύστημά μας και στην προσωπική μας σκέψη, που δύσκολα αναγνωρίζουμε τις δικές μας πολιτισμικές προκαταλήψεις. |

| | |
|---------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Τείνουμε να πιστεύουμε ότι αυτό που πιστεύουμε είναι «φυσιολογικό» επειδή δεν το «σκεφτόμαστε» αλλά το «αισθανόμαστε». • Οι αντιδράσεις μας είναι κατά πάσα πιθανότητα συναισθηματικές αντιδράσεις παρόλο που πρόκειται για πολιτιστικές νόρμες και αξίες. • Μας εμποδίζουν να αποδεχτούμε το «άλλο» αν είναι στο διαφορετικό από εμάς. Μας εμποδίζει να αποδεχτούμε την ποικιλομορφία. Η ποικιλομορφία είναι κάτι που μπορούμε να μάθουμε. Η ανθρώπινη σεξουαλικότητα είναι πολιτισμικά οργανωμένη και πειθαρχημένη. <p>Πρόσθετες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς πήγε η δραστηριότητα; • Ανακάλυψαν οι συμμετέχοντες/ουσες διαφορετικές απόψεις για τη σεξουαλικότητα; • Πώς θα περιγράφατε και θα συνθέτατε την αντίδρασή τους; Ήταν περισσότερο εντυπωσιασμένοι/ες, σοκαρισμένοι/ες ή περισσότερο έκπληκτοι/ες; • Κατανόησαν τις κοινωνικές νόρμες; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή προσαρμόστηκε από το έργο ISEX (https://isex-project.eu) και το έργο ZELDA (https://www.training4interculturality.eu/)</p> |

Φυλλάδιο

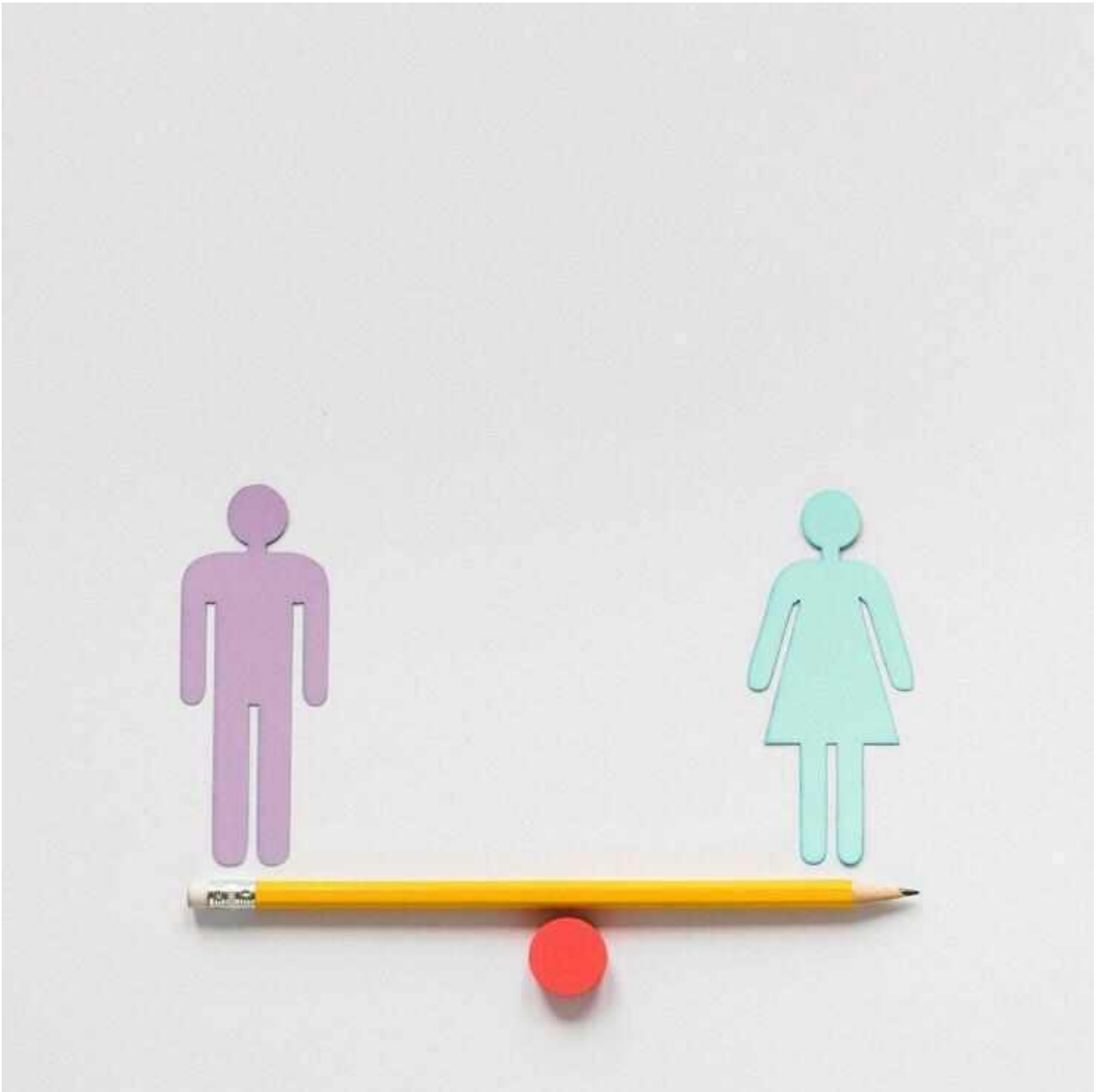






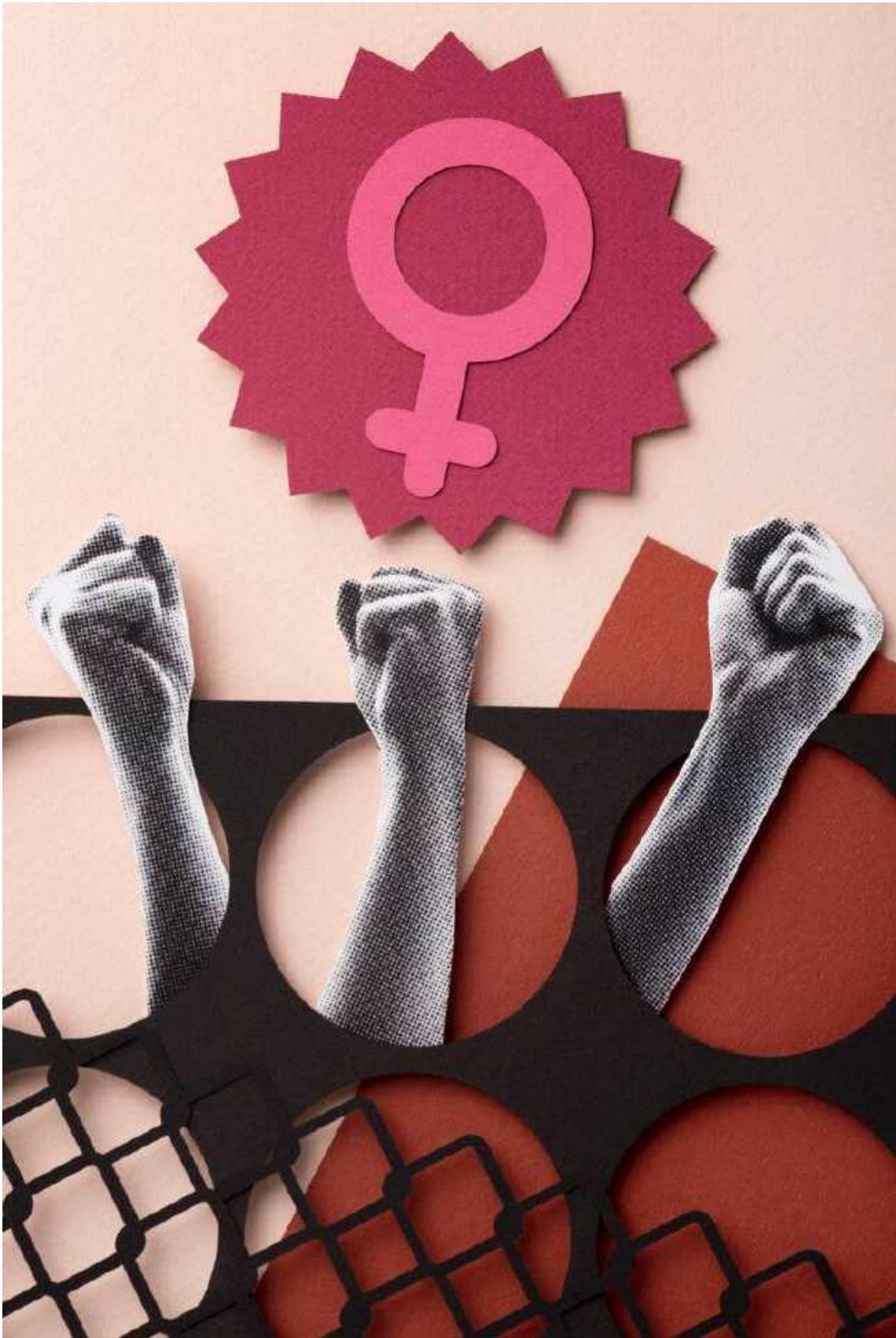








































Δραστηριότητα 7 - Κάντε ένα βήμα μπροστά

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 30-45 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ο υσών | Προσαρμόσιμη σε οποιοδήποτε μέγεθος ομάδας |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Φυλλάδιο - Κάρτα ρόλων [Φυλλάδιο 1] • Προτάσεις [Φυλλάδιο 2] • Ανοιχτό χώρος (διάδρομος, μεγάλο δωμάτιο ή εξωτερικός χώρος) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να βελτιώσουμε την ευαισθητοποίηση και την ενσυναίσθηση σε σχέση με θέματα προνομιών, • Να προωθήσουμε την κριτική σκέψη με σεβασμό και την ανοιχτή οπτική σε σχέση με τους διάφορους κοινωνικούς παράγοντες και τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν στη ζωή ενός ατόμου σε σχέση με την ταυτότητά του. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Επιλέξτε πόσα άτομα θα συμμετάσχουν και βεβαιωθείτε ότι δεν θα μοιραστούν την πρόταση που τους έχει ανατεθεί με άλλα άτομα (μπορείτε επίσης να αναθέσετε την ίδια ταυτότητα σε πολλά άτομα χωρίς να το γνωρίζουν!) [Φυλλάδιο 1] 2. Πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι έχουν μερικά λεπτά για να διαβάσουν την ταυτότητά τους και να σκεφτούν πώς θα έκαναν ορισμένες επιλογές αν διέθεταν αυτά τα χαρακτηριστικά. |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 3. Τοποθετήστε όλα τα άτομα σε μια γραμμή ώστε να μπορούν να προχωρήσουν έχοντας το ίδιο σημείο εκκίνησης. 4. Πείτε τους να προχωρούν ένα βήμα με κάθε καταφατική απάντηση που δίνουν στις διάφορες προτάσεις που θα διαβαστούν 5. Ξεκινήστε λοιπόν την ανάγνωση κάθε πρότασης [Φυλλάδιο] με το «Κάντε ένα βήμα μπροστά αν...». 6. Ζητήστε από τους ανθρώπους να κοιτάξουν γύρω τους, χωρίς να μετακινηθούν, και να σκεφτούν τη δική τους θέση και τη θέση των άλλων ανθρώπων. 7. Παραμένοντας ακόμα σε αυτή τη θέση, κάντε τους τις εξής ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> ● «Ποια ταυτότητα νομίζετε ότι έχει το άτομο που βρίσκεται πιο μπροστά;» ● «Ποιος/α είναι πιο πίσω από όλους;» ● «Πιστεύετε ότι έχετε φτάσει αρκετά μακριά από την αφετηρία σας;» |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Μπορείτε να αναπροσαρμόσετε τις κάρτες ανάλογα με την ηλικία των συμμετεχόντων/ουσών ή τα προνόμια και τα πλαίσια που θέλετε να θέσετε. ● Συντονίστε μια συζήτηση σχετικά με το τι σημαίνει να έχει κανείς προνόμια και πότε αυτά υπάρχουν με βάση την πραγματική ή την αντιλαμβανόμενη ταυτότητα φύλου ενός ατόμου. ● Κάντε διάκριση μεταξύ του «φυσιολογικού» και του «κανονικού», της «αξιοκρατίας» και του «προνομίου». ● Μπορείτε να συζητήσετε τα κοινωνικά πρότυπα, την κοινωνική λειτουργία της ρύθμισης του πώς είναι ευκολότερο για ορισμένους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση σε ορισμένους πόρους από ό,τι άλλοι. Μια μεταφορά είναι να φανταστείτε τα άτομα που συμμετέχουν για να κάνουν έναν αγώνα δρόμου, "να έχουν γεννηθεί με τον ίδιο τρόπο" (ξεκινώντας από την ίδια αφετηρία) αλλά να βρεθούν σε μια κοινωνία που δημιουργεί διαστρωματώσεις με βάση το τι είναι κανονιστικό. Να τους ρωτήσετε αν, στην τελική θέση στην οποία βρίσκονται, πιστεύουν ότι είναι δίκαιο να τρέχουν για να φτάσουν σε έναν κοινό στόχο (ποιος θα πρέπει να τρέξει λίγο για να φτάσει εκεί και ποιος περισσότερο). ● Κατά τη διάρκεια του απολογισμού είναι σημαντικό να εξηγηθεί ότι, σε πολλές περιπτώσεις, δεν πρόκειται για αξιοκρατία στην επίτευξη των στόχων, αλλά για περισσότερο ή λιγότερο ευνοϊκές συνθήκες που δεν εξαρτώνται από το μεμονωμένο άτομο, όσο από την κοινωνία και το σύστημα στο οποίο ζει και από την τρέχουσα κανονιστικότητα. ● Ρωτήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες τι συναισθήματα ένιωσαν κάνοντας τη δραστηριότητα σε διάφορες στιγμές |

| | |
|--|--|
| | <p>(όταν προχωρούσαν, όταν έβλεπαν άλλους ανθρώπους να προχωρούν, όταν κοίταζαν γύρω τους κ.λπ.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αν υπήρχαν άνθρωποι που συμμετείχαν ως παρατηρητές, κάντε τους τις ίδιες ερωτήσεις: ποια είναι κατά τη γνώμη τους η ταυτότητα που κατάφερε να προχωρήσει περισσότερο; Ποιος/α είναι πιο πίσω από όλους; Τι γνώμη είχαν για την ιδέα να ξεκινήσει ένας αγώνας από αυτές τις αφετηρίες; • Εάν δύο ή περισσότερα άτομα είχαν μια κοινή ή παρόμοια ταυτότητα, ρωτήστε τους εάν και ποιες διαφορές υπήρχαν στην ανταπόκριση στις διάφορες κρίσεις. • Θα είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το προνόμιο δεν είναι από μόνο του κάτι κακό, όταν είναι μια κατάσταση που αξίζει να αναγνωριστεί και να ληφθεί υπόψη κατά τον κριτικό προβληματισμό σχετικά με διάφορες κοινωνικές και πολιτισμικές δυναμικές. <p>Αν δεν το λάβουμε υπόψη, μπορεί να μας κάνει να χάσουμε ένα μεγάλο μέρος της ανάλυσης (πώς να κρίνουμε ένα άτομο με βάση την άφιξή του στον τερματισμό, αλλά όχι στο σημείο από το οποίο ξεκίνησε).</p> |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες. Κάθε άτομο αντιπροσωπεύεται από ένα post-it, και τα post-it θα μετακινούνται στον πίνακα από την αρχική γραμμή. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 2 «Κατανοώντας το φύλο» του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς ήταν η δραστηριότητα; • Διαπιστώσατε αποκλίνοσες απόψεις σχετικά με τα προνόμια του φύλου; • Πώς θα περιγράφατε και θα διατυπώνατε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα εμπνεύστηκε από το COMPASS - Εγχειρίδιο για την εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα με νέους του Συμβουλίου της Ευρώπης, διαθέσιμο στη διεύθυνση: https://www.coe.int/en/web/compass/take-a-step-forward</p> |

Φυλλάδιο 1

| ΚΑΡΤΕΣ ΡΟΛΩΝ | | |
|--|-------------------------------------|--|
| TRANSGENDER ΑΝΔΡΑΣ, ΦΟΙΤΗΤΗΣ | ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ | ΛΕΣΒΙΑ ΝΟΣΟΚΟΜΑ, ΛΕΥΚΗ |
| ΑΜΦΙΦΥΛΟΦΙΛΗ ΓΥΝΑΙΚΑ, ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ | TRANSGENDER ΚΟΡΙΤΣΙ, 16 ΕΤΩΝ | ΑΝΔΡΑΣ ΜΕΤΑΝΑΣΤΗΣ, ΓΚΕΙ |
| ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ | QUEER ΑΤΟΜΟ, ΜΗ ΔΥΑΔΙΚΟ | ΝΟΙΚΟΚΥΡΑ, ΑΜΦΙΦΥΛΟΦΙΛΗ, ΜΟΝΗ ΜΗΤΕΡΑ |
| QUEER ΑΓΟΡΙ, ΣΕΡΒΙΤΟΡΟΣ | CISGENDER ΑΝΔΡΑΣ, ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΟΣ | ΑΣΤΕΓΟΣ ΑΝΔΡΑΣ |
| ΜΑΥΡΗ ΓΥΝΑΙΚΑ, ΑΣΤΕΓΗ | TRANSGENDER ΓΥΝΑΙΚΑ | CISGENDER ΓΥΝΑΙΚΑ, ΜΕ ΤΡΕΙΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ |

Φυλλάδιο 2

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Η πολιτική τάξη της κοινωνίας στην οποία ζω αποτελείται κατά κύριο λόγο από άτομα που έχουν την ίδια ταυτότητα φύλου με εμένα |
| <ul style="list-style-type: none"> • Όταν περπατώ μόνος/η μου τη νύχτα, αισθάνομαι αρκετά ασφαλής |
| <ul style="list-style-type: none"> • Όταν μιλάω σε μια ομάδα, όλοι με ακούνε και λαμβάνουν υπόψη τους αυτά που έχω να πω |
| <ul style="list-style-type: none"> • Στην κοινωνία στην οποία ζω, μου επιτρέπεται να έχω μια καλή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής |
| <ul style="list-style-type: none"> • Αν βρίσκομαι ανάμεσα σε μια ομάδα ανδρών που δεν γνωρίζω, αισθάνομαι αρκετά άνετα |
| <ul style="list-style-type: none"> • Δεν έχω πρόβλημα να δείξω τα έγγραφά σας σε κανέναν. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ως παιδί, μου επιτρεπόταν να παίζω με τα παιχνίδια που ήθελα |
| <ul style="list-style-type: none"> • Είσαι ικανοποιημένος/η με τον μισθό σου και δεν θεωρείς ότι είναι χαμηλότερος από κάποιους άλλους συναδέλφους σας |
| <ul style="list-style-type: none"> • Είναι δυνατόν να υιοθετήσω παιδιά χωρίς να αποτελεί πρόβλημα το φύλο ή ο σεξουαλικός μου προσανατολισμός |
| <ul style="list-style-type: none"> • Εάν οι γονείς σου σου έχουν πει ότι είσαι όμορφος/η, έξυπνος/η ή επιτυχημένος/η |
| <ul style="list-style-type: none"> • Βλέπετε σχεδόν πάντα μέλη της εθνικότητας, του σεξουαλικού σας προσανατολισμού, της θρησκείας και της κοινωνικής σας τάξης να παρουσιάζονται ευρέως στην τηλεόραση, στις εφημερίδες και στα μέσα ενημέρωσης με θετικό τρόπο |
| <ul style="list-style-type: none"> • Το κράτος σας προστατεύει το δικαίωμά σας να παντρευέστε όποιον/α θέλετε |
| <ul style="list-style-type: none"> • Δεν αποτελεί πρόβλημα για εσάς να μιλάτε για τις σχέσεις σας και τον/την/τους σύντροφό/ους σας |
| <ul style="list-style-type: none"> • Οι άνθρωποι σάς απευθύνονται πάντα με το όνομα και τις ανωνυμίες που έχετε επιλέξει |
| <ul style="list-style-type: none"> • Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, δεν βιώσατε εκφοβισμό, παρενόχληση ή/και διακρίσεις |
| <ul style="list-style-type: none"> • Είχατε πρόσβαση στις σπουδές σας με ευκολία |
| <ul style="list-style-type: none"> • Κανείς δεν σας κάνει ερωτήσεις σχετικά με το γιατί αυτό-προσδιορίζετε με συγκεκριμένο τρόπο |
| <ul style="list-style-type: none"> • Αισθάνεστε προστατευμένοι/ες από το δημόσιο σύστημα υγείας της κοινωνίας σας |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ο σεξουαλικός ή/και ρομαντικός τρόπος ζωής σας δεν επικρίνεται από άλλους ανθρώπους |

Δραστηριότητα 8 - Μια κοινότητα, χίλιες ιστορίες

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 45-60 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 15 έως 25 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Μολύβια • Χαρτί • Εκτυπωμένες κάρτες ταυτότητας [Φυλλάδιο 1] & Κάρτες πληροφοριών και γνώσεων [Φυλλάδιο 2] |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να βελτιώσουμε την ενσυναίσθηση σε θέματα φύλου και σεξουαλικής ταυτότητας, • Να αποκτήσουμε μη στερεοτυπικές γνώσεις για την ταυτότητα ενός ατόμου. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, αξιολογήστε αν η ομάδα των συμμετεχόντων/ουσών διαθέτει επαρκείς γνώσεις για να κατανοήσει τη σημασία των προτεινόμενων σεξουαλικών ταυτοτήτων. 2. Προετοιμάστε εκ των προτέρων τις κάρτες ταυτότητας [Φυλλάδιο 1], εναλλάσσοντας τις κάρτες με όρους σχετικά με τη σεξουαλική ταυτότητα με πιο γενικές κάρτες που μπορούν να δώσουν πρόσθετες πληροφορίες και ιδέες. 3. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε ομάδες των 4- 5 ατόμων. |

| | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει δύο κάρτες ταυτότητας από αυτές των σεξουαλικών ταυτοτήτων. 5. Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει μία-δύο κάρτες ταυτότητας/ών από εκείνες των πληροφοριών και των ιδεών [φυλλάδιο 2]. 6. Με βάση τις κάρτες που τους ανατέθηκαν, πείτε σε κάθε ομάδα να γράψει μια ιστορία, εισάγοντας όλα τα στοιχεία που τους ανατέθηκαν. 7. Στο τέλος της συγγραφής, ζητήστε τους να διευκρινίσουν αν, στην ιστορία που θα μοιραστούν με τους/τις άλλους/ες συμμετέχοντες/ουσες, υπάρχουν trigger warnings και πείτε τους να το κάνουν αυτό ρητά πριν από την ανάγνωσή της, ώστε όσοι/ες δεν θέλουν να ακούσουν κάποιο από το περιεχόμενο να μπορούν να μετακινηθούν σε έναν ασφαλή χώρο. <i>Σημείωση: Το "trigger warning" αναφέρεται σε προειδοποιήσεις σχετικά με περιεχόμενο που μπορεί να προσβάλλει τις ευαισθησίες των ανθρώπων. Μερικά παραδείγματα είναι: πόλεμος, αυτοκτονία, αυτοτραυματισμός, ρατσισμός, ξеноφοβία, διακρίσεις υπέρ ατόμων χωρίς αναπηρίες, τρανσφοβία, βωμολοχία, ομοφοβία, μισογυνισμός, βία, παρενόχληση, εκφοβισμός κ.λπ.</i> 8. Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τη δουλειά της. |
| <p>Συμβουλές συζήτησης και</p> | <p>Μπορείτε να καθοδηγήσετε τη συζήτηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ποια ιστορία σας άρεσε περισσότερο;» • «Πιστεύετε ότι οι ιστορίες σας είναι ρεαλιστικές;» • «Έχετε ζήσει, άμεσα ή έμμεσα, μια ιστορία παρόμοια με αυτή του χαρακτήρα σας;» • «Έχουν οι ιστορίες σας αίσιο τέλος; Γιατί;» • «Ποια πιστεύετε ότι ήταν η πρόκληση που αντιμετώπισε ο χαρακτήρας σας; Θα μπορούσατε να την είχατε λύσει με άλλον τρόπο;» • «Πιστεύετε ότι κάποια προνόμια που μπορεί να έχει ένα άτομο μπορούν να αλλάξουν την έκβαση των ιστοριών σας;». |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Όλες τις κάμερες. • Breakout rooms. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε 3 αίθουσες με 5 άτομα αν οι συμμετέχοντες/ουσες είναι 15 και 5 αίθουσες αν είναι 25. • Jamboard. |

| | |
|--------------------|--|
| Θεωρία | Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 2 «Κατανοώντας το φύλο» του ψηφιακού οδηγού LoveAct |
| Απολογισμός | Για την καθοδήγηση του απολογισμού, μπορείτε να θέσετε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες τις ίδιες ερωτήσεις της ενότητας «Συμβουλές και συζήτηση». |
| Πηγές | Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από το έργο My-ID (https://isex-project.eu) |

Φυλλάδιο 1

| | | | |
|---|------------------|------------------------|--|
| ΘΥΛΗΚΟ | ΑΡΣΕΝΙΚΟ | INTERSEX (ΙΝΤΕΡΣΕΞ) | ΑΡΣΕΝΙΚΟ ΦΥΛΟ ΠΟΥ ΑΠΟΔΟΘΗΚΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ |
| ΘΥΛΗΚΟ ΦΥΛΟ ΠΟΥ ΑΠΟΔΟΘΗΚΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ | ΑΝΔΡΑΣ | ΑΓΟΡΙ | ΓΥΝΑΙΚΑ |
| ΚΟΡΙΤΣΙ | AGENDER | ΡΕΥΣΤΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ | TRANSGENDER ΑΝΤΡΑΣ |
| TRANSGENDER ΓΥΝΑΙΚΑ | CISGENDER ΑΝΤΡΑΣ | CISGENDER ΓΥΝΑΙΚΑ | ΜΗ-ΔΥΑΔΙΚΟ |
| GENDERQUEER | ΕΤΕΡΟΦΥΛΟΦΙΛΟΣ/Η | ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΟΣ/Η | ΑΜΦΙΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΣ/Η |
| ΛΕΣΒΙΑ | ΑΣΕΞΟΥΑΛ | HETEROROMANTIC | HOMOROMANTIC |
| BIROMANTIC | PANROMANTIC | AROMANTIC | ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ |
| ΑΡΡΕΝΩΠΟΤΗΤΑ | ΑΝΔΡΟΓΥΝΟΣ/Η | QUEER (ΚΟΥΗΡ) | ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΦΥΛΟΥ Ή/ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ |

Φυλλάδιο 2

| | | | |
|---------------------------|--------------|------------------|-----------------|
| ΣΧΟΛΕΙΟ | ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ | ΣΧΕΣΗ | ΕΡΩΤΑΣ |
| COMING OUT | OUTING | ΓΟΝΕΙΚΟΤΗΤΑ | ΓΑΜΟΣ |
| ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ | ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ | ΑΚΤΙΒΙΣΜΟΣ | ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ |
| ΕΡΓΑΣΙΑ | ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ | ΑΝΑΠΗΡΙΑ | ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ |
| ΕΚΦΡΑΣΗ ΦΥΛΟΥ | ΡΑΝΤΕΒΟΥ | ΦΙΛΙΑ | ΒΙΡΟΣ |
| POLYAMOR | ΜΗ ΜΟΝΟΓΑΜΙΑ | ΜΟΝΟΓΑΜΙΑ | ΑΔΕΡΦΙΑ |
| ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ | ΦΙΛΟΙ | ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ | ΜΥΣΤΙΚΑ |
| ΜΑΚΙΓΙΑΖ | ΜΟΥΣΙΚΗ | ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ | Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ |

Δραστηριότητα 9 - Η φούσκα του φύλου

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 20 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 15 έως 25 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Φύλλα, • Στυλό και μαρκαδόροι |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να διερευνήσουμε τα στερεότυπα των φύλων • Να ευαισθητοποιήσουμε σχετικά με τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις των φύλων. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε ατόμων, ανεξάρτητα από το φύλο 2. Πείτε τους ότι θα συζητήσετε το θέμα των ρόλων των φύλων (τι λέει η κοινωνία ότι σημαίνει να είσαι αγόρι/άντρας ή κορίτσι/γυναίκα) έτσι ώστε κάθε ομάδα να δημιουργήσει μια λίστα λέξεων που συχνά συνδέονται με το να είσαι αγόρι/άντρας και κορίτσι/γυναίκα. 3. Πείτε σε κάθε ομάδα ότι έχουν τρία λεπτά για να δημιουργήσουν μια λίστα λέξεων για τα «αγόρια/άντρες» και τα «κορίτσια/γυναίκες». Μερικά παραδείγματα που μπορούν να προκύψουν είναι: «Τα αγόρια/άντρες είναι δυνατά, αγαπούν τα αθλήματα, είναι πατεράδες...». «Τα κορίτσια/γυναίκες είναι συναισθηματικά, μιλούν πολύ, αγαπούν το ροζ χρώμα...». |

| | |
|--|--|
| | <p>4. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί αυτά που έβαλαν στις λίστες τους.</p> <p>Μια άλλη εκδοχή αυτής της δραστηριότητας για τα στερεότυπα θα μπορούσε να είναι αυτή της δημιουργίας από εσάς τους ίδιους μιας λίστας με στερεοτυπικές φράσεις και της ανάγνωσής τους, ζητώντας από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μετακινηθούν από τη μια πλευρά της αίθουσας (π.χ. στα δεξιά όποιος συμφωνεί, στα αριστερά όποιος διαφωνεί. διαφωνούν).</p> |
| <p>Συμβουλές συζήτησης και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Καθώς ακούτε κάθε ομάδα, σημειώστε τις ομοιότητες και τις διαφορές στις απαντήσεις τους. Για παράδειγμα, πείτε: «<i>Η ομάδα 1 είπε ότι στα παιδιά αρέσουν τα αθλήματα. Σε πόσους από εσάς αρέσουν τα αθλήματα;</i>» Όταν παρατηρήσετε ότι και τα κορίτσια θα σηκώσουν το χέρι τους, προσθέστε: «<i>Δεν υπάρχουν χόμπι για αγόρια ή κορίτσια, υπάρχουν μόνο χόμπι.</i>» • Για να κλείσετε τη δραστηριότητα, ρωτήστε τους/τις μαθητές/τριες: «<i>Πώς η κοινωνία επηρεάζει τις στάσεις, τις πεποιθήσεις και τις προσδοκίες των δύο φύλων, την ταυτότητα φύλου και την έκφραση του φύλου;</i>» |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Όλες τις κάμερες. • Breakout rooms. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε 3 αίθουσες με 5 άτομα αν οι συμμετέχοντες/ουσες είναι 15 και 5 αίθουσες αν είναι 25. • Jamboard. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Τα στερεότυπα των ρόλων των φύλων είναι οι προσδοκίες που θέτουμε στους ανθρώπους να προσδιορίζονται και να εκφράζονται με βάση το δυναμικό φύλο.</p> <p>Τα στερεότυπα των ρόλων των φύλων αλλάζουν από πολιτισμό σε πολιτισμό και με την πάροδο του χρόνου. Μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους τα στερεότυπα των ρόλων των φύλων διατηρούνται στην κοινωνία είναι η σωματική εμφάνιση, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και η εργασία.</p> <p>Οι ρόλοι των φύλων δεν είναι κάτι που συμβαίνει φυσικά μέσα μας, αλλά είναι μαθημένες συμπεριφορές. Μερικές φορές η πίεση που μας ασκούν αυτοί οι ρόλοι μας οδηγεί να ενεργούμε με τρόπο που δεν μας φαίνεται σωστός.</p> <p>Όσον αφορά τη συμπεριφορά, τα κορίτσια αναμένεται να είναι <i>ευγενικά, υπάκουα, περιποιητικά και υποτακτικά, ενώ τα αγόρια αναμένεται να είναι επιθετικά, σκληρά, κυρίαρχα και</i></p> |

| | |
|---------------------------|--|
| | <p><i>δυνατά.</i> Όταν νιώθουμε ότι αυτά τα στερεότυπα δεν μας ταιριάζουν, μπορεί να νιώθουμε μεγάλη πίεση να συμπεριφερόμαστε με συγκεκριμένο τρόπο με βάση τις προσδοκίες της κοινωνίας για το φύλο μας.</p> <p>Όταν κάποιος δέχεται εκφοβισμό ή βιώνει βία επειδή οι άνθρωποι περιμένουν από αυτόν να συμπεριφέρεται με συγκεκριμένο τρόπο λόγω της ταυτότητας φύλου του, βιώνει έμφυλη βία. Όταν εκφοβίζουμε ή βλάπτουμε άλλους επειδή προσδιορίζονται ή εκφράζουν το φύλο τους, δεν τους προκαλούμε μόνο θλίψη και πόνο επειδή είναι ο εαυτός τους, αλλά δημιουργούμε ένα επικίνδυνο περιβάλλον για αυτούς και τους άλλους.</p> <p>Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 2 «Κατανοώντας το φύλο» του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καταλάβετε τι είναι οι έμφυλοι ρόλοι και τα στερεότυπα των έμφυλων ρόλων; • Πώς μπορούν να επηρεάσουν τη ζωή των ανθρώπων; • Ποια στερεότυπα υπάρχουν που απευθύνονται σε άτομα που δεν προσδιορίζονται ως αγόρια/άντρες ή κορίτσια/γυναίκες; • Πώς μπορείτε να δουλέψετε πάνω στα δικά σας στερεότυπα που αναφέρονται στους ρόλους των φύλων; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από το έργο ISEX (https://isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 10 - Παιχνίδι γλωσσάρι ΛΟΑΤΚΙΑ+

| | |
|---|--|
| Χρόνος | 30-60 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | Απεριόριστος |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Τραπέζια και καρέκλες • Στυλό • Χαρτί • Εκτυπωμένο φυλλάδιο - Εκτυπωμένες κάρτες «Έννοια» και «Ορισμός» (ανάλογα με τον αριθμό των μίνι-ομάδων) • Ένα μεγάλο δωμάτιο με 3 ή 4 τραπέζια (1 τραπέζι ανά ομάδα) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να συνειδητοποιήσουμε την ποικιλομορφία των ταυτοτήτων φύλου και των σεξουαλικών προσανατολισμών • Να γνωρίσουμε το ειδικό λεξιλόγιο που σχετίζεται με την ταυτότητα φύλου και τον σεξουαλικό προσανατολισμό • Να γνωρίσουμε τη ΛΟΑΤΚΙΑ-φοβική βία, να συνειδητοποιήσουμε καλύτερα τη βία που υπάρχει στη γλώσσα • Να θεωρήσουμε το φύλο και τον σεξουαλικό προσανατολισμό όχι ως σταθερές έννοιες, αλλά ως ένα συνεχές στο οποίο υπάρχουν όλες οι αποχρώσεις. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες.</p> |
| <p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Διαβάστε το φυλλάδιο και βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει όλους τους όρους. Κάντε περαιτέρω έρευνα αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία. 2. Εκτυπώστε πολλά αντίγραφα του παιχνιδιού με κάρτες που μπορείτε να κατεβάσετε [Φυλλάδιο] - ή δημιουργήστε το δικό σας! Για να δημιουργήσετε κάρτες, απλά διπλώστε το χαρτί στο κέντρο, έτσι ώστε να έχουμε τον όρο στη μία πλευρά και τον ορισμό στην άλλη. 3. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε υποομάδες. Καλέστε τους να καθίσουν στα τραπέζια στα οποία είναι τοποθετημένες οι κάρτες σαν τράπουλα. 4. Εξηγήστε ότι μαζί θα ανακαλύψουν διαφορετικές λέξεις του λεξιλογίου γύρω από τις ταυτότητες φύλου και τους σεξουαλικούς προσανατολισμούς. Θα πρέπει να ξεκινήσουν με την πρώτη οικογένεια στην τράπουλα, στη συνέχεια να προχωρήσουν στη δεύτερη κ.ο.κ. Μέσα σε κάθε οικογένεια, θα πρέπει επίσης να εξερευνήσουν τις έννοιες σύμφωνα με τους αριθμούς στην μπροστινή πλευρά. Αλλά προσέξτε! Μην αναποδογυρίσετε τις κάρτες ακόμα. 5. Στη συνέχεια, ένα άτομο παίρνει την πρώτη κάρτα της πρώτης οικογένειας χωρίς να το γυρίσει. Διαβάζει την έννοια. Η ομάδα προσπαθεί να βρει έναν κοινό ορισμό της λέξης. Για παράδειγμα, κάποιος διαβάζει «Αποδίδεται κατά τη γέννηση» και η υπόλοιπη ομάδα προσπαθεί να βρει στην έννοια. 6. Όταν η ομάδα τελειώσει τη συζήτηση, γυρίζει την κάρτα και διαβάζει τον ορισμό που είναι γραμμένος στο πίσω μέρος. Κάπως έτσι: «Αναφέρεται στο θηλυκό ή αρσενικό φύλο που αποδίδεται σε ένα νεογέννητο μετά τον τοκετό, μετά από εξέταση των γεννητικών οργάνων του παιδιού από γιατρό». 7. Αν όλοι συμφωνούν με τον ορισμό που εμφανίζεται, βάζουν την κάρτα στην άκρη και παίρνουν την επόμενη. Αν διαφωνούν ή επιθυμούν να τον συμπληρώσουν, μπορούν να γράψουν τις προσθήκες ή τις τροποποιήσεις τους. Μπορούν επίσης να ψάξουν στα κινητά τους τηλέφωνα αν κάτι είναι ασαφές. 8. Δώστε στα άτομα περίπου 30 έως 45 λεπτά για να μιλήσουν (10 έως 15 λεπτά ανά οικογένεια). Περάστε από τις υποομάδες για να δείτε αν υπάρχουν ερωτήσεις. 9. Στο τέλος της άσκησης, καθίστε σε κύκλο. Ζητήστε από τα άτομα να μιλήσουν για το τι βρήκαν ενδιαφέρον, τι αναρωτήθηκαν ή τι ανακάλυψαν. Μπορούν να συζητήσουν τις διάφορες ερμηνείες των όρων, καθώς |

| | |
|--|--|
| | <p>και τυχόν διαφωνίες που μπορεί να είχαν σχετικά με κάποιους ορισμούς.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Υπενθυμίστε στα άτομα τη διαφορά μεταξύ σεξουαλικού και ρομαντικού προσανατολισμού και ταυτότητας φύλου, καθώς μερικοί άνθρωποι μπερδεύονται. Ο σεξουαλικός/ρομαντικός προσανατολισμός αναφέρεται στις σεξουαλικές/ρομαντικές προτιμήσεις, την έλξη που νιώθετε για ορισμένους ανθρώπους. Η ταυτότητα φύλου, από την άλλη πλευρά, αναφέρεται στην οικεία, προσωπική εμπειρία του προσδιορισμού ως άνδρας, γυναίκα, και τα δύο φύλα ταυτόχρονα, κανένα φύλο ή άλλο φύλο, ανεξάρτητα από το φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση. • Το κοινό αναρωτιέται μερικές φορές γιατί οι άνθρωποι βάζουν "ταμπέλες" στον εαυτό τους. Εξηγήστε ότι οι έννοιες αυτές διεκδικούνται από τα ίδια τα ενδιαφερόμενα άτομα, καθώς αισθάνονται ότι δεν εκπροσωπούνται (ή υποεκπροσωπούνται) και είναι πιθανό να βιώσουν βία που συνδέεται με τις ταυτότητές τους. Αυτές οι έννοιες επιτρέπουν στους ανθρώπους, για παράδειγμα, να αναζητήσουν στο διαδίκτυο και να βρουν γρήγορα ερωτήσεις προς απάντηση, μαρτυρίες και ίσως υποστήριξη από ανθρώπους που βιώνουν παρόμοια θέματα με τα δικά τους. Όταν οι άνθρωποι αναζητούν τον εαυτό τους, οικοδομούν την ταυτότητά τους και μαθαίνουν τον εαυτό τους, αυτό μπορεί να είναι καθησυχαστικό. Επιπλέον, αποτυπώνοντας τις διακρίσεις με λέξεις, μπορούμε να τις καταγράψουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, ώστε να προτείνουμε τρόπους καταπολέμησής τους, προσαρμόζοντάς τους στα εκάστοτε ζητήματα. • Στο τέλος, πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι είναι απολύτως φυσιολογικό να έχουν απορίες σχετικά με την ταυτότητα φύλου ή τον σεξουαλικό προσανατολισμό τους. Τα ζητήματα αυτά είναι ρευστά και εξελίσσονται κατά τη διάρκεια της ζωής. Αν οι ερωτήσεις αυτές οδηγήσουν σε δυσφορία, οι συμμετέχοντες/ουσες δεν πρέπει να διστάσουν να μιλήσουν στους/στις συντονιστές/τριες, ώστε να τους κατευθύνουν προς τις κατάλληλες δομές. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Όλες τις κάμερες. • Λίστα λέξεων. |

| | |
|--------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Breakout rooms. Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε αίθουσες ανά μικρές ομάδες, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων/ουσών. • Jamboard. |
| Θεωρία | Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 2 «Κατανοώντας το φύλο» του ψηφιακού οδηγού LoveAct |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; • Υπάρχουν λέξεις που δεν σας είναι σαφείς; • Πιστεύετε ότι θα μπορείτε να ξαναχρησιμοποιήσετε αυτό το λεξιλόγιο από εδώ και στο εξής; • Έχετε συνειδητοποιήσει ΛΟΑΤΚΙ-φοβική βία που μπορεί να διαπράττετε ή να βιώνετε, ίσως εν αγνοία σας, μέσω της χρήσης της γλώσσας; • Πιστεύετε ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός ή η ταυτότητα φύλου μπορεί να αλλάξει από άτομο σε άτομο ή με την πάροδο του χρόνου; |
| Πηγές | Η δραστηριότητα αυτή δημιουργήθηκε από τον Elan Interculturel: https://elaninterculturel.com/ |

Φυλλάδιο

ΦΥΛΟ

| ΟΡΟΙ | ΟΡΙΣΜΟΙ |
|--|--|
| <p>ΦΥΛΟ ΠΟΥ ΑΠΟΔΟΘΗΚΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ</p> | <p>Η κατάσταση (αρσενικό, θηλυκό, ίντερσεξ) που αποδίδεται κατά τη γέννηση. Περιλαμβάνει το γενετικό φύλο, το γοναδικό φύλο και το ορμονικό φύλο.</p> |
| <p>ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ</p> | <p>Η εσωτερική και ατομική εμπειρία ενός ατόμου για το φύλο. Είναι η αίσθηση του ατόμου ότι είναι γυναίκα, άντρας, και τα δύο, κανένα από τα δύο ή οπουδήποτε στο φάσμα του φύλου. Η ταυτότητα φύλου ενός ατόμου μπορεί να ταυτίζεται ή να διαφέρει από αυτό που αποδίδεται κατά τη γέννησή του.</p> |
| <p>CISGENDER/CIS</p> | <p>Άτομο του οποίου η ταυτότητα φύλου ευθυγραμμίζεται με το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση.</p> |

| | |
|------------------------------------|---|
| <p>ΕΚΦΡΑΣΗ ΦΥΛΟΥ</p> | <p>Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο εκφράζει ή παρουσιάζει δημόσια το φύλο του. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συμπεριφορά και την εξωτερική εμφάνιση, όπως το ντύσιμο, τα μαλλιά, το μακιγιάζ, τη γλώσσα του σώματος και τη φωνή.</p> |
| <p>ΔΙΠΟΛΟ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ</p> | <p>Ένα κοινωνικό σύστημα σύμφωνα με το οποίο οι άνθρωποι θεωρείται ότι έχουν ένα από τα δύο φύλα, δηλαδή άνδρας ή γυναίκα. Το δυαδικό σύστημα των φύλων είναι άκαμπτο και περιοριστικό για πολλούς ανθρώπους των οποίων το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση δεν ταιριάζει με το φύλο τους ή των οποίων το φύλο είναι ρευστό και όχι σταθερό.</p> |
| <p>ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ</p> | <p>Η αναπαράσταση του φύλου ως ένα συνεχές, σε αντίθεση με μια δυαδική έννοια.</p> |
| <p>ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ</p> | <p>Οι πολιτισμικά και ιστορικά συγκεκριμένες προσδοκίες και οι περιορισμοί που τίθενται σε ένα άτομο με βάση το αν του έχει αποδοθεί θηλυκό ή αρσενικό φύλο κατά τη γέννηση.</p> |

ΛΟΑΤΚΙΑ+ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

| ΟΡΟΙ | ΟΡΙΣΜΟΙ |
|--------------------------|--|
| <p>QUEER</p> | <p>Ένας όρος-ομπρέλα που χρησιμοποιείται και διεκδικείται από κάποια άτομα των οποίων ο σεξουαλικός προσανατολισμός ή/και η ταυτότητα φύλου δεν εμπίπτει στα πρότυπα του cisgender/straight.</p> |
| <p>AROMANTIC</p> | <p>Άτομο που νιώθει ελάχιστη ή καθόλου ρομαντική έλξη για άτομα οποιουδήποτε φύλου.</p> |
| <p>ΜΗ-ΔΥΑΔΙΚΟ</p> | <p>Όρος-ομπρέλα για ταυτότητες φύλου που δεν εμπίπτουν στο δυαδικό σύστημα άντρας-γυναίκα, όπως genderqueer, agender, genderfluid κ.λπ.</p> |

| | |
|-------------------------------|---|
| <p>ΠΑΝΣΕΞΟΥΑ Λ</p> | <p>Άτομο που έλκεται από άλλους ανθρώπους, ανεξαρτήτως φύλου.</p> |
| <p>ΑΣΕΞΟΥΑΛ</p> | <p>Άτομο που νιώθει ελάχιστη ή καθόλου σεξουαλική έλξη για άτομα οποιουδήποτε φύλου.</p> |
| <p>OUTING</p> | <p>Η πρακτική της αποκάλυψης της σεξουαλικής, ρομαντικής ή έμφυλης ταυτότητας ενός ατόμου χωρίς τη συγκατάθεσή του.</p> |
| <p>BIROMANTIC</p> | <p>Άτομο που έλκεται ρομαντικά από άτομα δύο ή περισσότερων από δύο φύλων.</p> |

ΤΡΑΝΣ* ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

| ΟΡΟΙ | ΟΡΙΣΜΟΙ |
|-------------------------------|--|
| <p>GENDERQUEER</p> | <p>Ένα άτομο του οποίου η ταυτότητα φύλου δεν είναι ούτε αρσενικό ούτε θηλυκό, είναι ένας συνδυασμός των δύο δυαδικών φύλων, βρίσκεται σε ένα συνεχές μεταξύ αυτών των δύο φύλων, ή είναι queer με κάποιο τρόπο. Τόσο το genderqueer όσο και το non-binary μπορούν να θεωρηθούν ως όροι ομπρέλα ή ως πιο συγκεκριμένοι προσδιορισμοί. Ορισμένα, αλλά όχι όλα, τα genderqueer άτομα ταυτίζονται ως transgender.</p> |
| <p>DRAG KING/QUEEN</p> | <p>Άτομο που χρησιμοποιεί ακραία παρουσίαση του φύλου και παίζει με στερεότυπα ως βάση για ένα θέαμα. Οι καλλιτέχνες του drag μπορούν να έχουν οποιαδήποτε ταυτότητα φύλου ή σεξουαλικό προσανατολισμό.</p> |
| <p>ΤΡΑΝΣ ΑΝΤΡΑΣ</p> | <p>Ένα άτομο στο οποίο αποδόθηκε αρσενικό φύλο κατά τη γέννηση και το οποίο προσδιορίζεται ως άντρας.</p> |

| | |
|--------------------------------|---|
| <p>ΤΡΑΝΣ ΓΥΝΑΙΚΑ</p> | <p>Ένα άτομο στο οποίο αποδόθηκε αρσενικό φύλο κατά τη γέννηση και το οποίο προσδιορίζεται ως γυναίκα.</p> |
| <p>AGENDER</p> | <p>Άτομο που δεν ταυτίζεται με κανένα φύλο, ιδιαίτερα με το δυαδικό φύλο, δηλαδή δεν είναι άνδρας, δεν είναι γυναίκα, δεν είναι και τα δύο ή κανένα από τα δύο, αλλά αισθάνεται ουδέτερο ως προς το φύλο- απορρίπτει την έννοια του φύλου- και αισθάνεται ότι η έννοια του φύλου του είναι αδιάφορη.</p> |
| <p>BIGENDER</p> | <p>Bigender είναι μια ταυτότητα φύλου κατά την οποία ένα άτομο έχει ή βιώνει δύο φύλα. Τα φύλα μπορεί να είναι οποιοσδήποτε συνδυασμός δύο φύλων και τα φύλα αυτά μπορεί να είναι δυαδικά (άνδρας ή γυναίκα) ή μη δυαδικά. Μπορεί να βιώνονται ταυτόχρονα ή να εναλλάσσονται, και μπορεί να μην βιώνονται εξίσου ή με τον ίδιο τρόπο.</p> |
| <p>ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟ ΟΝΟΜΑ</p> | <p>Το επιλεγμένο όνομα είναι μια μέθοδος με την οποία κάθε άτομο μπορεί να επιλέξει την προτίμηση ενός ονόματος που προτείνεται από το ίδιο το άτομο ή από κάποιο άλλο άτομο.</p> <p>Τα transgender άτομα επιλέγουν γενικά ένα νέο όνομα κατά την κοινωνική μετάβαση, επειδή <u>το όνομα της γέννησής τους δεν ταίριαζε στην ταυτότητα φύλου τους ή το όνομα ήταν μια μορφή ακούσιου αποκλεισμού του φύλου.</u></p> |

A grayscale photograph of a human hand, palm facing forward, with a white bandage wrapped around the index finger. The hand is positioned centrally on a light gray background. The image is framed by dark red, curved shapes in the top-left and bottom-right corners.

Ενότητα 3

Προλαμβάνοντας την Έμφυλη Βία

Δραστηριότητα 1 - Η πυραμίδα της κουλτούρας του βιασμού

| | |
|---|--|
| Χρόνος | Περίπου 45-60 λεπτά |
| Αρ. Συμμετεχόντων/ουσών | 10 έως 20 συμμετέχοντες/ουσες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Μεγάλο χαρτί ή πίνακας. • Μαρκαδόρους ή χρωματιστά στυλό. • Εκτυπωμένο φυλλάδιο (Πυραμίδα της κουλτούρας του βιασμού και συναφείς όροι) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίσουμε τη συνέχεια της βίας από τις κανονικοποιημένες συμπεριφορές έως τη σεξουαλική επίθεση. • Να διερευνήσουμε πώς η κανονικοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε υποβάθμιση και να διαιωνίσει τη σεξουαλική βία. • Να ενθαρρύνουμε την κριτική σκέψη σχετικά με τις κοινωνικές νόρμες και συμπεριφορές. • Να αναπαράγουμε συλλογικά την εικόνα της Πυραμίδας της κουλτούρας του βιασμού με καταγιισμό ιδεών σχετικά με τις διάφορες μορφές έμφυλης βίας με την ομάδα. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται πολλή κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Διατυπώστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς τι βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές δυσκολίες: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο αν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

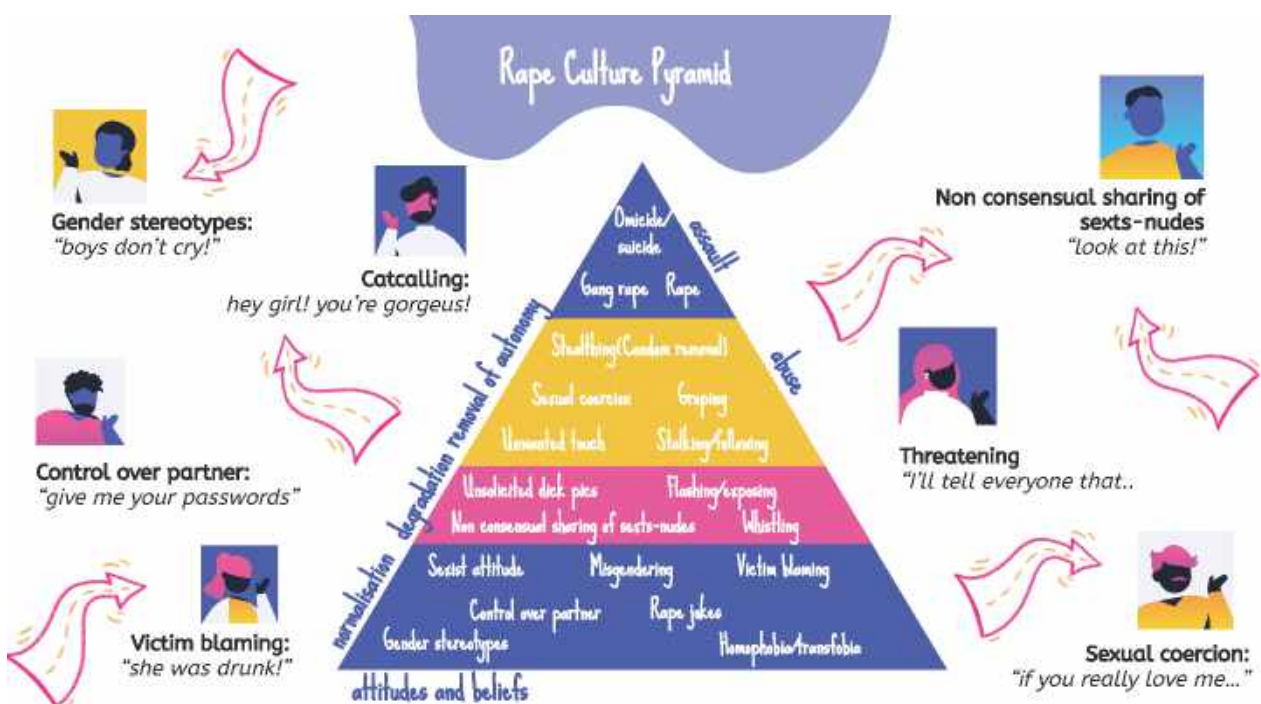
| | |
|----------------------------------|---|
| <h2>Οδηγίες βήμα προς βήμα</h2> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να απαριθμήσουν, με τη σειρά τους, τις μορφές έμφυλης βίας. 2. Στο flipchart, σημειώστε τις λέξεις που προέκυψαν τοποθετώντας τες σε ένα φανταστικό σχήμα πυραμίδας, στο οποίο: <ul style="list-style-type: none"> • στο κάτω μέρος, τοποθετείτε τις πιο "κανονικοποιημένες" και λιγότερο σοβαρές μορφές, • οι πιο συστημικές και σοβαρές βρίσκονται ψηλά, • οι πιο σοβαρές βρίσκονται στην κορυφή <p><i>Σημείωση: για να είστε σίγουροι/ες ότι τοποθετείτε σωστά τις λέξεις, να έχετε μαζί σας μια εκτυπωμένη έκδοση της πυραμίδας [Φυλλάδιο].</i></p> 3. Όταν εμφανιστούν αρκετές μορφές, μπορείτε να σχεδιάσετε το σχήμα της πυραμίδας, με τρόπο που να περιέχει όλες τις λέξεις, και να προχωρήσετε στην προσθήκη καθοδηγητικών λέξεων και επεξηγήσεων στις πλευρές της, όπως στο Φυλλάδιο. 4. Τώρα αρχίστε να παρουσιάζετε την έννοια της πυραμίδας της κουλτούρας βιασμού, εξηγώντας τα επίπεδά της από τις ανεπαίσθητες συμπεριφορές μέχρι τις πιο βίαιες ενέργειες. Συζητήστε τη συνέχεια και πώς η κανονικοποίηση συμβάλλει στη σεξουαλική επίθεση. 5. Δώστε το φυλλάδιο 2 για να εμβαθύνετε στους διάφορους τύπους έμφυλης βίας. Ρωτήστε την ομάδα αν οι λέξεις που έκαναν καταιγισμό ιδεών είναι ίδιες με το φυλλάδιο και αν γνωρίζουν αυτές που δεν συμπεριέλαβαν. Προσπαθήστε να δώσετε ορισμούς από κοινού και να συζητήσετε για τη θέση τους στην πυραμίδα, εστιάζοντας στις έννοιες που εκφράζονται στις πλευρές του σχεδίου. Ρωτήστε αν τα παραδείγματα που παρουσιάζονται τους φαίνονται οικεία και ζητήστε τους να προσθέσουν νέα. |
| <h2>Συμβουλές συζήτησης και</h2> | <ul style="list-style-type: none"> • Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, πριν ξεκινήσετε αυτή τη δραστηριότητα, αφιερώστε χρόνο για να εξοικειωθείτε με την Πυραμίδα της κουλτούρας του βιασμού που εμφανίζεται στο φυλλάδιο 1, με τα διάφορα επίπεδα που εμφανίζονται στις πλευρές και με τη θέση που καταλαμβάνουν οι κύριες μορφές έμφυλης βίας. • Συνδέστε τη συζήτηση με σενάρια της πραγματικής ζωής, ειδήσεις ή απεικονίσεις στα μέσα μαζικής ενημέρωσης για να βοηθήσετε τους/τις μαθητές/τριες να κατανοήσουν τη σημασία του θέματος στη ζωή τους. • Ενώ ορίζετε τις διάφορες μορφές έμφυλης βίας, μπορείτε να επισημάνετε ορισμένες θετικές συμπεριφορές που μπορούν να τις αντιπαραβάλουν και |

| | |
|---|--|
| | <p>να προωθήσουν τον σεβασμό, τη συναίνεση και τις υγιείς σχέσεις. Ολοκληρώστε τη συνεδρία δίνοντας χρόνο για προβληματισμό και ανατροφοδότηση. Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/τριες να προβληματιστούν σχετικά με όσα έμαθαν και να συζητήσουν τυχόν περαιτέρω ερωτήσεις ή σκέψεις που μπορεί να έχουν.</p> |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτό δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις και τον διαμοιρασμό οθόνης • Breakout rooms |
| Θεωρία | <p>Διαβάστε προσεκτικά την ενότητα 3 - Προλαμβάνοντας την έμφυλη βία του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| Απολογισμός | <p>Για τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι πιστεύετε ότι ορίζει μια υγιή σχέση; Ποιες συμπεριφορές συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος με σεβασμό; • Έχετε γίνει ποτέ μάρτυρες ή έχετε βιώσει συμπεριφορές που σας έκαναν να νιώσετε άβολα αλλά φάνηκαν φυσιολογικές; Μπορείτε να μοιραστείτε παραδείγματα; • Πώς πιστεύετε ότι η κοινωνία απεικονίζει τους ρόλους και τις σχέσεις των δύο φύλων στα μέσα ενημέρωσης, στις ταινίες ή στις διαφημίσεις; • Υπάρχουν κοινωνικά μηνύματα ή στερεότυπα σχετικά με τις σχέσεις ή τα φύλα που θεωρείτε αμφισβητήσιμα ή ανησυχητικά; • Πώς οι λέξεις, η γλώσσα ή τα αστεία επηρεάζουν τις αντιλήψεις μας για τους άλλους ή τις αλληλεπιδράσεις μας μαζί τους; • Μπορούν τα αστεία ή η γλώσσα να συμβάλλουν μερικές φορές στη δημιουργία ενός άβολου ή μη ασφαλούς περιβάλλοντος; Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα; |
| Πηγή | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου LoveAct (www.thegendertalk.eu) και εμπνεύστηκε από το Reclamation Magazine</p> |

Φυλλάδιο 1

Η Πυραμίδα της κουλτούρας του βιασμού είναι ένα εννοιολογικό πλαίσιο που χρησιμοποιείται για να απεικονίσει **το συνεχές των συμπεριφορών, στάσεων και κοινωνικών προτύπων** που συμβάλλουν στη σεξουαλική βία και τη διαιωνίζουν. Παρουσιάζει πώς οι λιγότερο σημαντικές συμπεριφορές, που συχνά κανονικοποιούνται από την κοινωνία, αποτελούν μέρος του ίδιου συστήματος καταπίεσης με αυτό των πιο σοβαρών, που στέκονται στην κορυφή της πυραμίδας. Φαινομενικά οι λιγότερο σημαντικές ενέργειες, όταν κανονικοποιούνται και δεν αντιμετωπίζονται, μπορούν να κλιμακωθούν και να συμβάλουν σε μια κουλτούρα που επιτρέπει και δικαιολογεί τη σεξουαλική επίθεση.

Rape Culture Pyramid



Φυλλάδιο 2

Εισαγωγικά παραδείγματα ερωτήσεων

Αυτές οι ερωτήσεις αποσκοπούν στο να ενθαρρύνουν τους/τις μαθητές/τριες να προβληματιστούν σχετικά με τους κοινωνικούς κανόνες, τις συμπεριφορές και τις στάσεις που μπορεί να συμβάλλουν σε μια κουλτούρα όπου η έλλειψη σεβασμού, η αντικειμενοποίηση και οι κανονικοποιημένες συμπεριφορές μπορούν δυνητικά να οδηγήσουν σε σεξουαλική βία. Δίνουν το έναυσμα για κριτική σκέψη και συζήτηση σχετικά με τη δημιουργία και την προαγωγή ασφαλών περιβαλλόντων με σεβασμό.

1. Κατανόηση των Κανόνων και των Συμπεριφορών:

- Τι πιστεύετε ότι ορίζει μια υγιή σχέση; Ποιες συμπεριφορές συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος με σεβασμό;
- Έχετε γίνει ποτέ μάρτυρες ή έχετε βιώσει συμπεριφορές που σας έκαναν να νιώσετε άβολα αλλά φάνηκαν φυσιολογικές; Μπορείτε να μοιραστείτε παραδείγματα;

2. Εξερεύνηση των Πολιτιστικών Μηνυμάτων:

- Πώς πιστεύετε ότι η κοινωνία απεικονίζει τους ρόλους και τις σχέσεις των δύο φύλων στα μέσα ενημέρωσης, στις ταινίες ή στις διαφημίσεις;
- Υπάρχουν κοινωνικά μηνύματα ή στερεότυπα σχετικά με τις σχέσεις ή τα φύλα που θεωρείτε αμφισβητήσιμα ή ανησυχητικά;

3. Συναίνεση και όρια:

- Τι σημαίνει για εσάς η λέξη συναίνεση; Γιατί είναι σημαντική σε κάθε σχέση ή αλληλεπίδραση;
- Πώς πιστεύετε ότι η έλλειψη κατανόησης σχετικά με τη συναίνεση μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις ή τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ ατόμων;

4. Αναγνώριση επιβλαβών συμπεριφορών:

- Ποιες είναι κάποιες συμπεριφορές ή στάσεις που πιστεύετε ότι συμβάλλουν στο να αισθάνονται ορισμένα άτομα άβολα ή ότι δεν τα σέβονται;
- Έχετε ποτέ παρατηρήσει ή βιώσει ανεπαίσθητες συμπεριφορές που μπορεί να φαίνονται ακίνδυνες αλλά συμβάλλουν στα πλαίσια μιας κουλτούρας ασέβειας ή αντικειμενοποίησης;

5. Αντίκτυπος της γλώσσας και των αστείων:

- Πώς οι λέξεις, η γλώσσα ή τα αστεία επηρεάζουν τις αντιλήψεις μας για τους άλλους ή τις αλληλεπιδράσεις μας μαζί τους;
- Μπορούν τα αστεία ή η γλώσσα να συμβάλλουν μερικές φορές στη δημιουργία ενός άβολου ή μη ασφαλούς περιβάλλοντος; Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα;

6. Ευθύνη και Παρέμβαση:

- Πιστεύετε ότι τα άτομα έχουν την ευθύνη να παρεμβαίνουν όταν γίνονται μάρτυρες συμπεριφορών που μπορεί να συμβαίνουν από έλλειψη σεβασμού ή να προκαλούν βλάβη;
- Ποιες στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση ή την πρόληψη συμπεριφορών που εξομαλύνουν την έλλειψη σεβασμού ή την παραβίαση ορίων σε κοινωνικά περιβάλλοντα ή σχέσεις;

7. Κατανοώντας το συνεχές των συμπεριφορών:

- Ποια πιστεύετε ότι είναι τα διάφορα επίπεδα συμπεριφορών που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου μπορεί να εμφανιστεί σεξουαλική βία;
- Πώς μπορεί οι φαινομενικά ακίνδυνες συμπεριφορές να κλιμακωθούν σε πιο σοβαρές μορφές ασέβειας ή βίας;

Επίπεδα της πυραμίδας της κουλτούρας βιασμού

Στερεότυπα του φύλου: Προκατασκευασμένες και υπεραπλουστευμένες ιδέες σχετικά με τους ρόλους, τις συμπεριφορές και τα χαρακτηριστικά που θεωρούνται κατάλληλα για τα άτομα με βάση το φύλο τους.

Αστεία για το βιασμό: Χιουμοριστικά σχόλια ή παρατηρήσεις που διακωμωδούν ή ευτελίζουν τη σοβαρή και τραυματική πράξη της σεξουαλικής επίθεσης.

Ομοφοβία/Τρανσφοβία: Η εχθρότητα, η διάκριση ή η προκατάληψη κατά ατόμων με βάση τον σεξουαλικό προσανατολισμό τους (ομοφοβία) ή την ταυτότητα φύλου τους (τρανσφοβία).

Σεξιστική στάση: Η διατήρηση πεποιθήσεων που εισάγουν διακρίσεις ή η έκφραση προκατειλημμένων απόψεων με βάση το φύλο, που συχνά οδηγούν σε άνιση μεταχείριση ή ευκαιρίες.

Έλεγχος του/της συντρόφου: Άσκηση δύναμης και επιρροής σε έναν/μία σύντροφο, συχνά με χειραγώγηση, εξαναγκασμό ή περιορισμό της ελευθερίας του.

Επίρρηση της ευθύνης στο θύμα: Απόδοση ευθυνών στο θύμα ενός εγκλήματος ή μιας επιβλαβούς συμπεριφοράς, αντί να θεωρηθεί υπεύθυνος ο/η δράστης.

Misgendering: Αναφορά ή προσφώνηση σε κάποιον χρησιμοποιώντας γλώσσα ή αντωνυμίες που δεν συνάδουν με την ταυτότητα φύλου του.

Σφύριγμα: Παραγωγή δυνατού ήχου, συχνά ως έκφραση επιδοκιμασίας ή έλξης, που συνήθως απευθύνεται σε κάποιον/α.

Catcalling: Σεξουαλικά υπονοούμενα σχόλια, θόρυβοι ή χειρονομίες σε κάποιον σε δημόσιο χώρο, συχνά απρόσκλητα και με ασέβεια.

Ανεπιθύμητες φωτογραφίες πέων: Αποστολή φωτογραφιών ανδρικών γεννητικών οργάνων χωρίς τη συγκατάθεση του/της παραλήπτη/τριας.

Μη συναινετική κοινοποίηση σεξουαλικών-γυμνών φωτογραφιών: Διανομή προσωπικών ή αποκαλυπτικών εικόνων κάποιου χωρίς τη ρητή συγκατάθεσή του.

Flashing/Exposing: Επίδειξη των γεννητικών οργάνων ή άλλων προσωπικών μελών του σώματος σε δημόσιο χώρο, χωρίς συγκατάθεση.

Stalking/Following: Επίμονη παρακολούθηση ή παρενόχληση κάποιου ατόμου παρά τη θέλησή του, προκαλώντας του φόβο ή αγωνία.

Ανεπιθύμητο άγγιγμα: Συμμετοχή σε σωματική επαφή χωρίς τη ρητή συγκατάθεση ή επιθυμία του ατόμου που δέχεται το άγγιγμα.

Σεξουαλικός εξαναγκασμός: Χρήση χειραγώγησης, απειλών ή πίεσης για τον εξαναγκασμό κάποιου ατόμου να συμμετάσχει σε σεξουαλικές δραστηριότητες παρά τη θέλησή του.

Χούφτωμα: Άγγιγμα του σώματος κάποιου ατόμου με σεξουαλικό τρόπο χωρίς τη συγκατάθεσή του, συχνά με ανεπιθύμητες προσεγγίσεις.

Απειλή: Κοινοποίηση πρόθεσης κάποιου ατόμου να βλάψει ή να προκαλέσει φόβο. Συχνά χρησιμοποιείται για εκφοβισμό ή έλεγχο άλλων.

Stealthing (Αφαίρεση Προφυλακτικού): Αφαίρεση προφυλακτικού κατά τη διάρκεια σεξουαλικής επαφής χωρίς τη γνώση ή τη συγκατάθεση του/της συντρόφου.

Βιασμός: Αναγκαστική σεξουαλική επαφή ή διείσδυση, χωρίς τη ρητή και εκούσια συγκατάθεση όλων των εμπλεκόμενων μερών.

Ομαδικός βιασμός: Σεξουαλική επίθεση στην οποία εμπλέκονται πολλοί δράστες που επιτίθενται με τη βία σε ένα θύμα.

Ανθρωποκτονία/Αυτοκτονία: Η πράξη της θανάτωσης άλλου προσώπου (ανθρωποκτονία) ή του εαυτού (αυτοκτονία).

Δραστηριότητα 2 - Το δέντρο του έμφυλης βίας

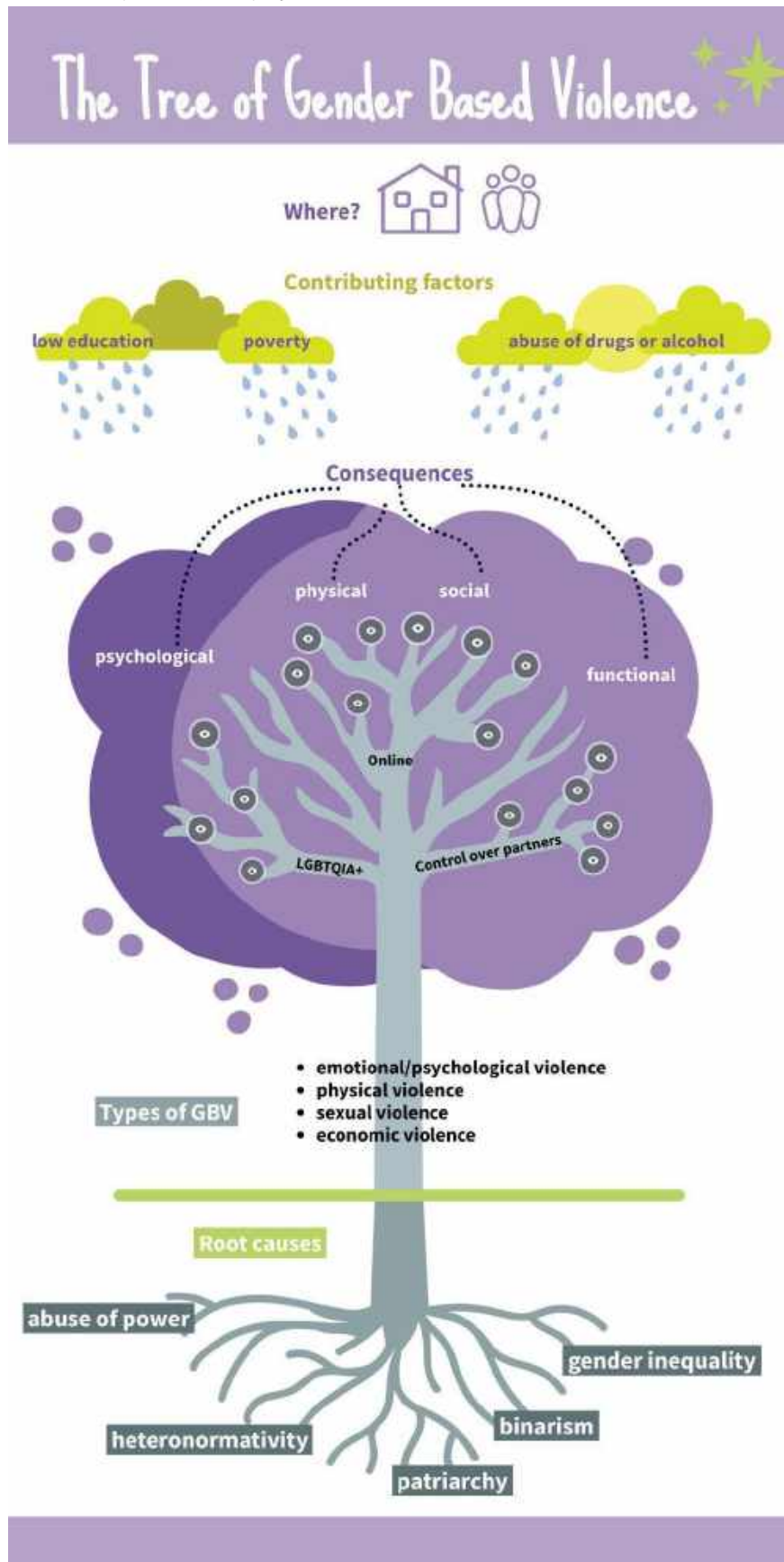
| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ου σών | 10 έως 30 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακας. • Μαρκαδόρους, χρωματιστά στυλό ή υλικά ζωγραφικής. • Εκτυπωμένα φυλλάδια |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να επικεντρωθεί με την ομάδα στα βαθύτερα αίτια της έμφυλης βίας και να τονίσει τη διαφορά μεταξύ των βαθύτερων αιτιών και των "παραγόντων που συμβάλλουν". • Να διερευνήσουν τον αντίκτυπο της έμφυλης βίας στα άτομα και την κοινωνία, μιλώντας για τις διάφορες μορφές της και τις συνέπειές τους. • Ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης σχετικά με τις στρατηγικές για την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Εξοικειωθείτε με το φυλλάδιο που παρουσιάζει το Δέντρο της ΓΒΑ και διαβάστε όλες τις σχετικές εξηγήσεις για τις ρίζες, τα κλαδιά, τα φύλλα και τα κλαδιά (βλ. επίσης τον Ψηφιακό Οδηγό, Ενότητα 3). 2. Χωρίς να εισαγάγετε την έννοια του Δέντρου της Βίας λόγω φύλου, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαριθμήσουν, με τη σειρά τους, λέξεις που σχετίζονται με τις αιτίες της βίας λόγω φύλου. |

| | |
|--|--|
| | <p>3. Σημειώστε στο flipchart τις λέξεις που προέκυψαν τοποθετώντας τες σε ένα φανταστικό σχήμα δέντρου, προσέχοντας να τις τοποθετήσετε στη σωστή θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το λεξιλόγιο των <u>ριζικών αιτιών</u> πρέπει να τοποθετηθεί αποκλειστικά στο κάτω μέρος του flipchart, όπου θα σχεδιάσετε, αργότερα, τις ρίζες του δέντρου σας. • Ωστόσο, ανάλογα με την ετοιμότητα της ομάδας σας σχετικά με το θέμα, οι συμμετέχοντες μπορεί να απαντήσουν στην ερώτησή σας αναφέροντας λεξιλόγιο που δεν είναι σωστά "αιτίες ρίζας": ορισμένες από αυτές μπορεί να είναι <u>τύποι, συνέπειες ή παράγοντες που συμβάλλουν</u> - σε αυτή την περίπτωση, να είστε έτοιμοι να σημειώσετε αυτές τις λέξεις αλλού από τις ρίζες, στη σωστή θέση (κλαδιά, φύλλα, βλαστοί), όπως εμφανίζεται στο φυλλάδιο. <p>4. Όταν εμφανιστούν αρκετές λέξεις, μπορείτε να αρχίσετε να σχεδιάζετε το σχήμα του δέντρου και να εισαγάγετε την έννοια του Δέντρου της Έμφυλης Βίας, με τρόπο που να γίνεται σαφής η μεταφορική αναπαράσταση των διαφορετικών θέσεων που καταλαμβάνουν οι λέξεις ανάμεσα στις ρίζες, τα κλαδιά, τα φύλλα και τα φρύγανα, και γιατί οι λέξεις τους έχουν τοποθετηθεί πάνω.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίστε και σεβαστείτε τις διαφορετικές απόψεις και ερμηνείες. Τονίστε ότι δεν υπάρχει σωστή ή λανθασμένη αναπαράσταση- η έμφαση δίνεται στην κατανόηση των αλληλένδετων παραγόντων. • Η συζήτηση για την έμφυλη βία μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα. Να είστε προσεκτικοί στις αντιδράσεις των συμμετεχόντων/ουσών και να διευκολύνετε τη συζήτηση με ευαίσθητο και υποστηρικτικό τρόπο. • Ανακεφαλαιώστε τα βασικά συμπεράσματα από τις συζητήσεις, τονίζοντας τη διασύνδεση των παραγόντων της ΒΑΠ. • Κλείστε τονίζοντας τη σημασία της αντιμετώπισης των βαθύτερων αιτιών για την πρόληψη της έμφυλης βίας. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Breakout rooms |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι βρήκατε πιο σημαντικό στον εντοπισμό των ριζών του Δέντρου του BBB; |

| | |
|--------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ήταν σαφής για την ομάδα η διαφορά μεταξύ των βαθύτερων αιτιών και των παραγόντων που συμβάλλουν; Γιατί πιστεύετε ότι συχνά συγχέονται; • Πώς πιστεύετε ότι η αντιμετώπιση αυτών των βαθύτερων αιτιών μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη της έμφυλης βίας; • Υπήρχαν συγκεκριμένες εκδηλώσεις που θεωρείτε ότι είναι πιο διαδεδομένες ή ανησυχητικές; Γιατί; • Εκπλαγήκατε από κάποιες από τις συνέπειες που εμφανίστηκαν; |
| <p>Πηγή</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p> |

Φυλλάδιο

Το δέντρο της Έμφυλης Βίας



Τα μέρη του δέντρου της Έμφυλης Βίας

Κάθε τμήμα του Δέντρου της Έμφυλης Βίας αντιπροσωπεύει αλληλένδετα στοιχεία που συμβάλλουν στη διαιώνιση και την πολυπλοκότητα αυτού του είδους βίας. Τα στοιχεία αυτά απεικονίζουν πώς συστημικοί, κοινωνικοί και ατομικοί παράγοντες διαπλέκονται για να διατηρήσουν και να επιδεινώσουν το ζήτημα της έμφυλης βίας.

Ρίζες - Ριζικές αιτίες:

Οι ρίζες είναι οι **βαθύτερες αιτίες της έμφυλης βίας**: Η έμφυλης βία συμβαίνει εξαιτίας των στάσεων και των πρακτικών μιας κοινωνίας απέναντι στις **διακρίσεις λόγω φύλου**. Συνήθως, τα φύλα τοποθετούνται σε άκαμπτους ρόλους και θέσεις εξουσίας, συχνά με τις γυναίκες και τα άλλα φύλα σε υποδεέστερη θέση σε σχέση με τους άνδρες. Αυτοί οι "αποδεκτοί" ρόλοι των φύλων ενισχύουν την υπόθεση ότι οι άνδρες έχουν τη δύναμη λήψης αποφάσεων και τον έλεγχο των υπόλοιπων ανθρώπων. Ενεργώντας, οι δράστες (όποιοι κι αν είναι αυτοί) επιδιώκουν να διατηρήσουν τα **προνόμια, τη δύναμη και τον έλεγχο**. Επιπροσθέτως, αναφέρουμε επίσης μεταξύ των βαθύτερων αιτιών το γεγονός ότι σε περιβάλλοντα έλλειψης ευαισθητοποίησης σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ισότητα των φύλων, τη δημοκρατία και τα μη βίαια μέσα επίλυσης προβλημάτων, μπορεί να ενισχυθούν.

Οι αιτίες περιλαμβάνουν:

- κατάχρηση εξουσίας
- ανισότητα των φύλων
- πατριαρχία
- ετεροκανονικότητα
- δυαδικό φύλο

Καιρός / Θερμοκρασία - Συντελεστικοί παράγοντες: Συντελεστές: Ήλιος, βροχή, σύννεφα αντιπροσωπεύουν το "κλίμα" στο οποίο το δέντρο μπορεί να μεγαλώσει και να δυναμώσει. Αντιπροσωπεύουν όλους τους λεγόμενους "συμβάλλοντες παράγοντες": ενώ η ανισότητα των φύλων και η κατάχρηση εξουσίας είναι οι βασικές αιτίες όλων των μορφών ΒΚ, διάφοροι άλλοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν το είδος και την έκταση της , αυξάνοντας την ευπάθεια των ατόμων στη ΒΚ. Οι συμβάλλοντες παράγοντες συχνά συγχέονται με τις αιτίες, αλλά είναι σημαντικό να γίνεται διάκριση μεταξύ τους προκειμένου να καταπολεμηθεί η έμφυλη βία.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν περιλαμβάνουν:

- κατάχρηση ουσιών,
- οικονομικές ανισότητες
- έλλειψη εκπαίδευσης,
- έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, από ιδρύματα, οικογένειες για παράδειγμα.

Κλαδιά - Τύπος: Ο κορμός και τα κλαδιά του δέντρου αντιπροσωπεύουν τους διαφορετικούς τύπους έμφυλης βίας που μπορούν να εμφανιστούν. Μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τέσσερις γενικές κατηγορίες (συναισθηματική ή ψυχολογική

κακοποίηση, σωματική κακοποίηση, σεξουαλική κακοποίηση, οικονομική κακοποίηση), οι οποίες αναρριχώνται και γίνονται τα κλαδιά του δέντρου. Στις εικόνες, έχουμε αναπαραστήσει τα πιο συχνά εμφανιζόμενα μεταξύ των εφήβων.

Τα είδη της έμφυλης βίας περιλαμβάνουν:

- Ψυχολογική βία, η οποία προκαλεί ψυχολογική βλάβη. Περιλαμβάνει τον εκφοβισμό, την παρενόχληση, την καταδίωξη, τον έλεγχο, τον εξαναγκασμό, την απομόνωση, τη λεκτική προσβολή και άλλα.
- Σωματική βία, η οποία προκαλεί βλάβη και χρησιμοποιεί σωματική βία. περιλαμβάνει ξυλοδαρμούς, κλωτσιές, γροθιές και άλλα.
- Η σεξουαλική βία, η οποία αναφέρεται σε σεξουαλικές πράξεις που πραγματοποιούνται χωρίς τη συγκατάθεση του άλλου προσώπου. Περιλαμβάνει τον βιασμό, την επίθεση, την εμπορία ανθρώπων, την ανεπιθύμητη σεξουαλική λεκτική συμπεριφορά και άλλα.
- Οικονομική βία, η οποία αναφέρεται σε πράξεις που προκαλούν οικονομική ζημία. Περιλαμβάνει τον περιορισμό των οικονομικών πόρων, τη φθορά της περιουσίας, τη στέρηση, τον περιορισμό της απασχόλησης και άλλα.

Φύλλα - Συνέπειες της έμφυλης βίας: Τα φύλλα είναι οι συνέπειες της έμφυλης βίας για τα θύματα ή τους επιζώντες και το περιβάλλον τους και είναι εκτεταμένες: από τις σωματικές συνέπειες μέχρι τις συναισθηματικές και ψυχολογικές συνέπειες.

Οι συνέπειες της έμφυλης βίας περιλαμβάνουν:

- Ψυχολογικές συνέπειες: αίσθημα ντροπής, άγχος, κατάθλιψη, απώλεια όρεξης, δυσκολία παρακολούθησης του σχολείου ή μελέτης και άλλα.
- Σωματικές συνέπειες: προβλήματα υγείας, αυτοτραυματισμοί, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες και άλλα.
- Λειτουργικά: αλλαγή διαδρομής ή κατάργηση προφίλ.
- Κοινωνικές συνέπειες: αποκλεισμός, απόρριψη ή απομόνωση από την οικογένεια, τους φίλους.

Δραστηριότητα 3 - Διερεύνηση της συναίνεσης

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Ένα σενάριο ανά αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών (βλ. φυλλάδια) • Flipchart • Στυλό, μολύβια, χρώματα |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν την έννοια της συναίνεσης και τη σημασία της για την πρόληψη της έμφυλης βίας. • Να αναγνωρίζουν τη δυναμική των υγιών σχέσεων, των ορίων και της συμπεριφοράς με σεβασμό. • Να συζητήσουμε τη διασταύρωση της συναίνεσης και της έμφυλης βίας, τονίζοντας τη σημασία της σαφούς επικοινωνίας και του αμοιβαίου σεβασμού. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε σενάρια ή μελέτες περιπτώσεων που σχετίζονται με τη συναίνεση και τη ΒΑΠ [Έντυπο] 2. Ζητήστε τους να συζητήσουν, να αναλύσουν και να προσδιορίσουν την παρουσία ή την απουσία συναίνεσης σε κάθε σενάριο. |

| | |
|--|--|
| | <p>3. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα ευρήματα και τις συζητήσεις της σχετικά με τα σενάρια στην ευρύτερη ομάδα.</p> <p>4. Ενθαρρύνετε συζητήσεις και προβληματισμούς σχετικά με τις διαφορετικές οπτικές γωνίες, συνοψίστε τα βασικά σημεία σχετικά με τη συναίνεση και το ρόλο της στην πρόληψη της έμφυλης βίας.</p> |
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνετε ένα ανοιχτό, μη επικριτικό περιβάλλον, όπου ο καθένας αισθάνεται άνετα να μοιράζεται τις σκέψεις και τις εμπειρίες του. • Αναγνωρίστε ότι οι συζητήσεις σχετικά με τη Έμφυλη βία και τη συναίνεση μπορεί να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα. Ενθαρρύνετε την ακρόαση με σεβασμό και την επικύρωση των προοπτικών του άλλου. • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα βασικά συμπεράσματα ή τις ιδέες τους από τη δραστηριότητα. Ποιες πτυχές τους άρεσαν και γιατί; • Αντιμετωπίστε τυχόν παρανοήσεις ή ερωτήσεις που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε το ως ευκαιρία για την παροχή ακριβών πληροφοριών και διευκρινίσεων. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Breakout rooms |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς επηρέασε αυτή η δραστηριότητα την κατανόησή σας για τη συναίνεση σε σχέση με τη έμφυλη βία; • Μήπως κάποιο συγκεκριμένο σενάριο ή πτυχή της συζήτησής σας άγγιξε προσωπικά; Αν ναι, γιατί; • Πόσο σημαντικό πιστεύετε ότι είναι η καθιέρωση και ο σεβασμός των προσωπικών ορίων για την πρόληψη της έμφυλης βίας; • Άλλαξε η δραστηριότητα την οπτική σας σχετικά με τη σημασία της σαφούς επικοινωνίας των ορίων στις σχέσεις ή τις αλληλεπιδράσεις; |

Πηγές

Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τη Γιούλα Παπατσώρη στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu).

Φυλλάδιο

Σχολικό παράπτωμα:

Στο Γυμνάσιο, η Λίζα δέχεται ανεπιθύμητες προτάσεις από τον συμμαθητή της, Τομ. Παρά την ξεκάθαρη άρνηση και δυσφορία της Λίζα, ο Τομ επιμένει, προκαλώντας της ένα απειλητικό σχολικό περιβάλλον και παραβιάζοντας τα όρια της Λίζα.

Ηλεκτρονικά μηνύματα:

Ο Ντέιβιντ και η Έμμα συνομιλούν στο διαδίκτυο εδώ και καιρό. Η Έμμα αρχίζει να λαμβάνει ανεπιθύμητα και σαφή μηνύματα από τον Ντέιβιντ. Παρά το ξεκάθαρο αδιάφορο της Έμμα και τις αιτήσεις της να σταματήσει, ο Ντέιβιντ συνεχίζει, ξεπερνώντας τα όριά της και κάνοντάς την να αισθάνεται ανασφαλής στο διαδίκτυο.

Δυναμική σχέσεων:

Σε μια σχέση, η Τέιλορ αρχίζει να αισθάνεται άβολα με τις σωματικές προσεγγίσεις του συντρόφου της, Άλεξ. Παρά το γεγονός ότι η Τέιλορ εκφράζει τη δυσφορία της, η Άλεξ την απορρίπτει, πιστεύοντας ότι η ύπαρξη σχέσης συνεπάγεται αυτόματη συγκατάθεση, γεγονός που οδηγεί σε παραβίαση των ορίων της Τέιλορ.

Περιστατικό κόμματος:

Η Σάρα παρευρίσκεται σε ένα πάρτι όπου γνωρίζει έναν φίλο της, τον Τζον. Παρά τη δυσφορία της Σάρα, ο Τζον επιμένει στη σωματική εγγύτητα. Η Σάρα γνωστοποιεί σαφώς τα όριά της, αλλά ο Τζον αγνοεί τη συγκατάθεσή της, κάνοντάς την να αισθάνεται άβολα και ευάλωτη.

Συζήτηση στην τάξη:

Σε ένα μάθημα σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, το θέμα μετατοπίζεται στη συναίνεση και τις υγιείς σχέσεις. Ένας μαθητής εκφράζει τις ανησυχίες του σχετικά με την πίεση που νιώθει από τον σύντροφό του να συμμετάσχει σε οικείες δραστηριότητες. Ο εκπαιδευτικός πλοηγείται σε αυτή την ευαίσθητη συζήτηση, τονίζοντας τη σημασία του σεβασμού των ορίων και της εξασφάλισης της συναίνεσης στις σχέσεις.

Πίεση από συνομηλίκους σε ένα πάρτι:

Μια ομάδα εφήβων παρευρίσκεται σε ένα πάρτι όπου κάποια άτομα αρχίζουν να πιέζουν τους άλλους να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που δεν τους αρέσουν, ισχυριζόμενοι ότι όλα γίνονται για καλή διασκέδαση. Ένας μαθητής, νιώθοντας άβολα, ζητά συμβουλές από έναν έμπιστο εκπαιδευτικό σχετικά με τον χειρισμό της κατάστασης και την υπεράσπιση των ορίων του.

Δίλημμα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης:

Ένας δάσκαλος ακούει μαθητές να συζητούν για τις προσωπικές φωτογραφίες ενός συμμαθητή τους που κυκλοφορούν χωρίς τη συγκατάθεσή τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι εμπλεκόμενοι μαθητές υποστηρίζουν ότι επρόκειτο για αστείο και ότι είχαν αμοιβαία συναίνεση, ενώ άλλοι θεωρούν ότι πρόκειται για παραβίαση. Ο εκπαιδευτικός παρεμβαίνει για να αντιμετωπίσει την κατάσταση και να παράσχει καθοδήγηση.

Δραστηριότητα 4 - Αντίστροφος καταϊγισμός ιδεών για τη συναίνεση

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 25 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ο υσών | 6 έως 16 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο • Post-it και στυλό για κάθε συμμετέχοντα, • Χαρτί Flipchart και μαρκαδόροι, • Ταινία ή αφαιρούμενος στόκος για να κολλήσετε τα χαρτιά flipchart στον τοίχο. |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να ορίσετε τι είναι η συγκατάθεση. • Να εξερευνήσετε την έννοια της συναίνεσης με συνεργατικό τρόπο. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες προς βήμα βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ξεκινήστε τη δραστηριότητα δίνοντας έναν σύντομο ορισμό της συγκατάθεσης, σε μία ή δύο προτάσεις, και εξασφαλίστε μια γενική κατανόηση του τι σημαίνει η λέξη, 2. Τώρα καλέστε τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν έναν "αντίστροφο καταϊγισμό ιδεών", ολοκληρώνοντας την πρόταση "Η συναίνεση δεν είναι...", γράφοντας τις απαντήσεις τους ατομικά σε χαρτιά Post-it με μία απάντηση ανά Post-it, 3. Μαζέψτε τα Post-it και κολλήστε τα στο flipchart ή μεταγράψτε τα αν δεν είναι ευανάγνωστα, 4. Με βάση τις απαντήσεις, προσπαθήστε να δημιουργήσετε από κοινού έναν συναινετικό ορισμό για το τι είναι η |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>συναίνεση, και στη συνέχεια μοιράστε τον εκτυπωμένο ορισμό [Φυλλάδιο], διαβάστε τον και ελέγξτε αν τον θεωρείτε πλήρη ή αν οι συμμετέχοντες πρέπει να τον αναπτύξουν περαιτέρω,</p> <p>Παράδειγμα αντίστροφου καταιγισμού ιδεών σχετικά με τη συναίνεση - Η σεξουαλική συναίνεση δεν αφορά:</p> <ul style="list-style-type: none"> ' Δεν συμφωνώ / αρνούμαι, ' Διστάζοντας, αμφιβάλλοντας, ' Δεν λέει τίποτα, ' Μια διαπραγμάτευση, ' Να είναι κανείς επικεντρωμένος στην επιθυμία του, ' Παρεξήγηση, ' Το να μην ακούει κανείς τα όριά του ή/και τα όρια των άλλων, ' Ένας χώρος χωρίς λέξεις, ' Κάτι "μη σέξι", ' Μια συμφωνία που δίνεται με ψυχρό ή/και καχύποπτο τρόπο, ' Κάτι που θεωρείται δεδομένο όταν βρίσκεστε σε μια σχέση/ένα γάμο, ' Κάτι οριστικό: δεν είναι επειδή είπαμε "ναι" μια φορά ότι θα πούμε "ναι" και την επόμενη μέρα, ' Αυτόματη: δεν είναι επειδή είπαμε "ναι" σε μια σεξουαλική πρακτική ότι θα πούμε "ναι" σε άλλες σεξουαλικές πρακτικές, ' Ένα ναι σε όλα και πάντα, ' Μια κατάσταση στην οποία οι εταίροι δεν είναι ελεύθεροι να εκφραστούν ή να δώσουν τις γνώμη ελεύθερα, ' Μια συμφωνία που δίνεται όταν κάποιος δεν είναι σε θέση να το κάνει: για παράδειγμα, όταν ένα άτομο βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών, ' Συμφωνία μεταξύ ενός ενήλικα και ενός ατόμου κάτω των 15 ετών. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ίσως θελήσετε να συζητήσετε σε ποιο βαθμό η συναίνεση έχει σημασία μόνο στη σεξουαλική συμπεριφορά ή σε άλλα πλαίσια. • Παρουσιάστε στους συμμετέχοντες την έννοια του αντίστροφου καταιγισμού ιδεών (Reverse Brainstorming), τονίζοντας τον σκοπό του να διερευνήσει τα εμπόδια ή τις αναστολές για το επιθυμητό αποτέλεσμα - δείτε την εξήγησή του στο φυλλάδιο. • Καθοδηγήστε τις συζητήσεις πίσω στον στόχο της κατανόησης των εμποδίων στη συναίνεση. |

| | |
|--|--|
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης. • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιες προκλήσεις ή εμπόδια εντοπίσατε κατά τη διάρκεια του αντίστροφου καταϊγισμού ιδεών όταν προσπαθήσατε να δημιουργήσετε τρόπους για την προώθηση της συναίνεσης; • Πώς η εξέταση των τρόπων αναστολής ή επιδείνωσης των καταστάσεων που σχετίζονται με τη συναίνεση βοήθησε στην κατανόηση των εμποδίων για την καλλιέργεια μιας κουλτούρας συναίνεσης; • Ποιες αντισυμβατικές ή απροσδόκητες ιδέες προέκυψαν κατά τη διάρκεια του αντίστροφου καταϊγισμού ιδεών που θα μπορούσαν ενδεχομένως να ρίξουν φως σε νέες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με τη συναίνεση; • Πώς θα μπορούσαν αυτές οι "αντίστροφες" λύσεις να παρέχουν μοναδικές γνώσεις για την κατανόηση της πολυπλοκότητας της συναίνεσης; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (www.isex-project.eu), εμπνευσμένο από το GARCES, le collectif féministe.</p> |

Φυλλάδιο

Ποια είναι η έννοια της "συναίνεσης";

Η συναίνεση είναι η συμφωνία για τη συμμετοχή σε μια οικεία ή σεξουαλική δραστηριότητα - όποια κι αν είναι αυτή: αυτό σημαίνει ότι πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε πρακτική με κάποιον, πρέπει να ξέρετε αν το άτομο το θέλει κι αυτό. Η συγκατάθεση είναι η προθυμία να είμαστε μαζί, είναι το σημείο συνάντησης των κοινών επιθυμιών. Είναι θέμα προσωπικών ορίων και σεβασμού των ορίων των άλλων- του να γνωρίζουν τον εαυτό τους και τις επιθυμίες τους και να μπορούν να τις επικοινωνήσουν- του να ελέγχουν αν τα πράγματα δεν είναι ξεκάθαρα- της ευθύνης, για το αν τη ζητούν ή την δίνουν.

Για να είναι συναινετικό, το σεξ πρέπει να συμφωνείται από όλους τους εμπλεκόμενους. Χωρίς συναίνεση, οι σεξουαλικές δραστηριότητες είναι σεξουαλική επίθεση ή βιασμός. Ωστόσο, αν σταματήσουμε και αναλύσουμε τον όρο, θα παρατηρήσουμε ότι η λέξη από μόνη της δεν είναι αρκετή για να βοηθήσει στην κατανόηση της πολυπλοκότητας του τι σημαίνει. Για παράδειγμα, ενώ ένα άτομο λέει "ναι", μπορεί να νιώθει ντροπή, φόβο ή να μην έχει τα εργαλεία για να πει "όχι": παρά το γεγονός ότι το άτομο συναινεί ρητά και προφορικά, η αλήθεια είναι το αντίθετο.

Ποια είναι η αντίστροφη προσέγγιση του καταιγισμού ιδεών;

Ο αντίστροφος καταιγισμός ιδεών είναι μια τεχνική επίλυσης προβλημάτων που προσεγγίζει μια πρόκληση ή ένα ζήτημα εντοπίζοντας τα εμπόδια ή τις αναστολές για το επιθυμητό αποτέλεσμα και όχι με απευθείας καταιγισμό ιδεών για λύσεις. Αντί να αναζητούν λύσεις, οι συμμετέχοντες δημιουργούν σκόπιμα ιδέες που εμποδίζουν ή αποτρέπουν την επίτευξη του στόχου.

Ακούστε πώς λειτουργεί:

Προσδιορισμός του προβλήματος ή του στόχου: Ξεκινήστε με τον ορισμό του προβλήματος ή τη δήλωση του επιθυμητού στόχου. Στο πλαίσιο της συναίνεσης, θα μπορούσε να είναι η κατανόηση των εμποδίων που εμποδίζουν τη σαφή επικοινωνία ή τη συμπεριφορά με σεβασμό.

Δημιουργήστε εμπόδια: Αντί για καταιγισμό ιδεών για λύσεις, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν καταιγισμό ιδεών για εμπόδια, δυσκολίες ή συμπεριφορές που θα μπορούσαν να εμποδίσουν την επίτευξη του στόχου. Για παράδειγμα, στο πλαίσιο της συναίνεσης, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη σκέψη για το τι δυσκολεύει τα άτομα να επικοινωνήσουν με σαφήνεια τα όριά τους ή να πουν άνετα "όχι".

Αντίστροφες λύσεις: Μόλις δημιουργηθεί ένας κατάλογος εμποδίων, μετατρέψτε τα σε πιθανές λύσεις. Αντιστρέφοντας αυτά τα εμπόδια, μπορεί να αποκαλύψετε καινοτόμες προσεγγίσεις ή στρατηγικές για την υπέρβασή τους, οδηγώντας σε μια σαφέστερη πορεία προς το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Αξιολογήστε και βελτιώστε: Αξιολογήστε τα εμπόδια ή τα εμπόδια που αντιστράφηκαν, βελτιώνοντάς τα σε εφαρμόσιμες στρατηγικές ή προσεγγίσεις που αντιμετωπίζουν την αρχική πρόκληση.

Στο πλαίσιο της συναίνεσης, ο αντίστροφος καταϊγισμός ιδεών μπορεί να περιλαμβάνει τον εντοπισμό των εμποδίων που εμποδίζουν την ανοιχτή επικοινωνία ή τη θετική συναίνεση, όπως οι κοινωνικοί κανόνες, ο φόβος της κρίσης ή η έλλειψη εκπαίδευσης, και στη συνέχεια να μετατρέψει αυτά τα εμπόδια σε πιθανές στρατηγικές για την προώθηση του ανοιχτού διαλόγου, εκπαιδευτικές εκστρατείες ή υποστηρικτικά περιβάλλοντα για την ενθάρρυνση της συμπεριφοράς με σεβασμό.

Αυτή η τεχνική ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προσεγγίσουν ένα πρόβλημα από διαφορετική οπτική γωνία, αποκαλύπτοντας κρυφές προκλήσεις και δημιουργώντας δημιουργικές λύσεις, αντιστρέφοντας σκόπιμα τα εμπόδια σε ευκαιρίες για αλλαγή ή βελτίωση.

Δραστηριότητα 5 - Η τέχνη του ζητήματος: Διαπραγμάτευση της συναίνεσης

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένα φυλλάδια • Ετικέτες ή ούισκι • Δείκτης |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να μάθετε πώς να λέτε "όχι" με πολλούς τρόπους ή πώς να δίνετε προσωπικές απαντήσεις με άνετο τρόπο • Να πειραματιστείτε με τα όρια, να αντιμετωπίσετε τα ταμπού • Να δοθεί στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να πειραματιστούν πώς να εκφράζουν τη σεξουαλικότητα με διαφορετικούς τρόπους |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

| | |
|--------------------------------------|--|
| <p>Οδηγίες προς βήμα βήμα</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν έναν φανταστικό χαρακτήρα για να παίξουν αυτή τη δραστηριότητα, στη συνέχεια να γράψουν το φανταστικό τους όνομα και να εξηγήσουν γιατί το επέλεξαν. 2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζεύγη. Κάθε ζεύγος παίρνει τις εκτυπωμένες λίστες ερωτήσεων και απαντήσεων [Φυλλάδιο]. Το ένα άτομο παίρνει τις ερωτήσεις, ενώ το άλλο τις απαντήσεις. Δεν επιτρέπεται να κοιτάζουν ο ένας το χαρτί του άλλου. 3. Πείτε στα ζευγάρια να διαβάσουν τις ερωτήσεις αυτές μία προς μία και να περιμένουν την απάντηση του συντρόφου τους. Μετά από έξι ερωτήσεις αλλάζουν ρόλους. Δεν χρειάζεται να μιλήσουν, μόνο να διαβάσουν δυνατά τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις από το χαρτί ο ένας στον άλλον. 4. Καλέστε τους να εργαστούν με τον ακόλουθο τρόπο: <ul style="list-style-type: none"> • Οδηγίες για το άτομο Α: "Παρακαλώ διαβάστε αυτές τις ερωτήσεις μία προς μία στον σύντροφό σας και περιμένετε την απάντησή του. Αν δεν αισθάνεστε άνετα να διαβάσετε κάποια από τις ερωτήσεις, απλά παραλείψτε αυτή και προχωρήστε στην επόμενη". • Οδηγίες για το άτομο Β: "Μπορείτε να διαβάσετε οποιαδήποτε από τις απαντήσεις από τις δεδομένες απαντήσεις ή να φτιάξετε τη δική σας απάντηση. Μπορείτε να πειραματιστείτε ελεύθερα! Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε από τις απαντήσεις. Σκοπός της άσκησης είναι να παίξουμε, να εξασκηθούμε στο πώς θα αισθανόμασταν να δίνουμε όλα τα είδη των απαντήσεων". 5. Δώστε μια ένδειξη στα ζευγάρια όταν είναι ώρα να αλλάξουν ρόλους: αυτός που ρωτούσε παίρνει το χαρτί με τις απαντήσεις και το αντίστροφο. 6. Όταν τα ζευγάρια τελειώσουν με τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις, επιστρέψτε στην ολομέλεια και καλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους. Οι απαντήσεις οδήγησαν σε δράσεις ή όχι; Γιατί; Ρωτήστε τους αν βρήκαν την άσκηση χρήσιμη και με ποιον τρόπο (ή όχι και γιατί). |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ξεκαθαρίστε ότι η δραστηριότητα που παίζεται είναι μυθοπλασία: αν και τα σενάρια είναι πολύ αληθινά, το γεγονός της τοποθέτησης μπορεί να τερματίσει τη συζήτηση εύκολα μετά από ένα ΟΧΙ! • Για να διασφαλίσετε τη διατήρηση ενός ασφαλούς και άνετου χώρου, μπορείτε να επιτρέψετε στους συμμετέχοντες να επιλέξουν οι ίδιοι τα ζευγάρια, αντί να τα δημιουργήσετε εσείς. • Ίσως θελήσετε, ανάλογα με την ομάδα-στόχο σας, να "μαλακώσετε" τον κατάλογο των ερωτήσεων, χρησιμοποιώντας τρόφιμα ή ζώα ή όχι σεξουαλικές |

| | |
|---|---|
| | <p>καταστάσεις (αλλά θυμηθείτε να κάνετε έναν παραλληλισμό με πραγματικά σεξουαλικά σενάρια).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Για τον ίδιο λόγο, μπορείτε να προτείνετε στα ζευγάρια να επιλέξουν το σενάριο με το οποίο θέλουν να παίξουν, αντί να αναθέσετε εσείς ένα, καθώς ορισμένα σενάρια μπορεί να είναι ενεργοποιητικά. • Να έχετε πάντα επίγνωση των δυνατοτήτων ενεργοποίησης των σεναρίων. • Μετά από κάθε παιχνίδι, κάντε ερωτήσεις σε όλη την τάξη και αφήστε τους να απαντήσουν όλοι μαζί. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης. • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες. |
| Θεωρία | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Έπαιζες για τον εαυτό σου ή από την οπτική γωνία του χαρακτήρα σου; Αλλάζει αυτό τις αποφάσεις σας; Γιατί; • Πώς η δραστηριότητα ενίσχυσε την κατανόησή σας για το τι συνιστά συναίνεση στο πλαίσιο σχέσεων ή αλληλεπιδράσεων; • Τα σενάρια που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας έριξαν φως στην πολυπλοκότητα της διαπραγμάτευσης της συναίνεσης; • Ποιες προκλήσεις ή γκρίζες ζώνες ανέδειξαν τα σενάρια όσον αφορά τη διαπραγμάτευση της συναίνεσης, ιδίως σε πραγματικές καταστάσεις; • Πώς μπορούν τα άτομα να διαχειριστούν αυτές τις προκλήσεις για να εξασφαλίσουν αμοιβαία κατανόηση και σεβασμό των ορίων; • Ποια θα ήταν η κατάλληλη προσέγγιση και αντίδραση για τη διαχείριση αυτής της συζήτησης; Πώς ανταποκριθήκατε στην ερώτηση και ποια ήταν η ερμηνεία της ερώτησης; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (www.isex-project.eu).</p> |

Φυλλάδιο

Διαβάστε αυτές τις ερωτήσεις μία προς μία στον/στην συνομιλητή/ήτριά σας και περιμένετε την απάντησή του. Μετά από έξι ερωτήσεις αλλάξτε ρόλους. Δεν χρειάζεται να μιλάτε, απλώς διαβάστε δυνατά τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις από το χαρτί σας ο ένας στον άλλον.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Μην δείξετε την εργασία σας στον συνεργάτη σας. Αν δεν αισθάνεστε άνετα να κάνετε μια από τις ερωτήσεις, παραλείψτε την και διαβάστε την επόμενη.

1. Μπορώ να σε φιλήσω;
2. Σε θέλω!
3. Μπορώ να σε δέσω;
4. Μπορείς να μου την πέσεις;
5. Θέλω να με γλείψεις.
6. Μπορώ να σας δακτυλοσκοπήσω σε δημόσιο χώρο;
7. Μπορούμε να δοκιμάσουμε/κάνουμε πρωκτικό σεξ;
8. Μπορείτε να προσθέσετε ένα δάχτυλο;
9. Μπορούμε να κάνουμε παιχνίδι ρόλων;
10. Σε πειράζει να αγγίξω τον εαυτό μου τώρα;
11. Μπορώ να γλείψω τα δάχτυλα των ποδιών σου;
12. Μπορείς να μου κάνεις μια μαλακία;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Μπορείτε να επιλέξετε μία απάντηση στην ερώτηση που θα σας δώσει ο συνεργάτης σας. Μπορείτε επίσης να φτιάξετε τις δικές σας εκδοχές.

1. Ναι, φυσικά. Είμαι μέσα!
2. Παρακαλώ, κάντε το!
3. Ουάου! Υπέροχα! Θα το ήθελα πολύ!
4. Ναι, φυσικά. Αλλά θα συμφωνήσουμε σε μια ασφαλή λέξη;
5. Εντάξει, αλλά ειλικρινά, δεν το έχω ξαναδοκιμάσει ποτέ, οπότε ίσως θελήσω να σταματήσω αν δεν μου αρέσει.
6. Χμμ, δεν ξέρω. Τι θα γίνει αν ξεκινήσουμε και μετά σταματήσουμε αν δεν δουλέψει...
7. Όχι, δεν θέλω.
8. Λυπάμαι, όχι τώρα. Ίσως μια άλλη φορά / αργότερα...
9. Τι; Πώς τολμάς;
10. Χμμ. Ας πιούμε ένα ποτό! (αντί) (ή για να ξεκινήσουμε με)
11. Εξαρτάται. Θέλετε να δώσετε ή να λάβετε;
12. Τι εννοείτε;
13. Τώρα; Εδώ; Να πάμε στο σπίτι μου;
14. Βέβαια. Αλλά σε πειράζει να ξεκινήσω εγώ;

Δραστηριότητα 6 - Πείτε ΝΑΙ, πείτε ΟΧΙ

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων / ουσών | 6 έως 15 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Ένα δωμάτιο αρκετά ευρύ ώστε να επιτρέπει την κίνηση Εκτυπωμένο φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Για να αποκτήσουμε επίγνωση των συναισθημάτων μας σχετικά με διάφορες συμπεριφορές. Να οικοδομήσουμε αυτοπεποίθηση στην έκφραση του αν θέλουμε να πούμε ναι ή όχι - λεκτικά και μη λεκτικά. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <p>Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι με αυτή τη δραστηριότητα θα εξερευνήσουν τη συναίνεση με διάφορους τρόπους, ακολουθώντας συγκεκριμένες οδηγίες (χωρισμένες σε ξεχωριστές μικρές δραστηριότητες).</p> <ul style="list-style-type: none"> ICE-BREAKER - Δραστηριότητα σώματος: <ol style="list-style-type: none"> Ξεκινήστε αυτή την ακολουθία με κάποιες δραστηριότητες για το σώμα, ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται πιο άνετα και συνδεδεμένοι με το σώμα τους και να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των σωματικών τους αισθήσεων για τις υπόλοιπες δραστηριότητες. Ξεκινήστε να διαβάζετε τις ακόλουθες οδηγίες: |

"Ξεκινήστε να περπατάτε γύρω από το δωμάτιο με αργό ρυθμό... Καλωσορίστε τις σκέψεις σας και αφήστε τις να φύγουν...

Καλωσορίστε τα σωματικά, νοητικά, συναισθηματικά σας συναισθήματα...

Είτε είναι ευχάριστα είτε δυσάρεστα... Καλωσορίστε τους όπως είναι και αφήστε τους να φύγουν... Πάρτε υπόψη σας τη στάση του σώματός σας, τις κινήσεις σας, τη σπονδυλική σας στήλη...

Νιώστε το βάρος των ποδιών σας στο έδαφος...

Δώστε προσοχή στην αναπνοή σας, στην αναπνοή σας...

Είναι αργή ή γρήγορη; Νιώστε το σώμα σας να αναπνέει, τις κινήσεις του σώματος να αναπνέει...

Κατά τη διάρκεια της βόλτας σας, να είστε περίεργοι, να εξερευνήσετε όλες τις γωνίες, να πάτε σε μέρη που δεν έχετε ξαναπάει, να εξερευνήσετε τα όρια...

2. Δοκιμάστε διαφορετικά στυλ περπατήματος, πιο αργά και πιο γρήγορα... Δείτε τι σας φαίνεται πιο άνετο αυτή τη στιγμή.", Καθώς οι συμμετέχοντες περπατούν, προτείνετε τους να **σταματήσουν για δύο δευτερόλεπτα** όταν συναντήσουν κάποιον και να τον κοιτάξουν στα μάτια, πριν αρχίσουν να περπατούν ξανά. Επαναλαμβάνουν την εμπειρία αρκετές φορές με νέους συμμετέχοντες. Εάν η δραστηριότητα κάνει τους συμμετέχοντες να αισθάνονται άβολα, μπορούν να κοιτάξουν την άκρη της μύτης τους ή τον ώμο του άλλου ατόμου,
3. Στη συνέχεια, καλέστε τους συμμετέχοντες να σταματήσουν για λίγο και να κλείσουν τα μάτια τους. Ζητήστε τους να εισπνεύσουν και να εκπνεύσουν: εισπνεύστε και εκπνεύστε μαζί αρκετές φορές. Στη συνέχεια, επικεντρώνονται στις **σωματικές αισθήσεις** και τα συναισθήματά τους, πριν συνεχίσουν το περπάτημά τους,
4. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους ανθρώπους να **χαιρετήσουν ο ένας τον άλλον με ένα μέρος του σώματός τους**. Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:
"Όταν περνάτε δίπλα από ένα νέο άτομο, σταματήστε για δύο δευτερόλεπτα και πείτε "γεια" με το χέρι σας. Στη συνέχεια, συνεχίστε να περπατάτε. Μετά από αρκετές αλληλεπιδράσεις, προσκαλέστε τους να χαιρετούν ο ένας τον άλλον με άλλα μέρη του σώματος: "με τα πόδια σας", "με τα μικρά σας δάχτυλα", "με την πλάτη σας" κ.λπ. Οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να μιλούν. Προτείνετε να κάνουν νοήματα αν δεν επιθυμούν να αγγίξουν ο ένας τον άλλον,
5. Στη συνέχεια, προτείνετε να ξυπνήσουν τις **φωνητικές τους χορδές** και το διάφραγμά τους κάνοντας διάφορους θορύβους:
' Μιμηθείτε μια ατμομηχανή: tch tch tch tch tch tch tch tch,
' Σβήστε ένα κερί με μια σύντομη ανάσα,
' Κυνηγώντας μια γάτα: psssttt!,

' Λέγοντας "shush" πολλές φορές στη σειρά: shush shush shush shush shush; ' Γέλιο: Αχ αχ αχ αχ αχ αχ,
' Μιμηθείτε το λαχάνιασμα ενός μικρού σκύλου,

6. Πείτε στους ανθρώπους να συνεχίσουν να περπατούν κανονικά στο δωμάτιο. Ζητήστε τους να σκεφτούν μια **απλή χειρονομία που** έκαναν εκείνο το πρωί. Ενώ εξακολουθούν να περπατούν, θα πρέπει τώρα να **μιμηθούν** αυτή τη χειρονομία, χωρίς να σταματήσουν το περπάτημά τους. Καλέστε τους να απολαύσουν, να διασκεδάσουν με αυτή τη χειρονομία: μπορούν να υπερβάλλουν στην κίνηση ή να την κάνουν όσο το δυνατόν πιο ελάχιστη. Οι συμμετέχοντες μπορούν στη συνέχεια να προσθέσουν έναν ήχο. Στη συνέχεια μπορούν να μιμηθούν τις χειρονομίες άλλων ανθρώπων. Για το τέλος, προσπαθήστε να κάνετε όλοι μαζί την ίδια χειρονομία,

Ασκήσεις ορίων:

- **Πρωινές τελετουργίες - 2 λεπτά**

1. Ζητήστε από τους ανθρώπους να **εργαστούν σε ζευγάρια**: ο ένας είναι ο ηθοποιός, ο άλλος ο καθρέφτης. Τοποθετήστε τους δύο συμμετέχοντες ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο ηθοποιός μπορεί να κάνει οτιδήποτε, ο καθρέφτης τον μιμείται. Στη συνέχεια γίνεται αλλαγή ρόλων χωρίς να σπάσει ο ρυθμός.
2. Δώστε κάποιες οδηγίες για τη **μίμηση** (με νέο σύντροφο κάθε φορά):
 - *Κάνετε τις πρωινές σας τελετουργίες,*
 - *Είστε στο διάστημα,*
 - *Βρίσκεστε στην παραλία,*
 - *Βρίσκεστε σε ένα πάρτι με τους φίλους σας.*

- **ΝΑΙ και ΟΧΙ / 6 λεπτά**

1. **Χωρίστε** την ομάδα στα δύο. Η μία ομάδα θα πρέπει να λέει πάντα "ΝΑΙ" και η άλλη θα λέει πάντα "ΟΧΙ". Πρώτα καλέστε τους ανθρώπους να "χαιρετούν" απλώς ο ένας τον άλλον με τις λέξεις ΝΑΙ και ΟΧΙ, στη συνέχεια ζητήστε τους να επικοινωνήσουν συγκεκριμένα με τα άτομα της άλλης ομάδας.
2. Ενθαρρύνετε τους να περπατούν σε **καλό ρυθμό**, η χρήση άλλων λέξεων δεν επιτρέπεται. Μετά από τρία λεπτά αλλάξτε ομάδες.

- **ΝΑΙ και ΟΧΙ σε ζεύγη / 4 λεπτά**

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να **σηματίσουν ζευγάρια**. Το άτομο "Α" θα πρέπει να επαναλάβει μόνο τη λέξη "Ναι". Το άτομο "Β" θα επαναλάβει μόνο τη λέξη "Όχι".
2. Ο "Α" και ο "Β" θα πρέπει να παίξουν μαζί και να πουν αυτές τις λέξεις με **δραματικό** τρόπο.

3. Αφήστε τους συμμετέχοντες να πειραματιστούν για δύο λεπτά και, στη συνέχεια, αντιστρέψτε τους ρόλους. Μετά από αυτά τα δύο λεπτά, ζητήστε τους να **αλλάξουν** ρόλους.

• **Πειραματισμός με το ΝΑΙ και το ΟΧΙ μέσω της λεκτικής επικοινωνίας / 5 λεπτά**

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να **σηματίσουν ζευγάρια**. Ορίστε ένα άτομο "Α" και ένα άτομο "Β". Τα άτομα στα ζευγάρια αντικρίζουν ο ένας τον άλλον (ο Α αντικρίζει τον Β),
2. Διαβάστε μια εντολή από αυτόν τον κατάλογο:
' Χειραψία,
' Φιλί στο μάγουλο,
' Δώστε μια αγκαλιά,
' Χάιδεψε το μάγουλο,
' Φίλησε τον ώμο,
3. Μετά από κάθε οδηγία, ο "Α" πρέπει πρώτα να αποφασίσει αν θέλει να **δώσει το χέρι του** στον "Β". Εάν η απάντηση είναι "ΝΑΙ", ζητούν από τον "Β": "Μπορώ να σου σφίξω το χέρι;". Εάν όχι, παραμένουν σιωπηλοί,
4. Αν ο "Α" ρωτούσε τον "Β", τότε είναι η σειρά του Β να αποφασίσει αν **συναινεί** και αυτός στη "χειραψία", και λέει είτε ναι είτε όχι,
5. Εάν ο "Β" απαντήσει "ναι", ο "Α" και ο "Β" έχουν την προτεινόμενη αλληλεπίδραση (εδώ, **σφίγγουν τα χέρια**),
6. Όταν διαβάσετε όλα τα στοιχεία, ζητήστε από τον Α και τον Β να **αλλάξουν** ρόλους,

• **Πειραματισμός με το ΝΑΙ και το ΟΧΙ μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας / 20 έως 25 λεπτά**

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν ένα **νέο άτομο** για να σχηματίσουν ζευγάρι και να επιλέξουν ποιος θα παίξει το "Α" και ποιος το "Β",
2. Ο "Α" θα πρέπει τώρα να προσπαθήσει να έρθει σε **σωματική επαφή** με τον "Β", χωρίς να μιλήσει. Ο "Β" πρέπει να ξεκαθαρίσει, μη λεκτικά, αν **συμφωνεί** με αυτή τη σωματική επαφή ή όχι. Ο "Α" πρέπει να δώσει προσοχή και να προσαρμοστεί. Ελέγξτε αν οι συμμετέχοντες πραγματικά κατανόησαν αυτές τις οδηγίες, είναι πιθανώς χρήσιμο να εικονογραφήσετε τη δραστηριότητα με έναν συν-διαμορφωτή ή έναν από τους συμμετέχοντες,
3. Συνεχίστε να διαβάζετε αυτή τη λίστα οδηγιών και καλέστε τα ζευγάρια να παίξουν, αυτή τη φορά χωρίς να ρωτήσετε:
' Φίλησε το λαιμό,
' Αγγίξτε τη μύτη,
' Βάλτε το βάρος σας στο άλλο,
' Μυρίστε το λαιμό,
' Αγγίξτε το κάτω μέρος,
' Αγγίξτε το στήθος.

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Αφήστε δύο λεπτά στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν αυτόν τον μη λεκτικό τρόπο επικοινωνίας, 5. Αναποδογυρίστε τους ρόλους για άλλα δύο λεπτά, 6. Μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να πάρει ένα φύλλο χαρτί και να δημιουργήσει δύο στήλες. Στην αριστερή στήλη σημειώνουν τα μη λεκτικά σημάδια που δείχνουν ότι ο σύντροφός τους συναινούσε. Στη δεξιά στήλη, σημειώνουν τα μη λεκτικά σημάδια που δείχνουν ότι ο σύντροφός τους δεν συμφώνησε στην προτεινόμενη σωματική αλληλεπίδραση. Δώστε τους 3-5 λεπτά για να προβληματιστούν σχετικά με αυτό, 7. Προσφέρετε να αναδημιουργήσουν τα ίδια ζευγάρια και να ελέγξουν με τους συνεργάτες τους αν τα σημάδια που ερμήνευσαν ως "συμφωνούν" ή "διαφωνούν" ήταν σωστά. Αφήστε τους να συζητήσουν για 5-10 λεπτά, 8. Γυρίστε πίσω στον κύκλο. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα συναισθήματά τους σχετικά με τις διαφορετικές εμπειρίες που μόλις είχαν. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Κάντε τις δραστηριότητες του σώματος εκ των προτέρων για να διευκολύνετε τη διαδικασία αυτών των δραστηριοτήτων. Η δημόσια εκτέλεση μπορεί να αποτελέσει Πηγές άγχους για τους συμμετέχοντες και μπορεί να καταλήξουν να παραλείψουν ή να χάσουν τα πιο σημαντικά σημεία σχετικά με τη συναίνεση. Αφιερώστε χρόνο για να δουλέψετε την κίνηση του σώματος και να χρησιμοποιήσετε τη φωνή, ένα βήμα τη φορά, • Όσον αφορά το σχηματισμό των ζευγαριών, μπορείτε να αντιστοιχίσετε τα άτομα τυχαία, ενώ θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα με τα ζευγάρια τους. Το νόημα της δημιουργίας τυχαίων ζευγαριών είναι να εξασκηθείτε στο να λέτε "όχι" σε κάποιον με τον οποίο δεν αισθάνεστε απαραίτητα άνετα (που δεν γνωρίζετε καλά), κάτι που μπορεί να είναι πιο δύσκολο για κάποιους ανθρώπους. Παρόλο που αυτό μπορεί να φαίνεται ενδιαφέρον, ο στόχος δεν είναι ούτε να εξαναγκαστούν ούτε να ανασταλούν οι συμμετέχοντες: <u>το να επιτραπεί στους ανθρώπους να πουν όχι μπορεί επίσης να είναι μέρος της άσκησης</u> • Εν κατακλείδι, μπορείτε να εξηγήσετε ότι εάν οι μακροχρόνιοι σεξουαλικοί σύντροφοι επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν μη λεκτική σεξουαλική επικοινωνία, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι οι ερμηνείες του "ναι" και του "όχι" είναι οι σωστές. Έτσι, αυτή είναι μια άσκηση που μπορούν να κάνουν με τους συντρόφους τους για να διασφαλίσουν ότι υπάρχει καλή αμοιβαία κατανόηση. Μπορούν επίσης να επινοήσουν μια "λέξη ασφαλείας" ή ένα "σήμα ασφαλείας" που θα χρησιμοποιούν όταν αισθάνονται άβολα ή θέλουν να σταματήσουν. |

| | |
|--|--|
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Δεν είναι διαθέσιμο</p> |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπορείτε να εντοπίσετε περιπτώσεις από τη δραστηριότητα που θα μπορούσαν να συσχετιστούν με καταστάσεις στη δική σας ζωή σχετικά με τη συναίνεση; Πώς θα μπορούσατε να εφαρμόσετε τα διδάγματα που αποκομίσατε; • Πώς μπορούν να εφαρμοστούν πρακτικά οι αρχές της θετικής συναίνεσης που μαθαίνουμε από αυτή τη δραστηριότητα στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις; • Ποια ήταν τα σημαντικότερα συμπεράσματα ή διδάγματα που αντλήθηκαν από τη δραστηριότητα "Πες ΝΑΙ Πες ΟΧΙ" σχετικά με τη συναίνεση; • Πώς μπορούν οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από αυτή τη δραστηριότητα να συμβάλουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος με περισσότερο σεβασμό και συναίνεση; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (www.isex-project.eu).</p> |

Δραστηριότητα 7 - Αίσθηση συναίνεσης

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων /ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Δωμάτιο • Εκτυπωμένο φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να προσφέρει ένα χώρο προβληματισμού και συζήτησης σχετικά με τη σημασία της συναίνεσης μέσω φανταστικών πραγματικών καταστάσεων που θα μπορούσαν να αποδείξουν την έλλειψή της. • Να προωθήσουμε σχέσεις που βασίζονται στη συναίνεση και τον σεβασμό, μαθαίνοντας να χρησιμοποιούμε μια διεκδικητική επικοινωνία που αφήνει χώρο για συναίνεση και όχι την άλλη που εξαναγκάζει το άλλο άτομο • Να μάθουμε ότι μόνο το "Ναι" είναι "Ναι", θεωρώντας επίσης τη μη λεκτική γλώσσα ως κανάλι επικοινωνίας στο οποίο πρέπει να στραφούμε για να κατανοήσουμε την επιθυμία του άλλου ατόμου. • Να προσφέρει στους νέους την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με τους παράγοντες που διέπουν τη σεξουαλική βία, προκειμένου να αποτρέψουν τέτοιου είδους καταστάσεις στο μέλλον και να ενισχύσουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σεξουαλική συναίνεση. • Να βελτιώσουμε την ικανότητα όλων μας να παίρνουμε θέση ενάντια στη σεξουαλική βία και να οικοδομούμε ισότιμες - ευτυχισμένες και υγιείς σχέσεις. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες.</p> |
| <p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισάγετε τη δραστηριότητα ρωτώντας όλους τους συμμετέχοντες για την έννοια της "συναίνεσης", στο πλαίσιο της συναισθηματικής σχέσης. Ζητήστε τους να δώσουν παραδείγματα διαφορετικών τύπων συναίνεσης στον χάρτινο πίνακα. 2. Χωρίστε την ομάδα στα δύο: ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ. Εξηγήστε ότι κάθε ζευγάρι θα πρέπει να αναπαραστήσει μια αυτοσχέδια σύντομη σκηνή σχετικά με ένα κοινό επεισόδιο συναίνεσης ή διακρίσεων. Η σκηνή θα οδηγηθεί σύμφωνα με τις κάρτες που έχουν επιλεγεί (φυλλάδιο): το ένα μέλος του ζευγαριού θα πάρει την κάρτα Ερωτήσεις και το άλλο την κάρτα Απαντήσεις. 3. Οι κάρτες ερωτήσεων θα περιλαμβάνουν πολλές διαφορετικές αιχμηρές και κλειστές ερωτήσεις - δέχονται μόνο ένα ναι/όχι ως απάντηση. Αυτός που κάνει τις ερωτήσεις μπορεί να επιλέξει αν θα επιμείνει ή όχι, ενώ αυτός που τις απαντά μπορεί να σκεφτεί τη θέση του απαντώντας χρησιμοποιώντας τις λέξεις που αναγράφονται στην επιλεγμένη κάρτα. (Δείτε το φυλλάδιο με τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις) 4. Μόλις το ζευγάρι εκτελέσει τη σκηνή, καλέστε τους άλλους συμμετέχοντες να παρέμβουν, συζητώντας και σχολιάζοντας την αναπαριστώμενη κατάσταση και, αν χρειαστεί, αντικαθιστώντας έναν από τους δύο "ηθοποιούς", παίρνοντας κυριολεκτικά τη θέση τους. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ίσως θελήσετε να ρωτήσετε αν οι συμμετέχοντες ενεργούσαν για τον εαυτό τους ή από την οπτική γωνία του χαρακτήρα τους: αλλάζει αυτό τις αποφάσεις τους; Γιατί; • Ξεκαθαρίστε ότι η δραστηριότητα που παίζεται είναι μυθοπλασία: αν και τα σενάρια είναι πολύ αληθινά, το γεγονός της τοποθέτησης μπορεί να τερματίσει τη συζήτηση εύκολα μετά από ένα ΟΧΙ! • Για να διασφαλίσετε τη διατήρηση ενός ασφαλούς και άνετου χώρου, μπορείτε να επιτρέψετε στους συμμετέχοντες να επιλέξουν οι ίδιοι τα ζευγάρια, αντί να τα δημιουργήσετε εσείς. • Ίσως θελήσετε, ανάλογα με την ομάδα-στόχο σας, να "μαλακώσετε" τον κατάλογο των ερωτήσεων, χρησιμοποιώντας τρόφιμα ή ζώα ή όχι σεξουαλικές καταστάσεις (αλλά θυμηθείτε να κάνετε έναν παραλληλισμό με πραγματικά σεξουαλικά σενάρια). • Για τον ίδιο λόγο, μπορείτε να προτείνετε στα ζευγάρια να επιλέξουν το σενάριο με το οποίο θέλουν να παίξουν, αντί να |

| | |
|---|--|
| | <p>αναθέσετε εσείς ένα, καθώς ορισμένα σενάρια μπορεί να είναι ενεργοποιητικά.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να έχετε πάντα επίγνωση των δυνατοτήτων ενεργοποίησης των σεναρίων. • Μετά από κάθε παιχνίδι, κάντε ερωτήσεις σε όλη την τάξη και αφήστε τους να απαντήσουν όλοι μαζί. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις με κοινή χρήση οθόνης |
| Θεωρία | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς η δραστηριότητα τόνισε τον ρόλο της αποτελεσματικής επικοινωνίας στην απόκτηση και την παροχή συναίνεσης; • Η δραστηριότητα ενθάρρυνε τη διεκδικητικότητα στην έκφραση προσωπικών ορίων και στο σεβασμό των ορίων των άλλων; • Προκάλεσε η δραστηριότητα συζητήσεις ή προβληματισμούς σχετικά με την ενσυναίσθηση κατά την εξέταση των οπτικών γωνιών των άλλων σχετικά με αποφάσεις που σχετίζονται με τη συναίνεση; • Πώς τα σενάρια της δραστηριότητας ενίσχυσαν την ενσυναίσθηση προς τα άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις συναίνεσης; • Ποια θα ήταν η κατάλληλη προσέγγιση για τη διαχείριση αυτής της συζήτησης; Πώς ανταποκριθήκατε στην ερώτηση και ποια ήταν η ερμηνεία που δώσατε στην ερώτηση; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (www.isex-project.eu).</p> |

Φυλλάδιο

Παραδείγματα ερωτήσεων:

- α. Θέλεις να πας στον κινηματογράφο;
- β. Θα δειπνήσεις μαζί μου;
- γ. Μπορείτε να μου στείλετε μια γυμνή φωτογραφία;
- δ. Μπορώ να σε χαϊδέψω;
- ε. Μπορείτε να μου δώσετε τον αριθμό τηλεφώνου σας;
- στ. Μπορώ να σας συνοδεύσω στο σπίτι;
- η. Θα θέλατε να συναντηθούμε για έναν καφέ;
- θ. Πάμε στο σπίτι μου;
- ι. Μπορώ να σου κλέψω ένα φιλή;

Παραδείγματα απαντήσεων:

- α. Με συγχωρείτε, πρέπει να φύγω.
- β. Yeeeeeeees! (με ενθουσιασμό)
- γ. Ξεχάστε το.
- δ. Δεν ξέρω
- ε. Όχι.
- στ. Όχι, όχι, όχι, όχι.
- η. Ίσως...
- θ. Βέβαια.
- ι. Ναι... (δείξτε ανασφάλεια με μη λεκτική γλώσσα)
- κ. Επιτέλους! Ναι!
- λ. Σιωπή (αποφευκτικό βλέμμα)
- μ. Δεν αισθάνομαι καλά.
- ν. Δεν είμαι σίγουρος...

Δραστηριότητα 8 - Από το υγιές στο ανθυγιεινό - Διαδικτυακό παιχνίδι "Πρώτα τα παιδιά"

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμογή για οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Smartphone ή tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο. • Διαδικτυακά παιχνίδι Children First, κατεβάστε το εδώ: <ul style="list-style-type: none"> ○ Google Play Store: https://bit.ly/2IJ3iZ1 ○ Apple Store: https://apps.apple.com/us/app/childrenfirst/id154989798 |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Πρόληψη και αντιμετώπιση της βίας κατά των ραντεβού από νεαρή ηλικία (12-18 ετών) μέσω της παιχνιδοποίησης. • Να συμβάλει στην αλλαγή των συμπεριφορών και των στάσεων των νέων που ευνοούν τη βία στις σχέσεις των εφήβων, μειώνοντας τον κίνδυνο να πέσουν θύματα, αλλά και προβλέποντας μελλοντικά επεισόδια βίας λόγω φύλου στις σχέσεις τους, μέσω της επαφής με σενάρια της πραγματικής ζωής. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

| | |
|--------------------------------------|---|
| <p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κατεβάσουν την εφαρμογή του παιχνιδιού στο τηλέφωνο/tablet τους. 2. Οργανώστε το παιχνίδι αφήνοντας τους συμμετέχοντες να επιλέξουν έναν χαρακτήρα για να παίξουν. Ή χωρίζοντάς τους σε ομάδες και αναθέτοντας έναν χαρακτήρα σε κάθε ομάδα. 3. Το παιχνίδι πρέπει να παίζεται σε οριζόντια διάταξη. 4. Βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει τη γλώσσα στην οποία θέλετε να παίξετε (ιταλικά, αγγλικά ή άλλη). 5. Εξηγήστε ότι το παιχνίδι ξεκινά με την προβολή της οθόνης εκκίνησης του παιχνιδιού Children First. Ο χρήστης μπορεί να πατήσει το πλήκτρο start και να μεταβεί στην οθόνη κύλισης των σεναρίων. Μετά την οθόνη εκκίνησης, ανοίγει η οθόνη επιλογής σεναρίων, η οποία επιτρέπει στο χρήστη να μετακινηθεί μεταξύ των διαφόρων σεναρίων. Η κύλιση μπορεί να πραγματοποιηθεί προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά από το πρώτο έως το τελευταίο σενάριο. Όλα τα σενάρια του παιχνιδιού ξεκινούν με μια εισαγωγική οθόνη που περιγράφει την υπόθεση και παρέχει πληροφορίες για τον κύριο χαρακτήρα του σεναρίου. 6. Αφού επιλέξουν το σενάριο, πείτε τους να κυλήσουν το κείμενο για να διαβάσουν την περιγραφή του κύριου ρόλου και στη συνέχεια να κάνουν κλικ στο πρόσωπο για να μεταβούν στην οθόνη περιγραφής του σεναρίου. Ο χρήστης μπορεί να πατήσει το κουμπί Συνέχεια και να αρχίσει να παίζει. 7. Κατά τη διάρκεια του σεναρίου, ο χρήστης μπορεί είτε να πατήσει Επόμενο/Συνέχεια στο κάτω μέρος της οθόνης για να μεταβεί στην επόμενη οθόνη είτε να επιλέξει μία από τις προαιρετικές απαντήσεις (κάνοντας κλικ στην αντίστοιχη φούσκα). Θα πρέπει να αναφερθεί ότι η οθόνη επιλογής απαντήσεων είναι κυλιόμενη. 8. Κάθε απάντηση δίνει στο χρήστη κάποιους πόντους, οι οποίοι αθροίζονται και εμφανίζονται καθώς ο χρήστης κινείται στο σενάριο. Με βάση τη συνολική βαθμολογία η τελική οθόνη εμφανίζει ένα συνοπτικό μήνυμα, το οποίο παρακινεί τους χρήστες να αλλάξουν τα στερεότυπα, τους επιβραβεύει για την προσπάθεια και τους ενθαρρύνει να επαναλάβουν το σενάριο. 9. Από την τελική οθόνη, ο χρήστης μπορεί να επιστρέψει στην οθόνη επιλογής σεναρίου και να συνεχίσει με άλλο σενάριο. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Όταν τα άτομα ή οι ομάδες τελειώσουν το παιχνίδι, ξεκινήστε μια συζήτηση στην οποία μπορείτε να απαντήσετε: <ul style="list-style-type: none"> ○ Τι συνέβαινε στο δικό σας σενάριο; Παρακαλείστε να διηγηθείτε την ιστορία στην ομάδα. ○ Θα ορίζατε την εμπειρία του [χαρακτήρα] ως μια μορφή ΒΙΑΣ; Αν ναι, τι είδους βία; ○ Αντιπροσωπεύει, κατά τη γνώμη σας, αυτό το είδος βίας ΒΙΑ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΦΥΛΟ; ○ Κατά τη γνώμη σας, γιατί ο Χ υφίσταται αυτή τη βία; Έχει κάνει κάτι κακό; Φταίει; ○ Ποιες ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΞΟΥΣΙΑΣ υπάρχουν μεταξύ αυτών των ζευγαριών (ποιος έχει την εξουσία στο περιγραφόμενο ζευγάρι); |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ Κατά τη γνώμη σας, τι θέλει ή προσπαθεί να επιτύχει ο ΚΑΚΟΠΟΙΟΣ αυτής της ιστορίας; ● Ίσως θελήσετε να δώσετε έμφαση σε ορισμένες έννοιες όπως η ενοχοποίηση των θυμάτων, η θυματοποίηση και η μη ισορροπημένη εξουσία όταν συζητάτε τα διάφορα σενάρια με την ομάδα σας. ● Ίσως θελήσετε να ξεκινήσετε μια συζήτηση σχετικά με τις εμπειρίες τους από παρόμοια επεισόδια στη ζωή τους, αλλά να θυμάστε πάντα ότι τέτοια θέματα μπορεί να πυροδοτήσουν την ομάδα σας. Σκεφτείτε ότι στην τάξη μπορεί να υπάρχουν θύματα ή επιζώντες της ΒΑΠ και είναι σημαντικό να αποφύγετε την επανατραυματοποίηση. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις με κοινή χρήση οθόνης ● Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 2 - Κατανόηση του φύλου και την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πώς συνέβαλε η άσκηση στην κατανόηση της πρόληψης της βίας κατά των ραντεβού μεταξύ των νέων; ● Μπορείτε να μοιραστείτε μαζί μας τις ιδέες που αποκομίσατε από τις συζητήσεις με βάση σενάρια σχετικά με τις υγιείς σχέσεις και τα όρια; ● Με ποιους τρόπους η άσκηση αμφισβήτησε τα παραδοσιακά στερεότυπα των φύλων, αν αμφισβήτησε καθόλου; ● Πώς μπορούν τα συνεργατικά έργα, όπως προτείνεται, να προωθήσουν ένα περιβάλλον που προάγει την ισότητα και τον σεβασμό; ● Πώς μπορεί η άσκηση να βοηθήσει τα άτομα να γίνουν πιο διεκδικητικά στην έκφραση των αναγκών τους και στον καθορισμό ορίων; ● Ποια προειδοποιητικά σημάδια ανθυγιεινών σχέσεων συζητήσατε και πώς μπορεί αυτή η ευαισθητοποίηση να συμβάλει στην πρόληψη της βίας; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (www.isex-project.eu), εμπνευσμένη από το ηλεκτρονικό παιχνίδι Children First.</p> |

Δραστηριότητα 9 - Πολύ δύσκολο να πεις ΟΧΙ

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 60 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων /ουσών | 6 έως 30 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Flipcharts • Δείκτες |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να εντοπίσουν τις διάφορες μορφές σεξουαλικού εκφοβισμού και παρενόχλησης που αντιμετωπίζουν συνήθως οι νέοι, • Να εξασκηθούν σε διαφορετικές αντιδράσεις σε ανεπιθύμητες σεξουαλικές προσεγγίσεις ή εκφοβισμό, • Να κατανοήσουν τους κινδύνους που εγκυμονούν για τους νέους, ιδίως τις γυναίκες, οι ασαφείς ή διφορούμενες σεξουαλικές προτάσεις και απαντήσεις. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική ή | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Εισάγετε τη δραστηριότητα ρωτώντας τους συμμετέχοντες αν έχουν ακούσει περιπτώσεις σεξουαλικής παρενόχλησης, λέγοντάς τους να δώσουν παραδείγματα, τα οποία θα αναφερθούν σε ένα flipchart. 2. Όταν ο κατάλογος είναι έτοιμος, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν καταιγισμό ιδεών για το πώς θα μπορούσαν να αντιδράσουν στις διάφορες μορφές παρενόχλησης που απαριθμούνται και να τις σημειώσουν. 3. Στη συνέχεια, ζητήστε τουλάχιστον δύο εθελοντές που θα ήθελαν να παίξουν έναν από τους ρόλους αντίδρασης στις |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | <p>ανεπιθύμητες σεξουαλικές προσεγγίσεις, τον εκφοβισμό ή την παρενόχληση. Δώστε τους μερικά παραδείγματα πιθανών σεναρίων, αν είναι απαραίτητο, όπως</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Κάνοντας ανεπιθύμητα σχόλια για την εμφάνιση ή την εμφάνιση των ανδρών</i> • <i>Πίεση ενός άλλου ατόμου να κάνει κάτι που δεν θέλει χρησιμοποιώντας συναισθηματικό εκβιασμό (π.χ. "θα το έκανες αυτό αν με αγαπούσες")</i> • <i>Ονοματοδοσία και προσβολή άλλου ατόμου με ομοφοβική γλώσσα</i> <p>4. Δώστε στα ζευγάρια εθελοντών λίγα λεπτά για να επιλέξουν και να προετοιμάσουν το σκίτσο τους. Εάν δυσκολεύονται να επιλέξουν ένα σενάριο, δώστε τους εσείς ένα σενάριο.</p> <p>5. Ζητήστε από τους εθελοντές να παίξουν τη σκηνή τους στους άλλους στην ομάδα,</p> <p>6. Στη συνέχεια, ζητήστε από το ζευγάρι να ξαναπαίξει την ίδια σκηνή, καλώντας τους άλλους συμμετέχοντες να παρέμβουν και να προτείνουν τις δικές τους απαντήσεις στο διάλογο. Θα μπορούσαν να το κάνουν αυτό φωνάζοντας "Ακίνητος", οπότε όσοι παίζουν τη σκηνή θα πρέπει να σταματήσουν και το άτομο που φωνάζει "Ακίνητος" θα πρέπει να παρέμβει για να αντικαταστήσει έναν από τους χαρακτήρες του διαλόγου. Η σκηνή συνεχίζεται, με μια διαφορετική πρόταση για την επίλυση του προβλήματος. Με αυτόν τον τρόπο, ο διάλογος μπορεί να προχωρήσει σε μια διαφορετική, ίσως πιο αποτελεσματική ή πιο διεκδικητική, κατεύθυνση. Αυτό προσφέρει στους θεατές έναν τρόπο να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στην πρόταση εναλλακτικών τρόπων αίτησης και άρνησης της σεξουαλικής επαφής. Συνεχίστε με ένα σκίτσο μέχρι να μην υπάρχουν άλλες προτάσεις από το κοινό ή μέχρι να αντικατασταθούν οι παίκτες το πολύ τρεις φορές,</p> <p>7. Προχωρήστε στο επόμενο ζευγάρι εθελοντών και επαναλάβετε τη διαδικασία. Προσπαθήστε να δώσετε την ευκαιρία σε όλους τους συμμετέχοντες που επιθυμούν να λάβουν μέρος στο διάλογο, προφανώς μέσα στα όρια του χρόνου που έχετε στη διάθεσή σας. Μετά από αυτό, συνεχίστε με την Απολογισμός και την αξιολόγηση.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Εάν, όταν ζητάτε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πιθανές λύσεις, καταλήξουν σε απαντήσεις που προτείνουν τη χρήση σωματικής βίας, προτείνετε τους να σκεφτούν άλλους πιθανούς τρόπους αντίδρασης με μη βίαιο τρόπο, • Φροντίστε να ασχοληθείτε με το θέμα του εκφοβισμού και της παρενόχλησης μεταξύ των νέων • Φροντίστε να διερευνήσετε με την ομάδα σας πιθανές λύσεις για την επίλυση προβλημάτων που υπάρχουν ήδη μεταξύ τους ή που μπορεί να προκύψουν στο μέλλον, • Φροντίστε να ευαισθητοποιήσετε τους πολίτες σχετικά με την ανάγκη να αντιδρούν στη βία και να την καταγγέλλουν. |

| | |
|--|--|
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις με κοινή χρήση οθόνης • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς η δραστηριότητα έριξε φως στη δυναμική της εξουσίας μέσα στις σχέσεις και στον αντίκτυπό της στην ικανότητα να λέτε όχι σε καταστάσεις που αφορούν την έμφυλη βία; • Με ποιους τρόπους τα σενάρια ανέδειξαν τις πολυπλοκότητες που μπορεί να αντιμετωπίζουν τα άτομα όταν λένε όχι; • Ποια ήταν κάποια σενάρια ή καταστάσεις που παρουσιάστηκαν στη δραστηριότητα και στα οποία τα άτομα δυσκολεύονταν να πουν όχι; Πώς παρουσιάστηκαν αυτές οι προκλήσεις; • Πώς απεικόνισε η δραστηριότητα τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν ορισμένα άτομα όταν αρνούνται ή θέτουν όρια; • Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Ήταν δύσκολο να ενεργοποιήσετε παραδείγματα σεξουαλικού εκφοβισμού και παρενόχλησης; Γιατί; • Ήταν εύκολο να αντιδράσετε στον εκφοβισμό; Γιατί ή γιατί όχι; Γιατί είναι δύσκολο για ορισμένους ανθρώπους να αντιδράσουν στον σεξουαλικό εκφοβισμό/ παρενόχληση; • Είχε κάποια από τις προτεινόμενες απαντήσεις βίαιο χαρακτήρα; Είναι αυτό ποτέ καλή ιδέα; • Γιατί ορισμένοι άνθρωποι αποφασίζουν να μην καταγγείλουν ακραίες μορφές σεξουαλικής παρενόχλησης, όπως ο βιασμός ή η σεξουαλική επίθεση; • Ποιος ή τι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να ανταποκριθείτε σε ανεπιθύμητες σεξουαλικές προσεγγίσεις ή να αντιδράσετε σε σεξουαλικό εκφοβισμό/ παρενόχληση και, εάν είναι απαραίτητο, να το καταγγείλετε; • Τι μπορούν να κάνουν οι νέοι για να ευαισθητοποιήσουν τους συνομηλίκους τους σχετικά με τον σεξουαλικό εκφοβισμό/ παρενόχληση και τους τρόπους αντίδρασης σε αυτόν; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (www.isex-project.eu).</p> |

Δραστηριότητα 10 - Ηλεκτρονικός εκφοβισμός και διαδικτυακή παρενόχληση

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο • Πρόσβαση στο Διαδίκτυο (προαιρετικά) • Χαρτί και στυλό • Flipchart ή πίνακας (προαιρετικά) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν την έννοια του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης. • Να αναγνωρίζουν τις διάφορες μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού. • Να συζητήσετε τις επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού στα άτομα. • Προσδιορισμός στρατηγικών για την πρόληψη και την αντιμετώπιση περιστατικών εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες. 2. Για να σπάσει ο πάγος και να εισαγάγετε το θέμα, ζητήστε από τις ομάδες να απαντήσουν στις ερωτήσεις του κουίζ (πρώτα κάθε ομάδα, και στη συνέχεια να |

| | |
|--|---|
| | <p>μοιραστούν ομαδικά οι λύσεις). Επιπλέον, εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε πλατφόρμες όπως το Quizlet ή το Kahoot για διαδραστική εμπλοκή στο θέμα.</p> <ol style="list-style-type: none"> Μετά το κουίζ, αναθέστε σε κάθε ομάδα έναν συγκεκριμένο τύπο διαδικτυακού εκφοβισμού (π.χ. διαδικτυακή παρακολούθηση, διαδικτυακή διαπόμπευση, τρολάρισμα - πλήρης κατάλογος εμφανίζεται στο φυλλάδιο) - Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες ρωτώντας τους για την εξοικείωσή τους με αυτούς τους διαφορετικούς τύπους. Μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να προτρέψετε τους μαθητές σας να διεξάγουν διαδικτυακή έρευνα σχετικά με τις διάφορες μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού ως εναλλακτική προσέγγιση. Ζητήστε τους να ερευνήσουν και να προετοιμάσουν μια σύντομη παρουσίαση (ή σκετς) που να τονίζει τι περιλαμβάνει αυτό το είδος διαδικτυακού εκφοβισμού, παραδείγματα και τις πιθανές επιπτώσεις του. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα ευρήματά της. Διευκολύνετε τις συζητήσεις μετά από κάθε παρουσίαση, επιτρέποντας στις άλλες ομάδες να θέσουν ερωτήσεις ή να μοιραστούν σκέψεις. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> Κατά τη συζήτηση των παρουσιάσεων και των ομαδικών συζητήσεων, ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο σχετικά με τις εμπειρίες, τις ανησυχίες και τις αποτελεσματικές στρατηγικές κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού. Συζητήστε το ρόλο των παρευρισκομένων και τον τρόπο υποστήριξης των συνομηλίκων που αντιμετωπίζουν διαδικτυακό εκφοβισμό. Μπορείτε επίσης να σκεφτείτε αποτελεσματικούς τρόπους ενσωμάτωσης μαθημάτων σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό στο πρόγραμμα σπουδών ή σε εκστρατείες ευαισθητοποίησης στο σχολείο. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις με κοινή χρήση οθόνης Breakout rooms Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> Πώς η δραστηριότητα διεύρυνε την κατανόησή σας για τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη διαδικτυακή παρενόχληση; |

| | |
|--------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Υπήρχαν σενάρια ή παραδείγματα που σας άρεσαν ιδιαίτερα ή σας πρόσφεραν νέες γνώσεις; • Η δραστηριότητα έριξε φως σε προειδοποιητικά σημάδια ή συμπεριφορές ενδεικτικές του διαδικτυακού εκφοβισμού ή της διαδικτυακής παρενόχλησης; • Πώς μπορούν τα άτομα να αναγνωρίσουν και να ανταποκριθούν στα πρώιμα σημάδια τέτοιων διαδικτυακών συμπεριφορών; • Τα σενάρια ή οι συζητήσεις προκάλεσαν συναισθηματικές αντιδράσεις ή ανησυχίες σχετικά με την επικράτηση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης; • Πώς μπορεί η συνειδητοποίηση του συναισθηματικού αντίκτυπου αυτών των ενεργειών να βοηθήσει στην αντιμετώπιση και την πρόληψή τους; |
| Πηγές | Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τη Γιούλα Παπατσώρη στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu). |

Φυλλάδιο

Κουίζ: Διαδικτυακός εκφοβισμός και διαδικτυακή παρενόχληση

| ΕΡΩΤΗΣΗ 1: ΤΙ ΕΪΝΑΙ Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ; | ΕΡΩΤΗΣΗ 2: ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ; | ΕΡΩΤΗΣΗ 3: ΤΙ ΕΪΝΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ; |
|---|--|--|
| <p>A) Ένας όρος που χρησιμοποιείται για την προώθηση θετικών αλληλεπιδράσεων στο διαδίκτυο</p> <p>B) Κάθε μορφή εκφοβισμού που λαμβάνει χώρα με τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών και ψηφιακών πλατφορμών</p> <p>C) Ένας τύπος στρατηγικής τυχερών παιχνιδιών που περιλαμβάνει εικονικούς διαγωνισμούς</p> | <p>A) Αποστολή μιας ευγενικής διαφωνίας σε ένα email</p> <p>B) Κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών ή φωτογραφιών κάποιου χωρίς άδεια</p> <p>C) Συζήτηση με σεβασμό των διαφορών απόψεων σε διαδικτυακά φόρουμ</p> | <p>A) Μια μέθοδος προώθησης συμβουλών ψηφιακής ασφάλειας</p> <p>B) Ένας όρος που χρησιμοποιείται για την προώθηση της εθιμοτυπίας του διαδικτύου</p> <p>C) Συνεχής, ανεπιθύμητη και προσβλητική συμπεριφορά με στόχο ένα άτομο στο διαδίκτυο</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>ΕΡΩΤΗΣΗ 4:</p> <p>ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ: <i>"Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συμβαίνει μόνο μεταξύ εφήβων και νεαρών ενηλίκων".</i></p> | <p>ΕΡΩΤΗΣΗ 5:</p> <p>ΠΟΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;</p> | <p>ΕΡΩΤΗΣΗ 6:</p> <p>ΠΟΙΑ ΜΕΤΡΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΑΝ ΕΣΕΙΣ Ή ΚΑΠΟΙΟΣ ΓΝΩΣΤΟΣ ΣΑΣ ΠΈΣΕΙ ΘΎΜΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ;</p> |
| <p>A) Λάθος</p> <p>B) Σωστό</p> | <p>A) Συμμετοχή σε διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις με σεβασμό και θετική διάθεση</p> <p>B) Κοινή χρήση προσωπικών πληροφοριών με αγνώστους στο διαδίκτυο</p> <p>C) Αγνοώντας τη δυσφορία κάποιου σε διαδικτυακές συζητήσεις</p> | <p>A) Να απαντήσετε με επιθετικά μηνύματα για να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας</p> <p>B) Καταγράψτε την παρενόχληση, μπλοκάρετε τον παρενοχλητή και αναφέρετε την κακοποίηση στην πλατφόρμα</p> <p>C) Αγνοήστε τα μηνύματα και ελπίζετε να σταματήσουν</p> |
| <p>ΕΡΩΤΗΣΗ 7:</p> <p>ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΊ ΚΑΝΕΊΣ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ;</p> | <p>ΕΡΩΤΗΣΗ 8:</p> <p>ΠΟΙΟΣ ΕΊΝΑΙ Ο ΡΏΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΡΕΥΡΙΣΚΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ;</p> | |
| <p>A) Να σέβεστε και να είστε ευγενικοί στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις και να αναφέρετε ανάρμοστη συμπεριφορά</p> <p>B) Η ανοιχτή κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης</p> <p>C) Συμμετοχή σε κουτσομπολιά ή διάδοση φημών στο διαδίκτυο</p> | <p>A) Αγνοώντας την κατάσταση για να αποφύγετε να εμπλακείτε</p> <p>B) Συμμετοχή στην υποστήριξη των ενεργειών του εκφοβιστή</p> <p>C) Παρέμβαση και αναφορά περιπτώσεων διαδικτυακού εκφοβισμού στις αρμόδιες αρχές ή πλατφόρμες</p> | |

Κουίζ: Απαντήσεις

| | |
|--|--|
| 1. B 2. B 3. C 4. A | 5. A 6. B 7. A 8. C |
|--|--|

Τύποι εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο

Αυτές οι μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να έχουν σοβαρές συναισθηματικές, ψυχολογικές, ακόμη και σωματικές επιπτώσεις στα άτομα και θα πρέπει να αντιμετωπίζονται σοβαρά και υπεύθυνα.

| | |
|--|---|
| Παρενόχληση | Η επανειλημμένη αποστολή προσβλητικών, απειλητικών ή επιζήμιων μηνυμάτων σε ένα άτομο. |
| Αποκλεισμός | Σκόπιμος αποκλεισμός κάποιου από διαδικτυακές ομάδες, συζητήσεις ή δραστηριότητες με σκοπό την απομόνωση ή τον εξοστρακισμό του. |
| Πλαστοπροσωπία | Δημιουργία ψεύτικων λογαριασμών ή προσποίηση ότι είναι κάποιος άλλος στο διαδίκτυο για να ταπεινώσει, να δυσφημίσει ή να βλάψει τη φήμη κάποιου άλλου. |
| Doxing | Δημοσίευση προσωπικών πληροφοριών κάποιου ατόμου στο διαδίκτυο, όπως η διεύθυνση, ο αριθμός τηλεφώνου ή προσωπικά δεδομένα, χωρίς τη συγκατάθεσή του. |
| Εκδρομή | Κοινοποίηση προσωπικών ή ευαίσθητων πληροφοριών κάποιου δημοσίως, συμπεριλαμβανομένων των μυστικών, του σεξουαλικού προσανατολισμού ή των ιδιωτικών συνομιλιών του. |
| Κυβερνοπαρακολούθηση | Συνεχής παρακολούθηση, παρακολούθηση ή παρενόχληση κάποιου ατόμου στο διαδίκτυο, προκαλώντας φόβο ή αγωνία. |
| Flaming | Συμμετοχή σε εχθρικές και επιθετικές διαδικτυακές διαφωνίες ή διαμάχες που συχνά περιλαμβάνουν προσβολές, υποτιμητικές εκφράσεις ή απειλές. |
| Trolling | Δημοσίευση εμπρηστικού ή προκλητικού περιεχομένου με σκοπό την αναστάτωση άλλων ή την υποκίνηση συγκρούσεων. |
| Διαδικτυακός εκφοβισμός μέσω πληρεξουσίου | Χρήση άλλων για να εμπλακούν σε εκφοβιστική συμπεριφορά, συχνά ενθαρρύνοντάς τους ή χειραγωγώντας τους να στοχοποιήσουν κάποιον άλλον. |

Δραστηριότητα 11 – Έμφυλη βία και εκπροσώπηση στα μέσα Απολογισμός

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ου σών | 3 έως 30 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Πίνακας ή flipchart • Μολύβια και μαρκαδόροι • Διαφημίσεις, αποσπάσματα ταινιών ή τμήματα τηλεοπτικών εκπομπών (διαδικτυακά ή προεπιλεγμένα από εσάς) που παρουσιάζουν τους κανόνες και τους ρόλους των φύλων ή εκθέτουν περιπτώσεις έμφυλης βίας. • Εκτυπωμένα φυλλάδια |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύσει τον τρόπο με τον οποίο τα κύρια μέσα Απολογισμός προβάλλουν τη GBV • Να προβληματιστούν σχετικά με τον αντίκτυπο της απεικόνισης από τα μέσα Απολογισμός στις αντιλήψεις για τη ΒΚΒ |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Δώστε στους μαθητές επιλεγμένο υλικό από τα μέσα Απολογισμός (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά μέσα: βίντεο, διαφημίσεις, αναρτήσεις κ.λπ.) με θέμα τους ρόλους των φύλων και τη βία, καθώς και τις κατευθυντήριες ερωτήσεις [Φυλλάδιο]. 2. Σε μικρές ομάδες, ζητήστε τους να εντοπίσουν τα στερεότυπα και τις βίαιες συμπεριφορές που |

| | |
|--|---|
| | <p>παρουσιάζονται και να συζητήσουν με βάση τις κατευθυντήριες ερωτήσεις, σημειώνοντας τις παρατηρήσεις και τις αντιλήψεις τους.</p> <p>3. Διευκολύνετε τις συζητήσεις μεταξύ των ομάδων, ενθαρρύνοντας την κριτική ανάλυση των μηνυμάτων που προβάλλονται, των στερεοτύπων και του αντίκτυπου στις κοινωνικές αντιλήψεις.</p> <p>4. Καλέστε τις ομάδες να μοιραστούν τις παρατηρήσεις και τις ιδέες τους με την ευρύτερη ομάδα, προωθώντας τη συλλογική κατανόηση.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Σκεφτείτε στρατηγικές για την ενσωμάτωση της παιδείας στα μέσα Απολογισμός και των δεξιοτήτων κριτικής σκέψης στην αντιμετώπιση της έμφυλης βίας εντός των εκπαιδευτικών πλαισίων. • Ενθαρρύνετε τον ανοικτό διάλογο σχετικά με τον αντίκτυπο των μέσων Απολογισμός στις αντιλήψεις για την έμφυλη βία. • Συζητήστε τρόπους αμφισβήτησης και αντιμετώπισης των επιβλαβών αναπαραστάσεων μέσω της παιδείας στα μέσα Απολογισμός και του ακτιβισμού. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις με κοινή χρήση οθόνης • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Η αναπαράσταση της έμφυλης βίας στα μέσα μαζικής Απολογισμός έχει βαθιά σημασία για τη διαμόρφωση των κοινωνικών αντιλήψεων, στάσεων και αντιδράσεων απέναντι σε αυτό το κρίσιμο ζήτημα και συχνά διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του δημόσιου λόγου για την έμφυλη βία. Πολύ συχνά, η απεικόνιση των περιστατικών έμφυλης βίας, είτε στα δελτία ειδήσεων, είτε στις ταινίες, είτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εμπεριέχει εγγενείς προκαταλήψεις, στερεότυπα και εντυπωσιασμό που μπορούν να αντανakλούν και να διαιωνίζουν τις κοινωνικές στάσεις απέναντι στο φύλο, τη δυναμική της εξουσίας και τη βία. Επιπλέον, παρατηρούμε συχνές τάσεις ενοχοποίησης των θυμάτων, όπου οι αναπαραστάσεις των μέσων Απολογισμός μπορεί να ενισχύουν ακούσια αντιλήψεις που επιρρίπτουν την ευθύνη ή το σφάλμα στα θύματα αντί να αντιμετωπίζουν τα βαθύτερα αίτια της βίας, συμβάλλοντας στην αποσιώπηση των θυμάτων και στην κοινωνική απόρριψη των περιπτώσεων έμφυλης βίας. Επιπλέον, η ωραιοποίηση ή ο ευτελισμός των βίαιων συμπεριφορών μέσα στις αφηγήσεις των μέσων Απολογισμός μπορεί να απευαισθητοποιήσει το κοινό απέναντι στη σοβαρότητα της ΒΚΒ, θολώνοντας τα όρια μεταξύ πραγματικότητας και μυθοπλασίας, επηρεάζοντας τον τρόπο με</p> |

| | |
|---------------------------|---|
| | <p>τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και αντιδρούν στις πραγματικές περιπτώσεις βίας.</p> <p>Τέλος, οι διατομεακές ταυτότητες, που περιλαμβάνουν τη φυλή, την εθνικότητα, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση και τον σεξουαλικό προσανατολισμό, μεταξύ άλλων, συχνά επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο απεικονίζεται η έμφυλη βία: υπάρχουν ανισότητες στην ορατότητα και την ευαισθησία της αναφοράς ή της εκπροσώπησης υποθέσεων που αφορούν περιθωριοποιημένες κοινότητες, υπογραμμίζοντας περαιτέρω την ανάγκη για διαφοροποιημένες και περιεκτικές αφηγήσεις.</p> <p>Ωστόσο, οι πλατφόρμες των μέσων Απολογισμός χρησιμεύουν επίσης ως καταλύτης για την ευαισθητοποίηση και τη συνηγορία. Οι μελετημένες, ακριβείς και ενσυναισθητικές αναπαραστάσεις έχουν τη δυνατότητα να αμφισβητήσουν τα στερεότυπα, να πυροδοτήσουν το διάλογο και να κινητοποιήσουν την κοινωνική αλλαγή. Η δεοντολογική και υπεύθυνη Απολογισμός μπορεί να ρίξει φως σε συστημικά ζητήματα, να καταρρίψει τα στερεότυπα και να αναδείξει τις φωνές των επιζώντων, προωθώντας έτσι την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και τις εκκλήσεις για δράση κατά της έμφυλης βίας. Κατά τη διερεύνηση του θεωρητικού βάθους της αναπαράστασης της έμφυλης βίας στα μέσα, είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίσουμε τόσο την επιρροή όσο και την ευθύνη που έχουν οι πλατφόρμες των μέσων Απολογισμός στη διαμόρφωση των αντιλήψεων, στην αμφισβήτηση των κοινωνικών προτύπων και στην υποστήριξη μιας πιο δίκαιης και ενσυναίσθητης κατανόησης της έμφυλης βίας.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς η δραστηριότητα επηρέασε ή άλλαξε τις αντιλήψεις σας για τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζεται η έμφυλη βία στα μέσα μαζικής Απολογισμός; • Αναλογιστείτε τυχόν προσωπικές προκαταλήψεις ή παραδοχές που αμφισβητήθηκαν ή ενισχύθηκαν από τις αναπαραστάσεις που συζητήθηκαν. • Πώς επηρεάζουν οι αναπαραστάσεις της έμφυλης βία στα μέσα Απολογισμός τις κοινωνικές στάσεις, αντιδράσεις ή αντιλήψεις απέναντι στα θύματα και τους επιζώντες; • Μπορούν οι αναπαραστάσεις των μέσων απολογισμού να λειτουργήσουν ως καταλύτης για την κοινωνική αλλαγή όσον αφορά τις στάσεις και τις αντιδράσεις στην έμφυλη βία; • Πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι αναπαραστάσεις της έμφυλης βίας στα μέσα Απολογισμός για εκπαιδευτικούς σκοπούς ή για προσπάθειες υπεράσπισης της ευαισθητοποίησης και της ενσυναίσθησης; |

| | |
|---------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Συζητήστε τις δυνατότητες προγραμμάτων ή εκστρατειών γραμματισμού στα μέσα Απολογισμός για την αντιμετώπιση των επιβλαβών αναπαραστάσεων και την προώθηση ενημερωμένων συζητήσεων. |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τη Γιούλα Παπατσώρη στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p> |

Φυλλάδιο

Καθοδηγητικές ερωτήσεις για την ανάλυση των μέσων Απολογισμός

| | |
|---|--|
| <p>Απεικόνιση της έμφυλης βίας</p> | <p>Πώς παρουσιάζουν τα μέσα μαζικής Απολογισμός περιπτώσεις έμφυλης βίας, όπως η βία μεταξύ συντρόφων, η σεξουαλική επίθεση ή η παρενόχληση;</p> <p>Ποιες είναι οι κοινές αφηγήσεις ή τα στερεότυπα που συνδέονται με τα θύματα και τους θύτες σε αυτές τις αναπαραστάσεις;</p> |
| <p>Επίδραση της γλώσσας και των εικόνων</p> | <p>Πώς επηρεάζει η γλώσσα που χρησιμοποιείται στις αναφορές ή τις αναπαραστάσεις των μέσων Απολογισμός την αντίληψη του κοινού για τη έμφυλη βία;</p> <p>Ποιος είναι ο ρόλος των οπτικών αναπαραστάσεων, όπως οι εικόνες ή τα βίντεο, στη διαμόρφωση της στάσης απέναντι στη έμφυλη βία;</p> |
| <p>Προκατάληψη και πλαισίωση</p> | <p>Υπάρχουν περιπτώσεις μεροληψίας ή ειδικής πλαισίωσης στην κάλυψη από τα μέσα μαζικής Απολογισμός κατά την αναφορά περιπτώσεων έμφυλη βία; (π.χ. κατηγοριοποίηση των θυμάτων, εντυπωσιασμός, διαμόρφωση της βίας ως μεμονωμένων περιστατικών)</p> <p>Πώς θα μπορούσε αυτή η προκατάληψη ή η διαμόρφωση να επηρεάσει την κατανόηση και τις αντιδράσεις του κοινού στη έμφυλη βία;</p> |
| <p>Κάλυψη και διατομεακότητα</p> | <p>Καλύπτουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης τα περιστατικά έμφυλης βίας με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με το φύλο, την εθνικότητα, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση ή άλλες διασταυρώσεις των εμπλεκόμενων ατόμων;</p> <p>Πώς επηρεάζει η διατομεακότητα την απεικόνιση και την ορατότητα της έμφυλης βίας στα μέσα μαζικής ενημέρωσης;</p> |
| <p>Υπευθυνότητα και δεοντολογία</p> | <p>Ποιες δεοντολογικές εκτιμήσεις πρέπει να τηρούν τα μέσα ενημέρωσης όταν αναφέρονται σε περιστατικά που σχετίζονται με τη έμφυλη βία;</p> <p>Πώς μπορεί η υπεύθυνη αναφορά να συμβάλει στην ευαισθητοποίηση και την καταπολέμηση της έμφυλης βίας;</p> |
| <p>Αντίκτυπος στην κοινωνία</p> | <p>Πώς επηρεάζουν οι αναπαραστάσεις της έμφυλης βίας στα μέσα Απολογισμός τις κοινωνικές στάσεις, αντιλήψεις και αντιδράσεις απέναντι στα θύματα, τους επιζώντες και το ίδιο το ζήτημα;</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | Μπορούν οι αναπαραστάσεις των μέσων Απολογισμός να επηρεάσουν τους κοινωνικούς κανόνες και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με τη έμφυλη βία; |
| Σύγκριση και τάσεις | Υπάρχουν αξιολογικές αλλαγές ή τάσεις στον τρόπο με τον οποίο τα μέσα μαζικής ενημέρωσης απεικονίζουν την έμφυλη βία με την πάροδο του χρόνου; Αν ναι, τι μπορεί να επηρέασε αυτές τις αλλαγές; Πώς συγκρίνεται η αναπαράσταση της έμφυλης βίας από τα μέσα Απολογισμός σε διάφορες πλατφόρμες (π.χ. ειδήσεις, ψυχαγωγία, μέσα κοινωνικής δικτύωσης); |
| Πρόσκληση για δράση και συνηγορία | Πώς μπορούν να αξιοποιηθούν οι αναπαραστάσεις της έμφυλης βίας από τα μέσα Απολογισμός για την ευαισθητοποίηση, την προώθηση της αλλαγής και την ενίσχυση της υποστήριξης των επιζώντων; Ποιος είναι ο ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν τα μέσα Απολογισμός στην προώθηση ακριβών, ενσυναισθητικών και ενδυναμωτικών αφηγήσεων γύρω από την έμφυλη βία; |

Δραστηριότητα 12 - Πρόληψη της έμφυλης βίας μέσω της τέχνης

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 40 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Μικρές έως μεσαίου μεγέθους ομάδες 4 έως 8 Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart ή πίνακες • Είδη τέχνης (χαρτί, μολύβια, μαρκαδόροι, χρώματα, καμβάς, κ.λπ.) • Πρόσβαση σε υλικό αναφοράς ή εικόνες σχετικά με την πρόληψη της έμφυλης βίας (προαιρετικά) • Χώρος για καλλιτεχνική δημιουργία (μπορεί να γίνει εξ αποστάσεως αν οι συμμετέχοντες έχουν τα καλλιτεχνικά τους είδη) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να διερευνήσει το ρόλο της τέχνης στην ευαισθητοποίηση και την πρόληψη της έμφυλης βίας. • Ενθάρρυνση της δημιουργικής έκφρασης και της κατανόησης των θεμάτων ΒΑΚ μέσω της τέχνης. • Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ενδυνάμωσης μέσω της καλλιτεχνικής δημιουργίας και του προβληματισμού. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, διευκολύνετε έναν καταιγισμό ιδεών σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η τέχνη μπορεί να ευαισθητοποιήσει και να υποστηρίξει την πρόληψη της ΒΑΠ, και σημειώστε τις κύριες ιδέες σε έναν πίνακα ή ένα flipchart. |

| | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Με βάση τις ιδέες που προέκυψαν κατά τη διάρκεια του καταιγισμού ιδεών, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έργα τέχνης: ενθαρρύνετε διάφορα καλλιτεχνικά μέσα και στυλ για να εκφράσουν τις ιδέες τους και αφήστε τους λίγο χρόνο για να τις επεξεργαστούν ατομικά. 3. Όταν όλη η ομάδα έχει τελειώσει, οργανώστε μια έκθεση (αν το επιτρέπουν οι φόρμες τους!) των έργων τέχνης. 4. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί το έργο του και να εξηγήσει την έμπνευση πίσω από αυτό. Διευκολύνετε μια αναστοχαστική συζήτηση σχετικά με τα συναισθήματα και τα μηνύματα που μεταφέρονται μέσω της τέχνης. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η δημιουργία του έργου τέχνης είναι ένα ατομικό έργο για να προβληματιστούν και να καλλιεργήσουν ένα περιβάλλον όπου οι έφηβοι θα αισθάνονται άνετα να εκφραστούν δημιουργικά. Δώστε έμφαση στο σεβασμό, την ενσυναίσθηση και την εμπιστευτικότητα για να διασφαλίσετε μια ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα. • Ενθαρρύνετε τους εφήβους να χρησιμοποιήσουν διάφορες μορφές τέχνης -όπως ζωγραφική, ζωγραφική, ποίηση, μουσική ή θέατρο- για να εξερευνήσουν συναισθήματα, εμπειρίες και προοπτικές που σχετίζονται με την πρόληψη της έμφυλης βίας. Επισημάνετε πώς η τέχνη μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο επικοινωνίας και υπεράσπισης. • Ξεκινήστε ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τη ΒΑΠ, τη συναίνεση, τις υγιείς σχέσεις και τα στερεότυπα, χρησιμοποιώντας την τέχνη ως καταλύτη για συζήτηση. • Ενδυνάμωση των εφήβων να χρησιμοποιούν την τέχνη τους ως μέσο για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την έμφυλη βία και την υπεράσπιση της αλλαγής στις κοινότητές τους. Ενθαρρύνετε τους να διερευνήσουν θέματα ενδυνάμωσης, ισότητας και σεβασμού στις καλλιτεχνικές τους δημιουργίες. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις με κοινή χρήση οθόνης • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> |

| | |
|--------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Πώς σας βοήθησε η καλλιτεχνική δραστηριότητα να εκφράσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σχετικά με την πρόληψη της έμφυλης βίας; • Ποια μορφή τέχνης βρήκατε πιο αποτελεσματική στη μεταφορά μηνυμάτων σχετικά με την πρόληψη της έμφυλης βίας; • Περιγράψτε τα συναισθήματα ή τα μηνύματα που σκοπεύατε να μεταφέρετε μέσω του έργου τέχνης σας σχετικά με την πρόληψη της έμφυλης βίας. Πώς οπτικοποιήσατε αυτές τις έννοιες μέσω της τέχνης σας; • Αναλογιστείτε τον αντίκτυπο της δημιουργίας έργων τέχνης σχετικά με το θέμα της πρόληψη της έμφυλης βίας. Πώς η δραστηριότητα αυτή επηρέασε την κατανόηση ή τα συναισθήματά σας σχετικά με το θέμα; • Πιστεύετε ότι η τέχνη μπορεί να χρησιμεύσει ως ένα ισχυρό εργαλείο για την ευαισθητοποίηση και την προώθηση αλλαγών όσον αφορά την πρόληψη της έμφυλης βίας; Γιατί ή γιατί όχι; • Ποια μηνύματα ή θέματα παρατηρήσατε στα έργα τέχνης που δημιούργησαν οι συμμαθητές σας σχετικά με την πρόληψη της έμφυλης βίας; Σας φάνηκε κάποιο συγκεκριμένο έργο και γιατί; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τον Μιχάλη Καρακωνσταντή στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p> |

Δραστηριότητα 13: Τα πρέπει και τα μη (παιχνίδι με κάρτες)

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων / ουσών | Τουλάχιστον 3 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο - Σετ καρτών (3 σετ των 20 καρτών) • 3 x σχοινί (3 m) • 3 x 3 κάρτες (3 x κόκκινο, 3 x κίτρινο, 3 x πράσινο) • Τουλάχιστον 1 συντονιστής ανά ομάδα (3) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να δημιουργήσουμε συνείδηση και ευαισθητοποίηση σχετικά με τα δικά μας σύνορα και τα σύνορα των άλλων ανθρώπων. • Να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν τις ζώνες τους και να τους δώσει τη δυνατότητα να εκφράσουν τις ζώνες-ταμπού τους |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ul style="list-style-type: none"> • Προετοιμασία 1. Δημιουργήστε αρκετό χώρο στο δωμάτιο ώστε τα σχοινιά να μπορούν να ακουμπήσουν ευθεία στο έδαφος. Αφήστε αρκετό χώρο για μετακίνηση και περπάτημα γύρω από τα σχοινιά. 2. Σημειώστε τις ζώνες κάθε σχοινιού: βάλτε τις κόκκινες κάρτες ("όχι εντάξει!") και τις πράσινες κάρτες ("εντάξει!") σε κάθε άκρο ενός σχοινιού. Βάλτε τις κίτρινες κάρτες ("δεν ξέρω", "ίσως", "εξαρτάται") στη μέση κάθε σχοινιού. |

3. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε **3 ομάδες** και κατανείμετε κάθε ομάδα γύρω από κάθε σχοινί.
4. **Χωρίστε** τις **κάρτες** (3 x περίπου 20 κάρτες - φυλλάδιο), ανακατέψτε τις και δώστε 2-3 κάρτες κλειστές σε κάθε χέρι κάθε συμμετέχοντα.

- **Οδηγίες για τη δραστηριότητα**

1. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι κάθε ομάδα θα πρέπει να **ταξινομήσει** εναλλάξ **τις κάρτες** από τα χέρια τους στις 3 διαφορετικές ζώνες στο έδαφος. Αναφέρετε ότι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναφερθούν στο δικό τους σώμα και στα δικά τους συναισθήματα.
2. Αναφέρετε μερικά **παραδείγματα** από τις κάρτες (π.χ.: "ακολουθώ κάποιον τη νύχτα μέχρι το σπίτι του", "κοιτάζω κάποιον έντονα από πάνω μέχρι κάτω" και "πιάνω τα βυζιά κάποιου"), ώστε η δραστηριότητα να γίνει πιο σαφής και οι συμμετέχοντες να μπορούν να φανταστούν το θέμα.
3. Προσθέστε ότι όλες αυτές οι φράσεις από τις κάρτες είναι ενέργειες που τους συμβαίνουν **χωρίς άδεια** ή ότι κάνουν αυτές τις ενέργειες χωρίς να ζητούν άδεια.
4. Αναφέρετε ότι δεν χρειάζεται να χρησιμοποιούν κάθε κάρτα αν δεν το θέλουν. Μπορούν να **ανταλλάξουν** κάρτες μέσα σε κάθε ομάδα ή να δώσουν τις κάρτες και σε κάποιον άλλο συμμετέχοντα.
5. Επισημάνετε ότι δεν υπάρχουν καλές ή κακές αποφάσεις και ενθαρρύνετε τα παιδιά να **συζητήσουν** μεταξύ των ομάδων με σεβασμό, αναγνωρίζοντας τις διαφορές των συμμαθητών τους.
6. Κάθε ομάδα θα πρέπει να ταξινομήσει τις κάρτες στις ζώνες **μαζί**.
7. Πείτε τους ότι πριν θελήσουν να αλλάξουν τη σειρά μιας κάρτας που έχει τοποθετηθεί από έναν συμπαίκτη τους, θα πρέπει να **εξηγήσουν** τον λόγο.
8. Για να εξασφαλίσετε μια ειρηνική συζήτηση, μπορείτε να δώσετε **παραδείγματα όπως**: "για μένα το Χ είναι ένα πραγματικά οικείο μέρος του σώματός μου, για μένα θα είναι σε άλλο μέρος", "έτσι όπως είναι οι γονείς μου δεν θα μου επιτρεπόταν να με αγγίξουν στο Χ", "πιστεύω ότι αυτό πρέπει να είναι εκεί λόγω της κουλτούρας μου, της οικογένειάς μου, της θρησκείας μου, της ιδεολογίας μου κ.λπ."
9. Βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα έχει έναν **συντονιστή** για να διασφαλίζει το σεβασμό και να μεσολαβεί σε περίπτωση ανάγκης.
10. Επισημάνετε ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να ζητούν συνεχώς **συμβουλές** ή να κάνουν ερωτήσεις αν κάτι είναι ασαφές.
11. Αναφέρετε ότι κάθε ομάδα έχει **15 λεπτά** για την εργασία αυτή.

| | |
|--------------------------------------|--|
| | <p>12. Μόλις ολοκληρωθεί το πρώτο μέρος, ζητήστε από τις ομάδες να αλλάξουν τραπέζι και να ρίξουν μια ματιά σε άλλες αποφάσεις που έλαβαν οι άλλοι συμμετέχοντες. Θα πρέπει να τις συγκρίνουν και να εκφράσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες. Πείτε τους ότι, αν έχουν απορίες, μπορούν να ρωτήσουν άλλες ομάδες που θα επιλέξουν αν θα απαντήσουν ή όχι.</p> <p>13. Δώστε τους 15 λεπτά για να δουν άλλα σχοινιά και να τα σχολιάσουν.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ευνοήστε το διάλογο ζητώντας από τους μαθητές να μοιραστούν σχόλια σχετικά με τα συμπεράσματά τους ή τα συμπεράσματα των άλλων ομάδων και αν ένιωσαν εύκολα να συμφωνούν με τους συμμαθητές τους. • Η επιρροή των πολιτισμικών αναπαραστάσεων δεν γίνεται πάντα ρητή από τους συμμετέχοντες. Η θρησκευτική, οικογενειακή, κοινωνική και πολιτισμική δυναμική δίνει επίσης "κανόνες" σχετικά με τις ζώνες άνεσης και ταμπού. Αναφέρετε ορισμένα σημεία που παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, αν δεν έχουν αναφερθεί • Θυμηθείτε ότι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι ο καθένας έχει τα δικά του όρια και τις δικές του ζώνες ταμπού. Εάν δεν καταλήξουν μόνοι τους σε αυτό το συμπέρασμα, καθοδηγήστε τους προς αυτή την κατεύθυνση δίνοντας παραδείγματα, πληροφορίες ή/και υποδείξεις. • Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικοινωνούν με σαφήνεια σχετικά με τα δικά τους "do's" και "don'ts" και να σέβονται τις ζώνες άνεσης και ταμπού των άλλων. Επιπλέον, θα πρέπει να ζητούν άδεια αν μπορούν να αγγίξουν το σώμα άλλων ανθρώπων. • Σκεφτείτε ότι αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να αναδιαμορφωθεί ως "κινούμενη συζήτηση": υπάρχουν 3 πεδία στην τάξη (πράσινο: εντάξει / κίτρινο: δεν ξέρω, εξαρτάται, δεν θέλω να απαντήσω / κόκκινο: όχι εντάξει). Ο δάσκαλος διαβάζει δυνατά συγκεκριμένες φράσεις. Ο μαθητής πρέπει να πάρει θέση σε κάθε πεδίο για κάθε φράση και στη συνέχεια να συζητήσει για τη φράση αυτή μεταξύ των ομάδων. Είναι πιο διαδραστικό και οι μαθητές μπορούν να φανταστούν καλύτερα την κατανομή/το αποτέλεσμα. • Λάβετε υπόψη ότι ιδανικά η συζήτηση θα πρέπει να διαρκεί 15 λεπτά. • Η δραστηριότητα θα μπορούσε να συνδεθεί με τη δραστηριότητα: Σιλουέτα |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε ένα μεγάλο δωμάτιο για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας, ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν περισσότερο χώρο για να κινηθούν και να περπατήσουν. Διασφαλίστε ότι οι διαμεσολαβητές δίνουν πάντα προσοχή ώστε η συζήτηση μεταξύ των Συμμετεχόντων/ουσών να παραμένει με σεβασμό, υπενθυμίζοντας στους συμμετέχοντες να παραμένουν ανοιχτοί και να μην είναι επικριτικοί. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kahoot Εφαρμογές διαδραστικού πίνακα |
| Θεωρία | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ποιο από τα 3 συμπεράσματα σας εξέπληξε περισσότερο; Γιατί; Κατά τη γνώμη σας, ποια είναι η αιτία των διαφορών στις επιλογές που παρατηρούνται; Γιατί; Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα; |
| Πηγές | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από τις Robin Kindler, Carla Johannes και María Alonso της Élan Interculturel για το πρόγραμμα LoveAct.</p> |

Φυλλάδιο

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

ΠΑΙΧΝΪΔΙ ΜΕ ΚΆΡΤΕΣ



1. Κατεβάστε
2. Εκτύπωση

[Κατεβάστε εδώ](#)

Δραστηριότητα 14 - Θεατρική παράσταση

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 60 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Μικρές έως μεσαίου μεγέθους ομάδες 4 έως 8 Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Χώρος για κίνηση και επιδόσεις Προαιρετικά: Κοστούμια, σκηνικά ή απλό σκηνικό στήσιμο (εάν είναι διαθέσιμα και εφικτά) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να διερευνήσει τη χρήση του θεάτρου ως εργαλείου για την εκπαίδευση στην πρόληψη της έμφυλης βίας. Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας, της ενσυναίσθησης και της κατανόησης των ζητημάτων της έμφυλης βίας μέσω του παιχνιδιού ρόλων. Να ενδυναμώσει τους μαθητές να μεταφέρουν μηνύματα πρόληψη της έμφυλης βίας μέσω της παράστασης. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, διευκολύνετε έναν καταιγισμό ιδεών σχετικά με τα βασικά μηνύματα και τις ιδέες για την ευαισθητοποίηση και την υπεράσπιση της πρόληψη της έμφυλης βίας και σημειώστε τις κύριες ιδέες σε έναν πίνακα ή σε ένα flipchart. Με βάση τις ιδέες που προέκυψαν κατά τη διάρκεια του καταιγισμού ιδεών, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν συλλογικά σενάρια και |

| | |
|--|--|
| | <p>σενάρια, εξηγώντας ότι αργότερα θα τα παίξουν μαζί-σημειώστε τα σε πρόσθετα χαρτιά (δείτε το φυλλάδιο για ενδεικτικά σενάρια).</p> <p>3. Δώστε χρόνο στις ομάδες να προβάρουν τα σενάρια τους ή να αυτοσχεδιάσουν παραστάσεις που θα παίξουν, θα μιμηθούν ή θα παρουσιάσουν μέσω αφήγησης.</p> <p>4. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση σχετικά με τα συναισθήματα που προκαλούνται και την αποτελεσματικότητα της μετάδοσης των μηνυμάτων πρόληψη της έμφυλης βίας.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Σκεφτείτε την αποτελεσματικότητα της χρήσης του θεάτρου για την εκπαίδευση στην πρόληψη της έμφυλης βίας. • Συζητήστε στρατηγικές για την περαιτέρω ενσωμάτωση δραστηριοτήτων που βασίζονται στο θέατρο σε προγράμματα ευαισθητοποίησης για την έμφυλη βία. • Ενθαρρύνετε συζητήσεις σχετικά με τον αντίκτυπο του θεάτρου στη μετάδοση μηνυμάτων πρόληψη της έμφυλης βίας. • Συζητήστε τρόπους περαιτέρω βελτίωσης ή επέκτασης της παράστασης για ευρύτερο κοινό. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες στο • Αίθουσες διαλείμματος • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 3 - Πρόληψη της έμφυλης βίας του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς η θεατρική παράσταση απεικόνισε ή διερεύνησε τις διάφορες πτυχές της έμφυλης βίας; Ποια μηνύματα ή συναισθήματα μετέφερε; • Σκεφτείτε τις αντιδράσεις του κοινού κατά τη διάρκεια και μετά την παράσταση. Πώς επηρέασε τα συναισθήματα ή τις σκέψεις τους η απεικόνιση της έμφυλης βίας; • Συζητήστε τυχόν στιγμές ή σκηνές που είχαν μεγάλη απήχηση στο κοινό όσον αφορά τα θέματα της έμφυλης βίας. • Αναλύστε τους χαρακτήρες ή τις ιστορίες που παρουσιάζονται στην παράσταση. Πώς συνέβαλαν στην κατανόηση της δυναμικής ή της πρόληψης της ΓΒΒ; |

| | |
|---------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Υπήρχαν κάποιοι συγκεκριμένοι χαρακτήρες που ξεχώρισαν για την απεικόνιση ρόλων που σχετίζονται με την έμφυλη βία; Τι τους έκανε να έχουν αντίκτυπο; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τον Μιχάλη Καρακωνσταντή στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p> |

Φυλλάδιο

Σενάριο 1. Τίτλος: Πίεση και εξαναγκασμός από συνομηλίκους

- Ρύθμιση: Σχολικό ή κολεγιακό περιβάλλον.
- Σενάριο: Επισημαίνει μια κατάσταση στην οποία ένας μαθητής αισθάνεται ότι πιέζεται να εμπλακεί σε προσωπικές δραστηριότητες παρά τη θέλησή του λόγω της πίεσης των συμμαθητών του ή του εξαναγκασμού από τους συμμαθητές του. Επικεντρώνεται στη σημασία της συναίνεσης και της αντίστασης στην πίεση των συνομηλίκων.

Σενάριο 2. Τίτλος: Τίτλος: Βία σε ραντεβού

- Ρύθμιση: Γυμνάσιο ή κοινωνική συγκέντρωση.
- Σενάριο: Απεικονίζει μια ρομαντική σχέση όπου ο ένας σύντροφος επιδεικνύει επιθετική συμπεριφορά, έλεγχο ή ζήλια προς τον άλλον, οδηγώντας σε συναισθηματική ή σωματική βλάβη. Δίνει έμφαση στην αναγνώριση των σημείων βίας κατά τη σχέση και στην αναζήτηση υποστήριξης.

Σενάριο 3. Τίτλος: Διαδικτυακός εκφοβισμός και διαδικτυακή παρενόχληση

- Ρύθμιση: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Σενάριο: Απεικονίζει τον διαδικτυακό εκφοβισμό μεταξύ μαθητών, όπου ανταλλάσσονται επιζήμια μηνύματα, φήμες ή απειλές, προκαλώντας συναισθηματική δυσφορία και κοινωνική απομόνωση. Επικεντρώνεται στις επιπτώσεις της διαδικτυακής παρενόχλησης και στη σημασία της ψηφιακής ασφάλειας.

Σενάριο 4. Τίτλος: Ομοφοβικός ή τρανσφοβικός εκφοβισμός

- Ρύθμιση: Σχολικό ή κοινωνικό περιβάλλον.
- Σενάριο: Παρουσιάζει μια κατάσταση όπου ένας μαθητής αντιμετωπίζει εκφοβισμό, διακρίσεις ή λεκτική κακοποίηση λόγω του σεξουαλικού του προσανατολισμού ή της ταυτότητας φύλου του. Επισημαίνει τον αντίκτυπο της ομοφοβικής ή τρανσφοβικής συμπεριφοράς και τη σημασία της συμμετοχικότητας και του σεβασμού.

Σενάριο 5. Τίτλος: Σωματικό άγγιγμα: Τίτλος: Ανεπιθύμητο σωματικό άγγιγμα

- Ρύθμιση: Σχολείο ή δημόσιος χώρος.
- Σενάριο: Απεικονίζει μια περίπτωση όπου ένας μαθητής βιώνει ανεπιθύμητη σωματική επαφή ή χούφτωμα σε ένα πολυπληθές σχολικό περιβάλλον. Δίνει έμφαση στα προσωπικά όρια, τη συναίνεση και τον αντίκτυπο του ανεπιθύμητου αγγίγματος.

Δραστηριότητα 15-Ενίσχυση κατά της βίας λόγω φύλου

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 40 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Μικρές έως μεσαίου μεγέθους ομάδες 4 έως 8 Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Χαρτί, μαρκαδόροι ή είδη τέχνης Flipcharts ή πίνακες (προαιρετικά) Πρόσβαση σε εκπαιδευτικούς πόρους για την πρόληψη της έμφυλης βίας (ηλεκτρονικά άρθρα, βίντεο) Εκτυπωμένο φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να διερευνήσει την έννοια της ενδυνάμωσης στο πλαίσιο της πρόληψη της έμφυλης βίας. Προώθηση της κατανόησης των προσωπικών ορίων, της αυτοπεποίθησης και της παρέμβασης του παρευρισκόμενου. Ενθάρρυνση των Συμμετεχόντων/ουσών να κάνουν καταγισμό ιδεών και να προτείνουν δράσεις για την ενδυνάμωση του εαυτού τους και των άλλων κατά της έμφυλης βίας. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με το τι σημαίνει ενδυνάμωση στο πλαίσιο της έμφυλης βίας [βλέπε φυλλάδιο]. Εξερευνήστε τα προσωπικά όρια, τη διεκδικητικότητα και την παρέμβαση του παρευρισκόμενου μέσω σεναρίων ή παραδειγμάτων από την πραγματική ζωή. |

| | |
|--|---|
| | <p>2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Αναθέστε σε κάθε ομάδα τον καταγιισμό ιδεών για την εξεύρεση ενεργών βημάτων ή στρατηγικών για την ενδυνάμωση του εαυτού τους και των άλλων κατά της έμφυλης βίας.</p> <p>3. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις ιδέες της στην ευρύτερη ομάδα. Διευκολύνετε τις συζητήσεις σχετικά με τη σκοπιμότητα και τον αντίκτυπο των προτεινόμενων στρατηγικών.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Σκεφτείτε την αποτελεσματικότητα της δραστηριότητας όσον αφορά την εμπλοκή των μαθητών και την προώθηση της ενδυνάμωσης. • Συζητήστε δράσεις παρακολούθησης ή εργαστήρια για την ενίσχυση των στρατηγικών ενδυνάμωσης. • Ενθαρρύνετε συζητήσεις σχετικά με τα προσωπικά συμπεράσματα και την εφαρμογή στρατηγικών ενδυνάμωσης στην καθημερινή ζωή. • Εξερευνήστε τρόπους συλλογικής υπεράσπισης για μια ασφαλέστερη και πιο ενδυναμωμένη κοινότητα. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις με κοινή χρήση οθόνης • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Η ενδυνάμωση κατά της έμφυλης βίας περιλαμβάνει μια πολύπλευρη προσέγγιση που βασίζεται σε διάφορες θεωρίες και πλαίσια για την αντιμετώπιση και την πρόληψη της βίας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία ενδυνάμωσης: Η θεωρία της ενδυνάμωσης δίνει έμφαση στην παροχή ελέγχου στη ζωή των ατόμων, στην προώθηση της δράσης και στην ανάπτυξη ικανοτήτων για τη λήψη ενημερωμένων αποφάσεων και τη λήψη μέτρων κατά της έμφυλης βίας. Επικεντρώνεται σε στρατηγικές που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, αυξάνουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα δικαιώματα και παρέχουν πρόσβαση σε πόρους, με στόχο να καταστήσουν τα άτομα ικανά να αντισταθούν και να αποτρέψουν τη βία. • Θεωρία κοινωνικής μάθησης: Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης υπογραμμίζει την επιρροή του κοινωνικού περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς. Η ενδυνάμωση κατά της έμφυλης βίας περιλαμβάνει την προώθηση θετικών συμπεριφορών και στάσεων μέσω της παρατήρησης, της μοντελοποίησης και της ενίσχυσης. Δίνει έμφαση στο ρόλο της εκπαίδευσης, της διαμόρφωσης ρόλων και των παρεμβάσεων με βάση την κοινότητα στη διαμόρφωση προτύπων που απορρίπτουν τη βία και προωθούν τις σχέσεις σεβασμού. |

| | |
|---------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Πρακτική με βάση το τραύμα: Η ενδυνάμωση των θυμάτων έμφυλης βίας προϋποθέτει την κατανόηση των επιπτώσεων του τραύματος και την υιοθέτηση πρακτικών με βάση το τραύμα. Η προσέγγιση αυτή δίνει προτεραιότητα στην ασφάλεια, την εμπιστοσύνη, την επιλογή, τη συνεργασία και την ενδυνάμωση των επιζώντων στην ανάρρωση. Δίνει έμφαση στη δημιουργία υποστηρικτικών, μη επικριτικών περιβαλλόντων που αναγνωρίζουν τις επιπτώσεις του τραύματος και παρέχουν την κατάλληλη υποστήριξη. • Ανθρώπινα δικαιώματα και διατομεακότητα: αναγνωρίζοντας το δικαίωμα όλων να ζουν χωρίς βία, διακρίσεις και ανισότητες. Η διατομεακότητα αναγνωρίζει τον τρόπο με τον οποίο οι πολλαπλές ταυτότητες (φυλή, τάξη, σεξουαλικότητα κ.λπ.) διασταυρώνονται και διαμορφώνουν τις εμπειρίες βίας, απαιτώντας παρεμβάσεις που απευθύνονται σε διαφορετικές ανάγκες. • Προσεγγίσεις με βάση την κοινότητα: Η ενδυνάμωση κατά της έμφυλης βίας περιλαμβάνει συχνά στρατηγικές με βάση την κοινότητα που εμπλέκουν διάφορους ενδιαφερόμενους, προωθούν τη συλλογική δράση, αμφισβητούν επιβλαβείς κανόνες και προωθούν την κοινωνική αλλαγή. Οι προσεγγίσεις αυτές αναγνωρίζουν τη σημασία της συμμετοχής, της κινητοποίησης και της συνηγορίας της κοινότητας στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας. <p>Η ενδυνάμωση κατά της έμφυλης βίας περιλαμβάνει μια ολιστική κατανόηση της πολύπλευρης φύσης της βίας, υιοθετώντας προσεγγίσεις που συνδυάζουν τη θεωρία, την πρακτική, τη συνηγορία και την εμπλοκή της κοινότητας για να επιφέρουν ουσιαστική αλλαγή στις στάσεις, τις συμπεριφορές και τα συστήματα που διατηρούν τη βία.</p> <p>Για περισσότερες πληροφορίες: Θεωρητική ενδυνάμωση, θεωρία κοινωνικής μάθησης, πρακτική με βάση το τραύμα, ανθρώπινα δικαιώματα και διατομεακότητα, προσεγγίσεις με βάση την κοινότητα.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πόσο σημαντική είναι η εκπαίδευση και η συνηγορία για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας στην κοινωνία μας; • Ποια μέτρα μπορούν να λάβουν άτομα ή ομάδες για να υποστηρίξουν αλλαγές πολιτικής ή εκστρατείες ευαισθητοποίησης κατά έμφυλης βίας; |

| | |
|--------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Πόσο σίγουροι αισθάνεστε για την ικανότητά σας να παρεμβαίνετε ως παρευρισκόμενος σε πιθανές καταστάσεις έμφυλης βίας; • Ποιοι είναι κάποιοι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τα θύματα της έμφυλης βίας στις κοινότητές μας; • Ποιες προκλήσεις προβλέπετε στην εφαρμογή στρατηγικών για την ενδυνάμωση κατά της έμφυλης βίας και πώς μπορούμε να τις ξεπεράσουμε; • Ποιος είναι ο ρόλος που μπορεί να διαδραματίσει ο καθένας από εμάς στη συνέχιση της ενδυνάμωσης των ατόμων και της καταπολέμησης της έμφυλης βίας πέρα από αυτή την εκπαιδευτική συνεδρία; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τον Μιχάλη Καρακωνσταντή στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p> |

Φυλλάδιο

Τι είναι η ενδυνάμωση στο πλαίσιο της έμφυλης βίας;

Η ενδυνάμωση στο πλαίσιο της έμφυλης βίας αναφέρεται στη διαδικασία εξοπλισμού ατόμων ή κοινοτήτων με τις γνώσεις, τους πόρους, τις δεξιότητες και τη δυνατότητα να διεκδικούν τα δικαιώματά τους, να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις και να αναλαμβάνουν δράσεις που οδηγούν στην ευημερία και την ασφάλειά τους στο πλαίσιο της έμφυλης βίας. Περιλαμβάνει:

Αντιπροσώπευση και αυτονομία: Η ενδυνάμωση τονίζει τη σημασία του να έχουν τα άτομα την ελευθερία και τον έλεγχο να κάνουν επιλογές για τη ζωή, τις σχέσεις και το σώμα τους χωρίς εξαναγκασμό ή φόβο.

Ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση: Η παροχή πληροφοριών, εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης σχετικά με την έμφυλη βία, τη συναίνεση, τις υγιείς σχέσεις και τα δικαιώματα είναι ζωτικής σημασίας για την ενδυνάμωση των ατόμων ώστε να αναγνωρίζουν, να προλαμβάνουν και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στην έμφυλη βία.

Οικοδόμηση αυτοεκτίμησης: Η ενδυνάμωση περιλαμβάνει την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης των ατόμων, που τους επιτρέπει να αντιστέκονται στη βία, να διεκδικούν τα όρια και να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται.

Πρόσβαση σε πόρους και υποστήριξη: Περιλαμβάνει τη διασφάλιση της πρόσβασης σε υποστηρικτικές υπηρεσίες, πόρους και δίκτυα που παρέχουν βοήθεια σε θύματα,

επιτρέποντάς τους να αναζητήσουν βοήθεια, να έχουν πρόσβαση σε νομική, ιατρική ή ψυχολογική υποστήριξη και να ανακάμψουν από τις επιπτώσεις της έμφυλης βίας.

Δεξιότητες και ικανότητες: Η ενδυνάμωση περιλαμβάνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η επικοινωνία, η κριτική σκέψη, η επίλυση προβλημάτων και η διεκδικητικότητα που επιτρέπουν στα άτομα να περιηγούνται στις σχέσεις και τις καταστάσεις με αυτοπεποίθηση.

Προάσπιση και συμμετοχή: Η ενδυνάμωση ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή, εμπλοκή και συνηγορία εντός των κοινοτήτων για την αμφισβήτηση των κοινωνικών προτύπων, την προώθηση της ισότητας των φύλων και τη συνηγορία υπέρ πολιτικών που προλαμβάνουν την έμφυλη βία.

Δημιουργία ασφαλών περιβαλλόντων: Περιλαμβάνει την προώθηση περιβαλλόντων που προάγουν την ασφάλεια, τον σεβασμό και την ισότητα, την αμφισβήτηση των διακρίσεων και την καλλιέργεια πολιτισμών όπου η έμφυλη βία δεν είναι ανεκτή.

Η ενδυνάμωση στο πλαίσιο της έμφυλης βίας είναι πολύπλευρη και αποσκοπεί στη δημιουργία συνθηκών όπου τα άτομα έχουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την υποστήριξη για να κάνουν συνειδητές επιλογές, να προστατεύονται από τη βία και να συμβάλλουν ενεργά στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας.

Δραστηριότητα 16 - Πώς να απαντήσετε; Υποστήριξη από ομότιμους

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Μικρές έως μεσαίου μεγέθους ομάδες 4 έως 8 Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Χαρτί, μαρκαδόροι ή είδη τέχνης Flipcharts ή πίνακες Έντυπες ή ψηφιακές πηγές για την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας (άρθρα, κατευθυντήριες γραμμές) Εκτυπωμένο φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να κατανοήσουν τον αντίκτυπο της έμφυλης βίας στα άτομα και τη σημασία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος. Να αναπτύξουν δεξιότητες αποτελεσματικής αντίδρασης όταν γίνονται μάρτυρες ή θύματα έμφυλης βίας. Πρωώθηση μιας κουλτούρας υποστήριξης από ομοτίμους εντός της σχολικής κοινότητας. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο στο οποίο οι νέοι μπορεί να γίνουν μάρτυρες ή να γίνουν οι ίδιοι θύματα έμφυλης βίας [Φυλλάδιο]. |

| | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Πείτε στις ομάδες ότι πρέπει να συζητήσουν τις επιπτώσεις της έμφυλης βίας στα άτομα και στη συνέχεια να κάνουν καταιγισμό ιδεών και να παρουσιάσουν υποστηρικτικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας. 3. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις υποστηρικτικές στρατηγικές της μέσω ενός περιπάτου στην γκαλερί. Οι συμμετέχοντες παρέχουν ανατροφοδότηση και πρόσθετες ιδέες. |
| <p>Συμβουλές συζήτησης και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Παρουσιάστε το θέμα της έμφυλης βίας και τη σημασία ενός υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος. Συζητήστε το ρόλο των συνομηλίκων στην παροχή υποστήριξης σε όσους έχουν γίνει μάρτυρες ή έχουν βιώσει βία. • Αναστοχασμός σχετικά με την αποτελεσματικότητα της δραστηριότητας στην προώθηση της υποστήριξης των συνομηλίκων και την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας στο σχολικό περιβάλλον. • Συζητήστε την εφαρμογή προγραμμάτων ή πρωτοβουλιών υποστήριξης ομοτίμων. • Μοιραστείτε προσωπικές σκέψεις σχετικά με το ρόλο της υποστήριξης από ομοτίμους στην αντιμετώπιση της έμφυλης βίας. • Εξερευνήστε τρόπους για να συμβάλλετε ενεργά σε μια υποστηρικτική σχολική κουλτούρα. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες στο • Αίθουσες διαλείμματος • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Η αντιμετώπιση καταστάσεων έμφυλης βίας προϋποθέτει την κατανόηση της πολυπλοκότητας της προσφοράς αποτελεσματικής υποστήριξης με προτεραιότητα την ασφάλεια, την αυτονομία και την ευημερία των ατόμων που πλήττονται. Η υποστήριξη από ομοτίμους στο πλαίσιο της έμφυλης βίας συνεπάγεται την παροχή συναισθηματικής, κοινωνικής ή πληροφοριακής βοήθειας από ομοτίμους σε άτομα που βιώνουν ή πλήττονται από έμφυλη βία. Ακολουθεί κάποια θεωρητική κατανόηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσέγγιση ενδυνάμωσης: Η αποτελεσματική αντιμετώπιση της έμφυλης βίας δίνει έμφαση στην ενδυνάμωση των επιζώντων με σεβασμό της αυτονομίας και της δράσης τους. Περιλαμβάνει την παροχή πληροφοριών, επιλογών και πόρων, ενώ παράλληλα επιτρέπει στους επιζώντες να κάνουν τις |

| | |
|--|---|
| | <p>δικές τους επιλογές όσον αφορά την αναζήτηση βοήθειας ή υποστήριξης.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φροντίδα με βάση το τραύμα: Η κατανόηση των επιπτώσεων του τραύματος είναι ζωτικής σημασίας. Οι απαντήσεις με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα περιλαμβάνουν την αναγνώριση των σημείων και των συμπτωμάτων του τραύματος στους επιζώντες και την ανταπόκριση με ενσυναίσθηση, ευαισθησία και μη επικριτική υποστήριξη. • Ενεργητική ακρόαση και ενσυναίσθηση: Η υποστήριξη από ομότιμους βασίζεται σε δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και κατανόησης με ενσυναίσθηση. Περιλαμβάνει την παροχή ενός ασφαλούς χώρου ώστε οι επιζώντες να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους χωρίς κριτική. • Σχεδιασμός ασφάλειας: Η ενθάρρυνση του σχεδιασμού ασφάλειας περιλαμβάνει τη συνεργασία με τους επιζώντες για τον προσδιορισμό στρατηγικών για την ενίσχυση της ασφάλειας, είτε πρόκειται για σωματική, συναισθηματική ή ψηφιακή ασφάλεια, λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές τους συνθήκες. • Όρια και αυτοφροντίδα: Οι ομότιμοι υποστηρικτές πρέπει να θέτουν σαφή όρια, αναγνωρίζοντας τους περιορισμούς τους στην παροχή επαγγελματικής βοήθειας. Η προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης ή της συναισθηματικής εξάντλησης. • Πολιτιστική ευαισθησία και συμμετοχικότητα: Η αναγνώριση διαφορετικών πολιτισμικών προοπτικών και εμπειριών είναι απαραίτητη. Η υποστήριξη από ομότιμους πρέπει να είναι συμπεριληπτική και ευαίσθητη στις διαφορετικές ταυτότητες, κουλτούρες και υπόβαθρα. • Παραπομπή και συνεργασία: Οι ομότιμοι υποστηρικτές θα πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τους διαθέσιμους πόρους και τις οδούς παραπομπής, καθοδηγώντας τους επιζώντες σε επαγγελματικές υπηρεσίες ή εξειδικευμένη υποστήριξη όταν είναι απαραίτητο. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να απαιτείται συνεργασία με επαγγελματίες ή αρχές. • Συναίνεση και εμπιστευτικότητα: Ο σεβασμός των αποφάσεων των επιζώντων και η λήψη της συγκατάθεσής τους πριν από την ανάληψη δράσης είναι ζωτικής σημασίας. Η διατήρηση της εμπιστευτικότητας εντός δεοντολογικών ορίων είναι θεμελιώδους σημασίας για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης. • Εκπαίδευση και συνηγορία: Η υποστήριξη από ομότιμους περιλαμβάνει την εκπαίδευση των |
|--|---|

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>συνομηλικών σχετικά με την έμφυλη βία, την προώθηση της ευαισθητοποίησης, την αμφισβήτηση των στερεοτύπων και τη συνηγορία για ένα περιβάλλον υποστήριξης και σεβασμού.</p> <p>Ενσωματώνοντας αυτές τις θεωρητικές πτυχές στην πράξη, οι υποστηρικτές συνομηλικών μπορούν να προσφέρουν αποτελεσματικότερη, ενσυναίσθητη και ενδυναμωτική υποστήριξη σε όσους πλήττονται από τη βία λόγω φύλου μέσα στις ομάδες συνομηλικών ή τις κοινότητές τους. Για περισσότερες πληροφορίες εδώ και εδώ.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συζητήστε τη σημασία της υποστήριξης μεταξύ συνομηλικών για την αντιμετώπιση καταστάσεων έμφυλης βίας. Πώς συμβάλλει η υποστήριξη από ομότιμους στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος; • Αναλογιστείτε τα πλεονεκτήματα ή τα δυνατά σημεία των δικτύων υποστήριξης συνομηλικών στην προσφορά βοήθειας σε όσους έχουν πληγεί από την έμφυλη βία. • Ποιες συγκεκριμένες στρατηγικές ή προσεγγίσεις αναδείχθηκαν κατά τη διάρκεια της συζήτησης που μπορούν να υποστηρίξουν αποτελεσματικά κάποιον που βιώνει έμφυλη βία; • Πώς μπορούν να ενσωματωθούν η ενσυναίσθηση, η ενεργητική ακρόαση και η μη επικριτική στάση στην υποστήριξη από ομότιμους για άτομα που έχουν πληγεί από έμφυλη βία; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου LoveAct (www.thegendertalk.eu)</p> |

Φυλλάδιο

Τα σενάρια αυτά αποσκοπούν στην απεικόνιση καταστάσεων στις οποίες οι μαθητές ενδέχεται να γίνουν μάρτυρες διαφόρων μορφών βίας λόγω φύλου και παρέχουν την ευκαιρία για εκπαιδευτικές συζητήσεις, παιχνίδια ρόλων ή εκπαιδευτικές συνεδρίες με στόχο την αντιμετώπιση και την αποτελεσματική αντίδραση σε τέτοια περιστατικά.

Σενάριο 1:

Κατά τη διάρκεια μιας σχολικής εκδήλωσης, μια ομάδα μαθητών παρατηρεί ότι ένας συμμαθητής τους δέχεται λεκτική βία και υποτιμητικά σχόλια από τον σύντροφό τους σε δημόσιο χώρο. Το θύμα φαίνεται εμφανώς ταλαιπωρημένο και άβολα, αλλά προσπαθεί να αποποιηθεί τα σχόλια.

Σενάριο 2:

Στο διάδρομο του σχολείου, ένας μαθητής παρατηρεί έναν έντονο καυγά μεταξύ δύο συμμαθητών του. Ο ένας από αυτούς γίνεται επιθετικός, σπρώχνοντας τον άλλο πάνω σε ένα ντουλάπι και απειλώντας με σωματική βλάβη, ενώ φωνάζει υβριστικές εκφράσεις.

Σενάριο 3:

Κατά τη διάρκεια μιας διαδικτυακής συνεδρίας, οι φοιτητές γίνονται μάρτυρες υποτιμητικών και σεξιστικών σχολίων που απευθύνονται σε έναν συμμαθητή τους στο chat από ανώνυμους συμμετέχοντες. Το θύμα φαίνεται να αισθάνεται άβολα αλλά δεν απαντά, υποδηλώνοντας δυσφορία μέσω της γλώσσας του σώματος.

Σενάριο 4:

Μια ομάδα μαθητών κρυφακούει φήμες και κουτσομπολιά που κυκλοφορούν για τη σχέση ενός συνομηλίκου, υποδηλώνοντας περιπτώσεις ελεγκτικής συμπεριφοράς και απομόνωσης από τον σύντροφό τους. Από αυτές τις συζητήσεις προκύπτουν ανησυχίες για την ευημερία και την ασφάλεια του συνομηλίκου.

Σενάριο 5:

Στην αυλή του σχολείου, οι μαθητές παρατηρούν έναν συμμαθητή τους να εμφανίζει σημάδια δυσφορίας, μώλωπες ή τραυματισμούς που δεν εξηγούνται εύκολα. Ο συμμαθητής αποφεύγει να συζητήσει την αιτία των τραυματισμών όταν τον ρωτούν, παρουσιάζοντας σημάδια φόβου ή δυσφορίας.



Ενότητα 4

Κατανοώντας τη Σεξουαλική Υγεία

Δραστηριότητα 1 - Πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | 15 έως 25 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Μαύρος πίνακας/διαδραστικός πίνακας |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν τα πιθανά εμπόδια κατά την πρόσβαση στη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία • Να επισημάνουμε την ανάγκη να φροντίζουμε το σώμα μας |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ΠΙΟ συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ξεκινήστε αυτή την άσκηση με έναν καταγισμό ιδεών - ακόμη και σε μικρές ομάδες - σχετικά με: ευθύνη, εμπιστοσύνη, υγεία, σώμα, πρόληψη. Παραδείγματα: υγιείς κοινωνικές σχέσεις, ψυχική υγεία, υγεία από πολιτισμική άποψη (καθώς υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των χωρών ακόμη και αλλά και στις οικογένειες όσον αφορά το πόσο συχνά πηγαίνουμε στο σύστημα υγείας), 2. Κάθε ομάδα μπορεί να φτιάξει μια αφίσα και αργότερα να συγκρίνουν και να παρουσιάσουν τη μικρή τους ιδέα, 3. Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν μερικούς λόγους για τους οποίους τα άτομα της ηλικίας τους μπορεί να αναζητήσουν ιατρική περίθαλψη/να πάνε στο γιατρό- καταγράψτε τους λόγους τους στον πίνακα. |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | <p>Οι απαντήσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν αθλητικό ή άλλο τραυματισμό, κρυολόγημα/γρίπη/πονοκέφαλο, ετήσιο έλεγχο,</p> <p>4. Ζητήστε τους να προσθέσουν μερικούς λόγους για τους οποίους κάποιος μπορεί να χρειάζεται υγειονομική περίθαλψη, ειδικά όσον αφορά τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία. Οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν συνταγή αντισύλληψης, επώδυνες περιόδους, ασυνήθιστες εκκρίσεις από τα γεννητικά όργανα, νέα εξογκώματα ή εξογκώματα γύρω ή πάνω στα γεννητικά όργανα, εγκυμοσύνη,</p> <p>5. Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν μερικούς λόγους για τους οποίους οι έφηβοι μπορεί να μην αναζητούν ιατρική περίθαλψη, ιδίως για θέματα σεξουαλικής ή αναπαραγωγικής υγείας. Οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ότι νιώθουν άβολα να συζητήσουν για την αναπαραγωγική τους ανατομία, ντρέπονται να κάνουν μια φυσική εξέταση, ανησυχούν ότι η επίσκεψή τους θα αναφερθεί στους γονείς/κηδεμόνες τους, νιώθουν άβολα με τους άνδρες/γυναίκες γιατρούς,</p> <p>6. Ως τάξη, κάντε καταιγισμό ιδεών για να φτιάξετε έναν κατάλογο με τα σημεία στα οποία μπορούν να απευθυνθούν οι έφηβοι για θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας και για εξετάσεις. Προσπαθήστε να έχετε συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με πηγές στην κοινότητά σας που ειδικεύονται σε έφηβους πελάτες για να τις προσθέσετε.</p> <p>7. Ως τάξη, φτιάξτε έναν κατάλογο με προτάσεις που θα διευκόλυναν την επίσκεψη στον γιατρό ή την κλινική. Ίσως θελήσετε να χωρίσετε τις ιδέες τους στις τρεις ομάδες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ πριν από την επίσκεψη, ○ κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, ○ μετά την επίσκεψη. <p>8. Χωρίστε την ομάδα σε μικρές ομάδες και κάντε μικρό καταιγισμό ιδεών σχετικά με το πώς να ξεπεράσετε ενοχλητικές ή δύσκολες καταστάσεις στο σύστημα υγείας. Συλλέξτε συμβουλές, υποδείξεις που μπορούν να βοηθήσουν. , όπως "φέρτε μαζί σας κάποιον που εμπιστεύεστε".</p> |
| <p>Συμβουλές συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Μπορείτε να ετοιμάσετε έναν κατάλογο με τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στη χώρα σας που προσφέρουν πληροφορίες και/ή εξετάσεις σχετικά με τη σεξουαλική υγεία και να τον μοιραστείτε με τους μαθητές. |

| | |
|--|---|
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις με κοινή χρήση οθόνης • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε μετά τη δραστηριότητα; • Γνωρίζετε καλύτερα πώς να βρείτε υγιεινομική περίθαλψη; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (https://isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 2 - Όταν έχω περίοδο

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 60 - 90 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | 10 έως 15 συμμετέχοντες (ή περισσότεροι) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί χωρίς υλικά ή με μια σύντομη παρουσίαση για την έμμηνο ρύση [βλ. Ενότητα 4]. • Φτιάξτε ένα "μαγικό κουτί" - ένα χάρτινο κουτί για ερωτήσεις • Ίσως να θέλετε να φέρετε προϊόντα υγιεινής (διαφορετικές σερβιέτες, ταμπόν, κύπελλα). • Μεγάλο χαρτί, μαρκαδόρους, κραγιόνια, χρωματιστά μολύβια ή/και περιοδικά (και ψαλίδι, κόλλα) για την κατασκευή κολάζ. |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να αντιμετωπίσει τα ταμπού και να βοηθήσει τους νέους να απαλλαγούν από τη ντροπή γύρω από την έμμηνο ρύση • Να συζητήσετε τη σεξουαλική υγιεινή • Να βοηθήσει τους νέους να αναγνωρίζουν, να θέτουν και να προστατεύουν τον προσωπικό χώρο και τα όρια • Αποϊατρικοποίηση του σεξουαλικού σώματος - ενδυνάμωση των νέων να αποκτήσουν πρόσβαση στο σώμα τους - μέσω της εκπαίδευσης και της απαλλαγής από τη ντροπή και την κρίση |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/φυσικές βλάβες: Εάν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Παρουσιάστε το "**Μαγικό Κουτί**", το μέρος όπου οι νέοι μπορούν να βάλουν σε ένα χαρτί τις ερωτήσεις τους ανώνυμα.
2. Για να σπάσει ο πάγος, ζητήστε τους να γράψουν σε ένα χαρτί **λέξεις για την έμμηνο ρύση**. Ενθαρρύνετε τους να γράφουν ό,τι τους έρχεται στο μυαλό - ακόμη και ανόητα πράγματα. Μαζέψτε τα χαρτιά και γράψτε τις λέξεις στον πίνακα. Γράψτε εκεί τα πάντα και πείτε τους ότι θα το συζητήσετε αργότερα. Ξεκινήστε με μια σύντομη παρουσίαση ή προβολή μιας ενημερωτικής ταινίας για τον **κύκλο της εμμήνου ρύσεως** (κατάλληλη για την ηλικιακή ομάδα με την οποία εργάζεστε).
3. Ζητήστε τους να σχηματίσουν **ομάδες** και βεβαιωθείτε ότι αισθάνονται όσο το δυνατόν πιο ασφαλείς με τα άτομα που μοιράζονται την ομάδα.
4. Πάρτε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού (A3 ή μεγαλύτερο) και ζητήστε τους να **ζωγραφίσουν** με χρώμα **τα εσωτερικά γυναικεία όργανα στις** διάφορες φάσεις του κύκλου της εμμήνου ρύσεως (αναθέστε μία φάση σε κάθε ομάδα). Όταν είναι έτοιμες, οι ομάδες παρουσιάζουν το μέρος τους, ώστε όλη η τάξη να καλύψει ολόκληρο τον κύκλο.
5. Στη μεγάλη ομάδα καθίστε σε κύκλο. Ξεκινήστε μια συζήτηση για την έμμηνο ρύση: Αρχικά ρωτήστε τι είδους κύκλους γνωρίζουν στη φύση ή στην ανθρώπινη ζωή (όπως οι εποχές κ.λπ.). Συζητήστε πρώτα για τον κύκλο της εμμήνου ρύσεως από τη **σκοπιά της φύσης**.
6. Τοποθετήστε το κουτί στη μέση του κύκλου και ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν **μία προκατάληψη ή ένα ταμπού** σχετικά με την έμμηνο ρύση. Ζητήστε τους να διπλώσουν το χαρτί τους και να το βάλουν στο κουτί.
7. Ανοίξτε το κουτί και **διαβάστε τα ταμπού** και τις ερωτήσεις που είχαν τοποθετηθεί προηγουμένως. Προσπαθήστε να απαντήσετε στις ερωτήσεις, αλλά ενθαρρύνετε την ομάδα να απαντήσει στις ερωτήσεις από κοινού.
8. Ξεκινήστε τη συζήτηση ρίχνοντας ξανά μια ματιά στον **πίνακα** με τις λέξεις για την έμμηνο ρύση. Μπορείτε να "αναλύσετε" από κοινού ό,τι βλέπετε, αν υπάρχει κάτι που συνδέεται με τις πολιτισμικές πτυχές ή τα ταμπού της εμμήνου ρύσεως.
9. Συζητήστε τον προσωπικό/ιδιωτικό χώρο και την ασφάλεια: τι χρειαζόμαστε για να διαχειριστούμε την **προσωπική μας σωματική υγιεινή** με ασφαλή τρόπο.
10. Για παράδειγμα, μπορείτε να συζητήσετε ιδέες σχετικά με το τι σημαίνει να **σέβεστε ή όχι** τα άτομα που έχουν

| | |
|---|---|
| | <p>περίοδο (για παράδειγμα, πώς να αποφεύγετε τα ανάρμοστα σχόλια προς το άτομο που έχει ή πρόκειται να έχει περίοδο, όπως "είσαι ανυπόφορη, έχεις ήδη περίοδο...").</p> <p>11. Κλείνοντας τον κύκλο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ιδέες για νέες τελετουργίες που συνδέονται με κάποιο τρόπο με το ανθρώπινο σώμα, με κύκλους και είναι σχετικές με τη ζωή τους. Όχι μόνο για τα κορίτσια και την έμμηνο ρύση αλλά και για τα αγόρια. Αφού συγκεντρώσετε αυτές τις ιδέες, δώστε τους ένα μεγάλο χαρτί (αν πρόκειται για μεγάλη ομάδα χωρίστε τους στα δύο) και ζητήστε τους να γράψουν, να ζωγραφίσουν ή να φτιάξουν ένα κολάζ</p> <p>12. Φτιάξτε μια αφίσα για την έμμηνο ρύση με θετικό μήνυμα. Χρησιμοποιήστε όλα τα "συστατικά", όλα όσα μάθατε σε αυτό το εργαστήριο: επιστημονικές πληροφορίες, ιδέες, ταμπού, πρακτικά πράγματα, ιδέες για τις τελετουργίες κ.λπ. Σημαντικό: πρέπει να είναι ένα θετικό μήνυμα! Μπορούν να φτιάξουν μια ενημερωτική αφίσα, μια πρόσκληση για μια εκδήλωση, μια αφίσα ακτιβιστικής καμπάνιας κ.λπ.</p> |
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Η έμμηνος ρύση μπορεί να συζητηθεί σε ομάδες μεικτών φύλων ή σε χωριστές ομάδες, αλλά πρέπει να γνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ ασφάλειας και οικειότητας. Οι ομοιογενείς κατά φύλο ομάδες δεν σημαίνουν απαραίτητα ασφάλεια για όλους. • Χρησιμοποιήστε το παγοθραυστικό για να ανοίξετε αυτό το θέμα, σπάζοντας το ταμπού της σιωπής και για να αποκτήσετε πληροφορίες σχετικά με το επίπεδο γνώσεων των μαθητών για το θέμα. • Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, αναφέρετε ότι η έμμηνος ρύση στις ανθρώπινες κοινωνίες ρυθμιζόταν πάντα από τον πολιτισμό - όπως όλες οι φυσικές διαδικασίες του σώματος. • Αν δεν τα αναφέρουν, ίσως να θέλετε να συζητήσετε τα ταμπού όπως: πόνος, αίμα, γυναικεία σεξουαλικότητα, η συζήτηση για αυτά τα πράγματα στην οικογένεια ως ταμπού. Μπορείτε να μιλήσετε για την ντροπή - αν την γνωρίζουν, και μπορείτε να ρωτήσετε τους μαθητές αν πιστεύουν ότι είναι δυνατόν να την αποφύγετε ή να θεραπεύσετε αν την έχετε βιώσει. • Σκεφτείτε να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση της δικής σας στάσης, των συναισθημάτων, του επιπέδου ντροπής για το θέμα πριν πάτε να δώσετε μια διάλεξη σε μια ομάδα. Ένα ορισμένο επίπεδο γνώσης, αυτοπεποίθησης, καθώς και ειλικρίνειας είναι |

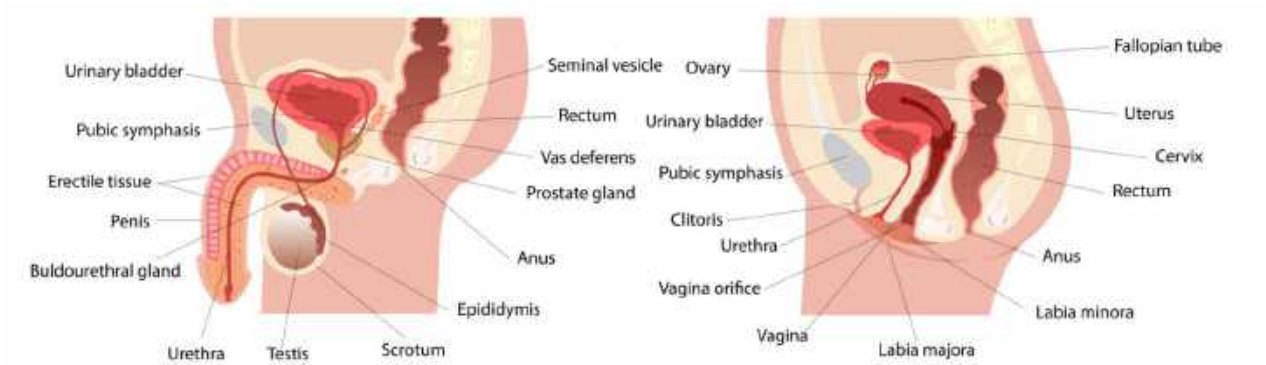
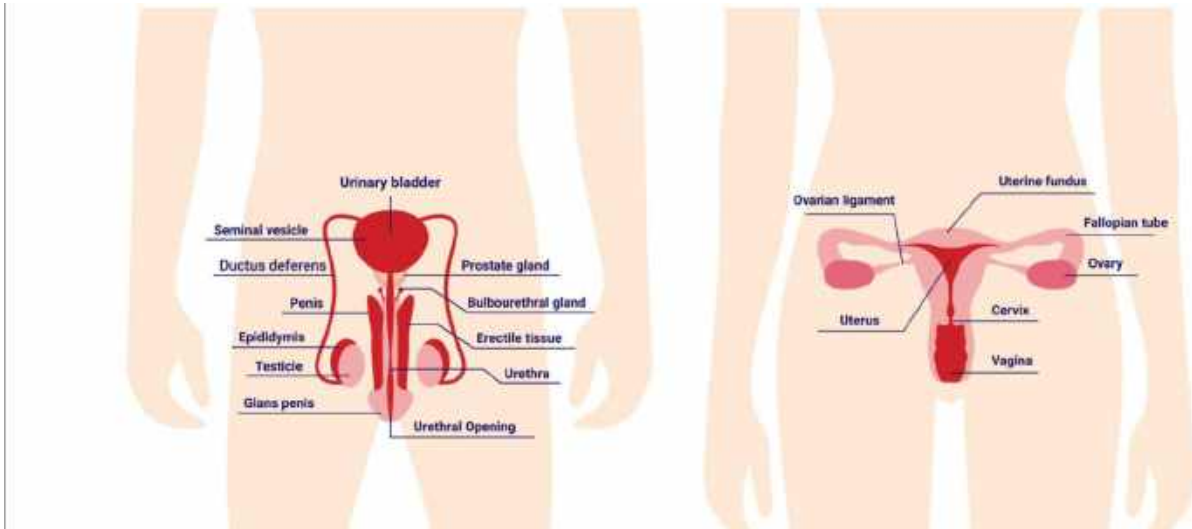
| | |
|---|--|
| | <p>απαραίτητο για να διευκολυνθεί αυτή η δραστηριότητα.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φροντίστε να αναφερθείτε στη διαφορά μεταξύ βιολογικού φύλου και φύλου και στο ότι μερικά αγόρια μπορεί επίσης να έχουν περίοδο, ενώ μερικά κορίτσια μπορεί να μην έχουν. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνεστε αφού μιλήσατε για την έμμηνο ρύση και τις προκαταλήψεις γύρω από αυτήν; • Αισθάνεστε πιο άνετα να μοιράζεστε πληροφορίες σχετικά με αυτό το θέμα/ Αισθάνεστε ότι καταλαβαίνετε τους ανθρώπους που έχουν περίοδο; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή προσαρμόστηκε από το πρόγραμμα ISEX (https://isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 3 - Εσωτερικά και εξωτερικά γεννητικά όργανα

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 25 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο ενημερωτικό φυλλάδιο (εσωτερικές εικόνες του συστήματος σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας για κάθε συμμετέχοντα) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Αποσαφήνιση της ανατομίας του εσωτερικού συστήματος σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας στο ανθρώπινο σώμα. • Να διακρίνουν μεταξύ των τμημάτων του σώματος και των λειτουργιών που σχετίζονται (περισσότερο) με την ευχαρίστηση και, αντίστοιχα, με την αναπαραγωγή • Για να ευαισθητοποιήσετε την αισθησιακή/ευχαρίστηση του σώματος |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ΠΙΟ συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/φυσικές βλάβες: Εάν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Μοιράστε τις εικόνες [Φυλλάδιο] στους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να ονομάσουν τα μέρη του σώματος που βλέπουν. 2. Μετά από 10 λεπτά, ζητήστε τους να μοιραστούν τις απαντήσεις τους. 3. Αφού μοιραστούν τις απαντήσεις τους, μπορείτε να δείξετε τις εικόνες σε ένα ppt/προβολέα και να παρουσιάσετε τα διάφορα μέρη του σώματος και τις λειτουργίες τους. |

| | |
|--|--|
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Συζητήστε τη λειτουργία των τμημάτων του σώματος, διασφαλίζοντας ότι η συζήτηση δεν επικεντρώνεται μόνο στην αναπαραγωγική λειτουργία και ότι δεν είναι αυστηρά ιατρική. • Δώστε έμφαση στην πτυχή της ευχαρίστησης και του σεβασμού για το τι μπορεί να είναι ευχάριστο για κάθε άτομο. • Καθώς τέτοιες συζητήσεις μπορεί να κάνουν τους μαθητές να αισθάνονται άβολα, προετοιμάστε τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι όλοι πρέπει να γνωρίζουμε το σώμα μας και τον τρόπο λειτουργίας του: η σεξουαλικότητα, η ευχαρίστηση και η αναπαραγωγή αποτελούν μέρος των φυσιολογικών λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος. • Φροντίστε να συμπεριλάβετε πληροφορίες σχετικά με τις παραλλαγές που μπορούν να βρεθούν στο αναπαραγωγικό σύστημα και την ύπαρξη των διαφυλικών ατόμων (διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό στην Ενότητα 2). |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αισθάνεστε ότι αναγνωρίζετε τα γεννητικά όργανα AMAB και AFAB; • Μπορείτε να αναγνωρίσετε τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους ένα άτομο μπορεί να βιώσει την ευχαρίστηση στο σώμα του; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα προσαρμόστηκε από το The P+orn Conversation (https://theconversation.org/)</p> |

Φυλλάδιο



Δραστηριότητα 4 – Μιλώντας για Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα και HIV

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 25 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ου σών | Σε 15 έως 25 συμμετέχοντες (ηλικιακή ομάδα: +16 ετών) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Απολογισμός για τα ΣΜΝ και τον HIV • Να ξεπεραστεί το στίγμα που περιβάλλει τα ΣΜΝ και τον HIV |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ΠΙΟ συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: Εάν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ομάδες των 2 ατόμων, 2. Βάλτε τους να παίξουν μια προφορική συζήτηση μεταξύ συντρόφων σχετικά με το πώς να αποκαλύψουν μια θετική και αρνητική κατάσταση ΣΜΝ ή HIV σε έναν σύντροφο και πώς να απαντήσουν με σεβασμό. Μπορείτε να τους αναθέσετε ρόλους (π.χ. γονέας-γιός- φίλη- φίλος- φίλος- πολυγαμικό ζευγάρι), να τους πείτε ποιος από το ζευγάρι είναι το άτομο που αποκαλύπτει την πληροφορία και να τους αναθέσετε και το συγκεκριμένο ΣΜΝ) 3. Μόλις τελειώσουν, ζητήστε τους να μοιραστούν μεταξύ τους πώς ένιωσαν: |

| | |
|--|---|
| | <p>Ήταν δύσκολο να μοιραστείτε το γεγονός ότι είστε θετικός σε μια ΣΜΝ; Πώς ήταν για το άτομο που το άκουσε;</p> <p>Ήξεραν πώς να αντιδράσουν;</p> <p>4. Τα ζευγάρια μπορούν στη συνέχεια να μοιραστούν με την ομάδα πώς ήταν να κάνουν αυτή την άσκηση.</p> <p>5. Για να κλείσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να δώσετε μερικά παραδείγματα διαλόγων, είτε καλώντας τους να το κάνουν, είτε σχηματίζοντας ζευγάρια με έναν συμμαθητή τους, είτε παρέχοντας υλικό από βίντεο. Παραδείγματα παρέχονται στο φυλλάδιο.</p> |
| <p>Συμβουλές συζήτηση και</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Σκεφτείτε, ως συνέχεια αυτής της δραστηριότητας, ένα παιχνίδι ρόλων όπου οι ομάδες αναπτύσσουν από κοινού εφαρμόσιμα σενάρια πραγματικής ζωής σχετικά με αυτή την επικοινωνία με σεβασμό (π.χ. μέσω μικρών θεατρικών παιχνιδιών). • Ορισμένα θέματα που μπορεί να προκύψουν κατά τη συζήτηση είναι: "Πρέπει να μοιράζομαι τέτοιες πληροφορίες με όλους τους πρώην μου;", "Πού είναι τα όρια;". Εδώ ίσως θελήσετε να αναφέρετε ότι ο καθένας θα πρέπει να αξιολογεί κατά περίπτωση λαμβάνοντας υπόψη τόσο την ανάγκη διατήρησης της σωματικής του υγείας όσο και την ψυχική του υγεία και τους κοινωνικούς κινδύνους (π.χ. εκφοβισμός). Να θυμάστε ότι υπάρχουν ορισμένα ΣΜΝ που είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα και πρέπει να κοινοποιούνται. Η μη αποκάλυψη πληροφοριών για τον HIV, για παράδειγμα, αποτελεί μια μορφή βίας λόγω φύλου. • Ίσως θελήσετε να διερευνήσετε άλλους τρόπους επικοινωνίας αυτών των ζητημάτων πέρα από την πρόσωπο με πρόσωπο αντιπαράθεση: π.χ. ανώνυμα μηνύματα. • Ίσως θελήσετε να αναφέρετε ότι είναι σημαντικό, όταν αντιμετωπίζετε παρόμοιες καταστάσεις αποκάλυψης, να γνωρίζετε τους ρόλους και τις ευθύνες του ατόμου που λαμβάνει την πληροφορία: είναι καλό να ρωτάτε "ποιος άλλος ενημερώνεται;", να ζητάτε πάντα τη συγκατάθεση σε περίπτωση που απαιτείται κάποια ενέργεια ("μπορώ να κάνω....;"), να τηρείτε την εμπιστευτικότητα. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις με κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |

| | |
|--------------------|--|
| Θεωρία | Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνεστε μετά από αυτές τις συζητήσεις; • Αισθάνεστε έτοιμοι να κάνετε μια τέτοια συζήτηση με έναν σύντροφο/φίλο/μέλος της οικογένειας κ.λπ. |
| Πηγές | Η δραστηριότητα αυτή προσαρμόστηκε από το πρόγραμμα ISEX (https://isex-project.eu) |

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΛΟΓΟΥ

- **Φοιτητής 1:** "Γεια, έλαβα τα αποτελέσματά μου από την κλινική για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και βρέθηκα θετική για έρπητα των γεννητικών οργάνων. Ξεκίνησα αντιική θεραπεία αυτή την εβδομάδα και έλαβα πολλές σπουδαίες πληροφορίες από την κλινική".
- **Μαθητής 2:** "Σε ευχαριστώ που με ενημέρωσες. Είμαι εδώ για να σε υποστηρίξω. Πώς αισθάνεσαι;"
- **Μαθητής 1:** "Ευχαριστώ που ρωτάς. Δεν είναι και η πιο εύκολη συζήτηση, αλλά ξέρω ότι είναι σημαντικό για σένα να γνωρίζεις την κατάστασή μου, ειδικά από τη στιγμή που έχουμε έρθει πιο κοντά στη σχέση μας και σκεφτόμαστε να κάνουμε σεξ. Τα αντιικά φάρμακα που παίρνω έχουν εξαφανίσει όλα τα συμπτώματά μου και αισθάνομαι πολύ καλά".
- **Μαθητής 2:** "Δεν υπάρχει τίποτα για το οποίο να ντρέπεσαι. Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι τόσο συνηθισμένα. Μπορείς να μου πεις περισσότερα για το πώς μπορούμε να κάνουμε ασφαλέστερο σεξ, αν και όταν αποφασίσουμε να κάνουμε σεξ;"
- **Μαθητής 1:** "Φυσικά! Το αντιικό φάρμακο θα κρατήσει τη μετάδοση σε πολύ χαμηλά επίπεδα και η χρήση προφυλακτικού μας κρατάει επιπλέον προστατευμένους αν και όταν αποφασίσουμε να κάνουμε σεξ".
- **Φοιτητής 2:** "Τέλεια! Ευχαριστώ που μου αποκάλυψες την κατάστασή σου. Πραγματικά σέβομαι και εκτιμώ όλες τις πληροφορίες. Θα εξεταστώ και εγώ και θα σε ενημερώσω για την κατάστασή μου όταν λάβω τα αποτελέσματά μου."

Δραστηριότητα 5 - Στίγμα και μύθοι γύρω από τα ΣΜΝ και τον HIV

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30-50 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Ευαισθητοποίηση σχετικά με τα ΣΜΝ και αποστιγματισμός τους. • Καταπολέμηση των κοινών στερεοτύπων και μύθων γύρω από τα ΣΜΝ. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: Εάν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ξεκινήστε διαβάζοντας στην ομάδα το ενημερωτικό φυλλάδιο σχετικά με το στίγμα και τους μύθους που περιβάλλουν τα ΣΜΝ και τον HIV. 2. Αφού τα διαβάσετε, ρωτήστε την ομάδα: <ul style="list-style-type: none"> ○ "Ποιους άλλους μύθους έχετε ακούσει για τα ΣΜΝ;" ○ "Ποιες είναι κάποιες πηγές όπου μπορούμε να βρούμε αξιόπιστες πληροφορίες για τα ΣΜΝ στο διαδίκτυο;" ○ "Τι γίνεται με την κοινότητά μας;" ○ "Ποιες πρόσθετες ερωτήσεις έχετε σχετικά με τα ΣΜΝ;" |

| | |
|---|---|
| | <p>3. Ρωτήστε την ομάδα τι είδους στρατηγικές θα ακολουθούσαν αν παρατηρούσαν ότι κάποιος είναι επικριτικός ή αν κάποιος υποφέρει από στιγματισμό.</p> <p>4. Οι συντονιστές μπορούν να σχηματίσουν μικρές ομάδες των 3 ή 4 ατόμων όταν οι ομάδες συζητούν πώς να αντιμετωπίσουν το στίγμα. Οι ομάδες μοιράζονται τα συμπεράσματά τους μεταξύ τους.</p> |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Για να ενθαρρύνετε την ανοιχτή συζήτηση, αναφέρετε το Covid-19 ως παράδειγμα με το οποίο όλοι μπορούν να συσχετιστούν - για την προστασία, την επικοινωνία, τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, την κρίση, το στίγμα κ.λπ. • Μπορείτε να ρωτήσετε την ομάδα τι έμαθαν από το Covid-19 που μπορεί να τους βοηθήσει όσον αφορά τα ΣΜΝ. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζατε αυτούς τους μύθους; • Πιάσατε τον εαυτό σας να πιστεύει σε κάποια από αυτά; Πώς αισθάνεστε τώρα γι' αυτό; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή προσαρμόστηκε από το πρόγραμμα P+rn Conversation (https://theconversation.org/educators).</p> |

Φυλλάδιο

ΜΥΘΟΙ

Μεγάλο μέρος του στίγματος και των μύθων που περιβάλλουν τα ΣΜΝ και τον HIV προέρχεται από ψευδείς πληροφορίες.

"Το να έχεις ένα ΣΜΝ είναι βρώμικο, ντροπιαστικό ή ντροπιαστικό"

☒ Το να έχετε ένα ΣΜΝ δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεστε. Πολλοί άνθρωποι τα παθαίνουν και υπάρχουν πολλά φάρμακα εκεί έξω που βοηθούν στη θεραπεία και συχνά στη θεραπεία τους.

"Ένα άτομο που είναι θετικό στα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα κάνει σεξ με πολλούς ανθρώπους"

☒ Τα ΣΜΝ είναι κοινά. Είναι δυνατόν να μεταδοθεί ένα ΣΜΝ εάν είναι η πρώτη φορά που κάποιος κάνει σεξ ή μέσω άλλων σεξουαλικών αγγίξεων. Ορισμένοι άνθρωποι γεννιούνται με το ΣΜΝ τους.

"Μπορείς να καταλάβεις κοιτάζοντας κάποιον αν έχει ΣΜΝ"

☒ Τα ΣΜΝ, συμπεριλαμβανομένου του HIV, δεν παρουσιάζουν πάντα συμπτώματα. Ο μόνος τρόπος για να μάθετε πραγματικά αν ένα άτομο που είναι σεξουαλικά ενεργό έχει κάποιο ΣΜΝ είναι να υποβάλλεται σε τακτικές εξετάσεις από γιατρό.

"Μπορείτε να μεταδώσετε τον HIV από το άγγιγμα ενός οροθετικού ατόμου"

☒ Ο HIV δεν μεταδίδεται μέσω μη σεξουαλικής επαφής όπως η αγκαλιά ή η κοινή χρήση του μπάνιου.

"Τον HIV τον κολλάς μόνο μέσω του σεξ"

☒ Κάποιοι μπορούν επίσης να μεταδοθούν μέσω της κοινής χρήσης συριγγών (βελόνων), μέσω μεταγγίσεων αίματος με μολυσμένο αίμα που δεν έχει ελεγχθεί ή από έγκυο άτομο με HIV που δεν έχει λάβει θεραπεία, το οποίο μεταδίδεται στο μωρό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

"Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα θα φύγουν μόνα τους"

☒ Είναι πάντα απαραίτητο να ελέγχετε τους επαγγελματίες υγείας. Υπάρχουν διαθέσιμα φάρμακα, εμβόλια και μέτρα προστασίας που, όταν χρησιμοποιούνται σωστά, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο μετάδοσης των ΣΜΝ, συμπεριλαμβανομένου του HIV.

Δραστηριότητα 6 - Σχέδιο πρόληψης ΣΜΝ

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | 15 έως 25 συμμετέχοντες (ηλικιακή ομάδα: 16+) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένα φυλλάδια |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Απολογισμός για τα συμπτώματα, τις θεραπείες, τις επιπτώσεις των ΣΜΝ • Να συζητήσετε για τη μείωση του κινδύνου σχετικά με τα ΣΜΝ |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/φυσικές βλάβες: Εάν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Τοποθετήστε τα χαρτιά με τα ονόματα των ΣΜΝ [φυλλάδιο 1] σε ένα κουτί και ζητήστε από τους μαθητές να διαλέξουν ένα από αυτά. 2. Σε ζευγάρια/μικρές ομάδες καλέστε τους μαθητές να συζητήσουν για τα ΣΜΝ που επέλεξαν. <ul style="list-style-type: none"> ο Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα; ο Ποιος είναι ο κύριος τρόπος μετάδοσης; ο Υπάρχει θεραπεία ή εμβόλιο; ο Ποια είναι η πιο επιτυχημένη μέθοδος πρόληψης; 3. Αφού μοιραστείτε τις ιδέες σας, συνεχίστε μοιράζοντας φύλλα με την περιγραφή των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, |

| | |
|---|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Δώστε στους μαθητές χαρτιά με τα ονόματα των διαφόρων προφυλακτικών μεθόδων [φυλλάδιο 2] και χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 2 ατόμων. 5. Αναθέστε τους ρόλους, όπου ο ένας θα είναι το άτομο που επιθυμεί να χρησιμοποιήσει μεθόδους φραγμού/αντισύλληψης, εξηγώντας στο άλλο άτομο τη μέθοδο που επιθυμεί να χρησιμοποιήσει, τον λόγο και τη σχέση της με τη σεξουαλική του υγεία. 6. Ζητήστε από εθελοντές να παρουσιάσουν τη συζήτησή τους μπροστά στην τάξη. Ξεκινήστε μια συζήτηση αναφέροντας τη σημασία του σεβασμού προς το σώμα του καθενός και κυρίως προς το σώμα των άλλων. |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Προσπαθήστε πρώτα να εξοικειωθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο με τα ΣΜΝ, ώστε να είστε σε θέση να απαντήσετε σε πιθανές ερωτήσεις. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις • Επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Αποστιγματισμός των ΣΜΝ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι ένα θέμα υγείας όπως όλα τα άλλα- η ύπαρξη ενός σεξουαλικά μεταδιδόμενου νοσήματος δεν αποτελεί ένδειξη της ηθικής ή της αξίας κάποιου ή της σεξουαλικής του ζωής και των πρακτικών του. • Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι πολύ συνηθισμένα και όλοι μπορούν να τα κολλήσουν. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ενημερώνεστε και να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι. <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| Απολογισμός: | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Έμαθαν κάτι καινούργιο; • Είχαν παρανοήσεις σχετικά με ένα ΣΜΝ; |
| Πηγές: | <p>Η δραστηριότητα αυτή προσαρμόστηκε από το πρόγραμμα ISEX (https://isex-project.eu). Πρόσθετες πηγές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CDC - Ασθένειες και συναφείς καταστάσεις • WHO- Κατευθυντήριες γραμμές για τη διαχείριση των συμπτωματικών σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων • ΠΟΥ - HIV/AIDS |

Φυλλάδιο

Πληροφορίες για τα ΣΜΝ

| ΣΜΝ και HIV | Πληροφορίες |
|----------------------|---|
| Χλαμύδια | <p>Ποια είναι τα συμπτώματα; Η πλειονότητα των ατόμων που έχουν θετικό τεστ για χλαμύδια δεν εμφανίζουν συμπτώματα. Εάν συμβαίνει κάτι τέτοιο, οι κάτοχοι αιδοίου μπορεί να εμφανίσουν ανώμαλο κολπικό έκκριμα που μοιάζει με πύον και έχει κίτρινο χρώμα και/ή αίσθημα καύσου κατά την ούρηση. Οι ιδιοκτήτες πέους μπορεί να εμφανίσουν λευκές ή βλενώδεις εκκρίσεις από το πέος και αίσθημα καύσου κατά την ούρηση.</p> <p>Είναι θεραπεύσιμη; Ναι, με αντιβακτηριακή φαρμακευτική αγωγή.</p> <p>Υπάρχει εμβόλιο; Όχι.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Εάν αφεθεί χωρίς θεραπεία, μπορεί να προκαλέσει φλεγμονώδη νόσο της πυέλου σε ιδιοκτήτες αιδοίου, η οποία μπορεί να προκαλέσει υπογονιμότητα.</p> |
| Γονόρροια | <p>Ποια είναι τα συμπτώματα; Η πλειονότητα των ατόμων που έχουν θετικό τεστ για γονόρροια δεν εμφανίζουν συμπτώματα. Εάν ναι, οι κάτοχοι αιδοίου μπορεί να εμφανίσουν ανώμαλη κολπική έκκριση παχύρρευστου πράσινου ή κίτρινου χρώματος με αίσθηση καψίματος κατά την ούρηση. Οι κάτοχοι πέους μπορεί να εμφανίσουν εκκρίσεις πέους λευκού, κίτρινου ή πράσινου χρώματος και αίσθημα καύσου κατά την ούρηση.</p> <p>Είναι θεραπεύσιμη; Ναι.</p> <p>Υπάρχει εμβόλιο; Όχι.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Εάν αφεθεί χωρίς θεραπεία, μπορεί να προκαλέσει φλεγμονώδη νόσο της πυέλου σε ιδιοκτήτες αιδοίου, η οποία μπορεί να προκαλέσει υπογονιμότητα.</p> |
| Ηπατίτιδα Β | <p>Ποια είναι τα συμπτώματα; Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα που μοιάζουν με γρίπη, ίκτερο που μπορεί να προκαλέσει κιτρίνισμα των ματιών και του δέρματος και σκουρόχρωμα ούρα.</p> <p>Είναι θεραπεύσιμη; Αν και δεν υπάρχει φάρμακο που να θεραπεύει την ηπατίτιδα Β, το ανοσοποιητικό σύστημα πολλών ανθρώπων μπορεί να καταπολεμήσει τη λοίμωξη με φυσικό τρόπο με την πάροδο του χρόνου.</p> <p>Υπάρχει εμβόλιο; Ναι. Το εμβόλιο κατά της ηπατίτιδας Β είναι αποτελεσματικό για την προστασία από τη μετάδοση της λοίμωξης.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Μερικές φορές μπορεί να προκαλέσει χρόνια ηπατική νόσο.</p> |
| Έρπης (HSV-2) | <p>Ποια είναι τα συμπτώματα; Επώδυνες επαναλαμβανόμενες πληγές στα γεννητικά όργανα ή στις γύρω περιοχές.</p> <p>Είναι θεραπεύσιμη; Όχι, αλλά τα συμπτώματα μπορούν να αντιμετωπιστούν με αντιβιοτικά φάρμακα που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της έντασης και της συχνότητας των συμπτωμάτων.</p> <p>Υπάρχει εμβόλιο; Όχι.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Μπορεί να υπάρξει δυσφορία, ουλές και αιμορραγία στο σημείο της ανοιχτής πληγής. Μπορεί επίσης να προκαλέσει αμηχανία ή ντροπή, καθώς είναι ένα από τα πιο στιγματισμένα ΣΜΝ.</p> <p>Ποια είναι τα συμπτώματα; Ο HIV συχνά δεν εμφανίζει συμπτώματα, αλλά μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα γρίπης μετά από 2-4 εβδομάδες μετά την έκθεση.</p> <p>Είναι θεραπεύσιμη; Όχι, αλλά θεραπεύεται με τη χρήση αντιικών φαρμάκων που μπορούν να μειώσουν ή να σταματήσουν τη μετάδοση του ιού σε άλλους κατά τη διάρκεια του σεξ.</p> |
| | <p>Υπάρχει εμβόλιο; Όχι, αλλά υπάρχει το PrEP και το PEP, τα οποία είναι φάρμακα που χρησιμοποιούνται για να μειώσουν εκθετικά τον κίνδυνο μετάδοσης του HIV. Η PrEP είναι ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό καθημερινό ή κατά παραγγελία χάπι που μπορεί να λαμβάνεται από HIV-αρνητικά άτομα για τη μείωση του κινδύνου μετάδοσης του HIV. Η PEP είναι μια βραχυπρόθεσμη θεραπεία για άτομα που έχουν ήδη εκτεθεί στον ιό HIV (π.χ. βιασμός, τσίμπημα με βελόνα κ.λπ.) εντός των</p> |

| | |
|--|---|
| <p>HIV (ιός της ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας)</p> | <p>τελευταίων 72 ωρών. Η PEP συμβάλλει στην πρόληψη της μόλυνσης κάποιου από τον ιό HIV, σταματώντας την εγκατάσταση του ιού στον οργανισμό. Η PEP είναι μια πολύ σκληρή θεραπεία, δεδομένου ότι θα οδηγήσει σε αδιαθεσία κατά τη λήψη του φαρμάκου για να διασφαλιστεί ότι το ανοσοποιητικό σύστημα καταπολεμά τυχόν ξένα στοιχεία. Οι πονοκέφαλοι, η ναυτία, η διάρροια και ο εμετός είναι πολύ συχνές παρενέργειες κατά τη λήψη της PEP.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Εάν δεν αντιμετωπιστεί, ο HIV μπορεί να οδηγήσει σε Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας (AIDS), το οποίο μπορεί να προκαλέσει διάφορες λοιμώξεις και άλλες απειλητικές για τη ζωή ασθένειες.</p> |
| <p>Ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV)</p> | <p>Ποια είναι τα συμπτώματα; Ο HPV συχνά δεν εμφανίζει συμπτώματα. Ορισμένοι τύποι HPV μπορούν να προκαλέσουν κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων και καρκίνο των γεννητικών οργάνων. Ο πιο συνηθισμένος είναι ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας. Είναι ιάσιμος; Όχι, αλλά τα συμπτώματα μπορούν να ελεγχθούν μέσω της θεραπείας και ορισμένοι τύποι HPV μπορούν να καταπολεμηθούν από το ανοσοποιητικό σύστημα με την πάροδο του χρόνου.</p> <p>Υπάρχει εμβόλιο; Ναι. Το εμβόλιο HPV είναι διαθέσιμο για την προστασία από τους διάφορους τύπους HPV που μπορεί να προκαλέσουν γεννητικά κονδυλώματα και καρκίνο. Συνιστάται τα άτομα να λαμβάνουν το εμβόλιο πριν γίνουν σεξουαλικά ενεργοί. Τα εμβόλια είναι διαθέσιμα για όλα τα φύλα και ξεκινούν από την πρώιμη εφηβεία.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Υπάρχουν ορισμένοι τύποι HPV που μπορούν να προκαλέσουν διάφορους τύπους καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας στους κατόχους αιδοίου και του καρκίνου του πέους στους κατόχους πέους.</p> |
| <p>Σύφιλη</p> | <p>Ποια είναι τα συμπτώματα; Η λοίμωξη από σύφιλη γίνεται σε τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο της σύφιλης, μπορεί να υπάρχουν ανώδυνες πληγές στα γεννητικά όργανα, τον πρωκτό ή το στόμα. Στο δεύτερο στάδιο, μπορεί να εμφανιστούν εξανθήματα και να εμφανιστούν συμπτώματα που μοιάζουν με γρίπη. Στο τρίτο στάδιο της σύφιλης τα συμπτώματα μπορεί να αρχίσουν να υποχωρούν, αλλά να προκαλέσουν πιο σοβαρά προβλήματα στα εσωτερικά όργανα και στον εγκέφαλο.</p> <p>Είναι θεραπεύσιμη; Ναι, θεραπεύεται εύκολα αν αντιμετωπιστεί έγκαιρα.</p> <p>Υπάρχει εμβόλιο; Όχι.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Εάν αφεθεί χωρίς θεραπεία, το τρίτο στάδιο της σύφιλης μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο νευρικό σύστημα, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου, και μπορεί να προκαλέσει ακόμη και θάνατο.</p> |
| <p>Τριχομονάδες (Trich)</p> | <p>Ποια είναι τα συμπτώματα; Η πλειονότητα των ατόμων που έχουν θετικό τεστ για τριχ δεν έχουν συμπτώματα, πολύ ήπια συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσουν κνησμό, δυσφορία για τους ιδιοκτήτες του αιδοίου και εκκρίσεις και επώδυνη ούρηση για τους ιδιοκτήτες του πέους και του αιδοίου. Τα συμπτώματα μπορεί να έρχονται και να φεύγουν, ο οργανισμός χρειάζεται βοήθεια για να την καταπολεμήσει.</p> <p>Είναι θεραπεύσιμη; Ναι, με τη χρήση αντιβιοτικών.</p> <p>Υπάρχει εμβόλιο; Όχι.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Η τρυγία είναι πιο πιθανό να προκαλέσει κολπίτιδα στους ιδιοκτήτες αιδοίου, η οποία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό ή φλεγμονή του αιδοίου και μπορεί να προκαλέσει μη φυσιολογικές κολπικές εκκρίσεις.</p> |
| <p>Λοιμώξεις ζύμης</p> | <p>ερυθρότητα του αιδοίου. Οι ιδιοκτήτες πέους μπορεί να εμφανίσουν λευκές εκκρίσεις από το πέος ή/και να νιώσουν κνησμό και αίσθημα καύσου στο πέος.</p> <p>Είναι θεραπεύσιμη; Ναι. Μπορεί να αντιμετωπιστεί με αντιμυκητιασικά φάρμακα.</p> <p>Υπάρχει εμβόλιο; Όχι.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Εάν αφεθεί χωρίς θεραπεία, η λοίμωξη θα συνεχίσει να εξαπλώνεται προκαλώντας δερματική μόλυνση και πιθανά ανοίγματα στο δέρμα και αυξημένα αισθήματα δυσφορίας.</p> <p>Μπορεί να προληφθεί; Υπάρχουν μέτρα που μπορούν να ληφθούν για να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης από ζυμομύκητες, τα οποία περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Χρήση προϊόντων χωρίς άρωμα όταν καθαρίζετε το αιδοίο σας. ● Δεν κάνετε πλύσεις ή καθαρισμό του κολπικού ανοίγματος. ● Για τους ιδιοκτήτες αιδοίου, σκούπισμα από μπροστά προς τα πίσω μετά την αφόδευση ή/και την ούρηση. ● Να φοράτε εσώρουχα που αναπνέουν και δεν συγκρατούν θερμότητα ή υγρασία (π.χ. από βαμβακερό υλικό). ● Αλλαγή υγρών ή βρεγμένων ρούχων. |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Αλλαγή της επένδυσης των εσωρούχων κάθε 6-8 ώρες ανάλογα με τις ανάγκες. |
| <p>Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος (UTIs)</p> | <p>Ποια είναι τα συμπτώματα; Τα συμπτώματα μιας ουρολοίμωξης μπορεί να περιλαμβάνουν αίσθημα καύσου κατά την ούρηση, αυξημένη επιθυμία για συχνότερη ούρηση, πυρετό, πόνους στο στομάχι, πόνους στη μέση, θολά ούρα ή αίμα στα ούρα τόσο για τους ιδιοκτήτες του πέους όσο και για τους ιδιοκτήτες του αιδοίου.</p> <p>Είναι θεραπεύσιμη; Ναι. Μια ουρολοίμωξη μπορεί να υποχωρήσει με φαρμακευτική αγωγή.</p> <p>Υπάρχει εμβόλιο; Όχι.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Εάν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στα νεφρά.</p> <p>Μπορεί να προληφθεί; Υπάρχουν μέτρα που μπορούν να ληφθούν για να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης ουρολοίμωξης, τα οποία περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συχνή ούρηση, ιδίως μετά τη σεξουαλική επαφή. • Πίνετε συχνά υγρά και νερό κάθε μέρα. • Για τους ιδιοκτήτες αιδοίου, σκούπισμα από μπροστά προς τα πίσω μετά την αφόδευση ή/και την ούρηση |
| <p>Καβούρια / ψείρες του μαστού</p> | <p>Ποια είναι τα συμπτώματα; Τόσο για τους κατόχους πέους όσο και για τους κατόχους αιδοίου, τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν έντονο κνησμό των ηβικών τριχών γύρω από τα γεννητικά όργανα, μερικές φορές σε λεπτές τρίχες όπως τα φρύδια ή οι βλεφαρίδες, παρουσία πολύ μικροσκοπικών ζωφίων χρώματος μαύρου ή λευκού, και ωοειδή αυγά (κίτρινου ή λευκού χρώματος) που προσκολλώνται στις ηβικές τρίχες. Μερικές φορές το άτομο μπορεί να παρουσιάσει πυρετό.</p> <p>Είναι θεραπεύσιμη; Ναι. Χρησιμοποιώντας τζελ και σαμπουάν που σκοτώνουν αποτελεσματικά τα καβούρια/τις ψείρες του πέους. Διατίθεται επίσης φαρμακευτική αγωγή για όσους έχουν πιο έντονες περιπτώσεις, εάν τα σαμπουάν δεν είναι αποτελεσματικά.</p> <p>Υπάρχει εμβόλιο; Όχι.</p> <p>Υπάρχουν πιθανές επιπτώσεις; Εάν δεν αντιμετωπιστούν, τα καβούρια/ηβικές ψείρες θα συνεχίσουν να πολλαπλασιάζονται και να αυξάνουν το αίσθημα κνησμού και σωματικής και ψυχικής δυσφορίας.</p> |

Φυλλάδιο 2

| Μέθοδος αντισύλληψης και φραγμού | Πληροφορίες |
|--|--|
| <p>Προφυλακτικά</p> | <p>Τα προφυλακτικά είναι μεμβράνες από διάφορα υλικά (λατέξ, πολυουρεθάνη, πολυισοπρένιο) που δρουν σαν φράγμα γύρω ή μέσα στα γεννητικά όργανα. Διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εξωτερικά προφυλακτικά: κοινώς γνωστά ως "ανδρικά προφυλακτικά" είναι αυτά που προορίζονται να φορεθούν από άτομα με πέος, • Εσωτερικά προφυλακτικά: κοινώς γνωστά ως "γυναικεία προφυλακτικά" είναι αυτά που προορίζονται να φοριούνται από άτομα με κόλπο. <p>Ενώ τα εξωτερικά προφυλακτικά μπορούν να φορεθούν λίγες στιγμές πριν από τη σεξουαλική επαφή, τα εσωτερικά προφυλακτικά μπορούν να φορεθούν ακόμη και μερικές ώρες πριν- καθώς τα εσωτερικά προφυλακτικά πρέπει να ταιριάζουν στον κολπικό σωλήνα, μπορείτε να τα διαφοροποιήσετε από τα εξωτερικά επειδή αποθηκεύονται σε μια μοναδική μεγαλύτερη συσκευασία.</p> <p>Μπορείτε να βρείτε εξωτερικά προφυλακτικά κυρίως παντού: σε φαρμακεία, καταστήματα, σουπερ μάρκετ και το κόστος τους είναι αρκετά προσιτό. Δυστυχώς δεν μπορούμε να πούμε το ίδιο για τα εσωτερικά: είναι δύσκολο να τα βρείτε και το κόστος τους είναι αδικαιολόγητα υψηλό- μπορείτε να τα βρείτε στο διαδίκτυο και μέσω κάποιου φαρμακείου πιθανότατα με συγκεκριμένη παραγγελία που απαιτείται.</p> <p>Κάθε προφυλακτικό, εξωτερικό ή εσωτερικό, πρέπει να χρησιμοποιείται μία φορά ανά σεξουαλική επαφή: είναι μιας χρήσης και δεν μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε το ίδιο, πολλές φορές.</p> |
| <p>Οδοντικό φράγμα/στοματικό φράγμα</p> | <p>Το οδοντικό φράγμα, που ονομάζεται επίσης "στοματικό φράγμα", είναι ένα ορθογώνιο από λατέξ που χρησιμοποιείται για την άσκηση του στοματικού σεξ με ασφάλεια: αρκεί να το τοποθετήσετε στην περιοχή των γεννητικών οργάνων ή του πρωκτού που πρόκειται να διεγείρετε για να το χρησιμοποιήσετε ως φραγμό για την αποφυγή των σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων. Το οδοντικό φράγμα είναι απλώς μια μέθοδος φραγμού.</p> |
| <p>Χάπια αντισύλληψης</p> | <p>Τα αντισυλληπτικά χάπια είναι αντισυλληπτικά που λαμβάνονται από το στόμα για να αναστείλουν την ωορρηξία και να πυκνώσουν την τραχηλική βλέννα (βλ. παράγραφο για την έμμηνο ρύση), συνήθως οιστρογόνα ή προγεστερόνη. Αυτό σημαίνει ότι τα χάπια αυτά λειτουργούν σαν αναστολέας της φάσης γονιμότητας του εμμηνορροϊκού κύκλου. Τα αντισυλληπτικά χάπια πρέπει να συνταγογραφούνται από έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης μετά από κάποια κείμενα για να καταλάβετε ποιο είδος χαπιών σας ταιριάζει καλύτερα σύμφωνα με την κατάσταση της υγείας σας και τα οφέλη σας.</p> <p>Τα αντισυλληπτικά χάπια είναι αντισυλληπτικά και όχι μέθοδος φραγμού: δεν προστατεύουν από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.</p> |
| <p>Χάπι έκτακτης ανάγκης (χάπι της επόμενης ημέρας)</p> | <p>Όπως μπορείτε να υποθέσετε από την ονομασία, αυτό το χάπι είναι αυτό που παίρνετε αφού έχετε σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις και κινδυνεύετε από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη- μπορεί να συμβεί να χρειαστεί να πάρετε ένα από αυτά επειδή έσπασαν τα προφυλακτικά ή επειδή εσείς ή ο σεξουαλικός σας σύντροφος ξεχάσατε το ημερήσιο αντισυλληπτικό χάπι. Αυτό το χάπι είναι πιο αποτελεσματικό όταν λαμβάνεται το συντομότερο δυνατό μετά την απροστάτευτη σεξουαλική επαφή: μπορεί να ληφθεί έως και 72 ώρες (ορισμένοι τύποι έως και 120 ώρες) μετά την απροστάτευτη σεξουαλική επαφή. Λειτουργεί το ίδιο με το αντισυλληπτικό χάπι, οπότε η λειτουργία του είναι να αναστέλλει την ωορρηξία και να καθυστερεί όλο τον εμμηνορροϊκό κύκλο, όπως συνήθως συμβαίνει. Όπως και τα αντισυλληπτικά χάπια, το χάπι αυτό είναι αντισυλληπτικό και όχι μέθοδος φραγμού: δεν προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Αντισυλληπτικό έμπλαστρο</p> | <p>Είναι κυριολεκτικά ένα αυτοκόλλητο, αδιάβροχο, που μπορείτε να τοποθετήσετε στο σώμα σας, συνήθως στην κοιλιά, και λειτουργεί μέσω ορμονών που απορροφώνται από το δέρμα, απελευθερώνοντας οιστρογόνα και προγεστερόνη. Δρα επίσης στον εμμηνορροϊκό κύκλο με τον ίδιο τρόπο που δρα ο έλεγχος των γεννήσεων. Ένα νέο επίθεμα εφαρμόζεται εβδομαδιαίως για τρεις εβδομάδες, ακολουθούμενο από μία εβδομάδα χωρίς επίθεμα. Χρειάζεται ιατρική συνταγή για να αρχίσετε να το χρησιμοποιείτε και δεν σας προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.</p> |
| <p>Αντισυλληπτικό δαχτυλίδι</p> | <p>Είναι ένας εύκαμπτος δακτύλιος που εισάγεται στον κόλπο και απελευθερώνει ορμόνες για την καθυστέρηση της ωορρηξίας. Μπορείτε να το τοποθετήσετε αυτόνομα και πρέπει να το αλλάζετε κάθε τρεις εβδομάδες συν μια εβδομάδα αναστολής (δεν χρειάζεται να το φοράτε ενώ έχετε περίοδο και μπορείτε να αντικαταστήσετε ένα νέο όταν τελειώνει η περίοδος). Επίσης χρειάζεται συνταγή και ούτε σας προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.</p> |
| <p>Ενδομήτρια συσκευή (IUD)</p> | <p>Πρόκειται για μια μικρή συσκευή σχήματος T που εισάγεται στη μήτρα από επαγγελματία υγείας για την αποφυγή ανεπιθύμητων κυήσεων (δεν προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα). Υπάρχουν δύο τύποι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Σπείραμα χαλκού: δεν έχει ορμόνες, απελευθερώνει χαλκό που δημιουργεί ένα μη νοσοκομειακό περιβάλλον για τα σπερματοζωάρια-είναι αποτελεσματικό έως και 10 χρόνια. ● Ορμονικό σπιράλ: απελευθερώνει προγεστερόνη, αναστέλλει την ωορρηξία, πυκνώνει την τραχηλική βλέννα και μεταβάλλει την επένδυση της μήτρας. Είναι αποτελεσματικό για διάστημα 3 έως 7 ετών. <p>Το σπιράλ είναι άμεσα αποτελεσματικό ως αντισύλληψη μετά την τοποθέτηση- μέχρι σήμερα δεν υπάρχει ποσοστό αναποτελεσματικότητας. Είναι κατάλληλο για άτομα με μήτρα που επιθυμούν αντισύλληψη μακράς διάρκειας και είναι αναστρέψιμο, πράγμα που σημαίνει ότι όποτε κάποιος αποφασίσει να διακόψει αυτή τη μέθοδο αντισύλληψης είναι δυνατόν.</p> |
| <p>Μόνιμες αντισυλληπτικές μέθοδοι</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Απολίνωση σαλπίνγων: για άτομα με μήτρα. Συνιστάται στη χειρουργική σφράγιση των σαλπίνγων. Εμποδίζει το γόνιμο ωάριο να ταξιδέψει μέσω των σαλπίνγων για να συναντήσει το σπέρμα. Μόλις επιλέξετε αυτές τις μεθόδους αντισύλληψης, δεν υπάρχει ανάγκη για άλλου είδους μεθόδους. ● Βαζεκτομή: για άτομα με πέος. Συνιστάται σε χειρουργική απόφραξη των σπερματικών πόρων, των σωλήνων που μεταφέρουν το σπέρμα. |

Δραστηριότητα 7 - Οδοντόκρεμα

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 10 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | 15 έως 25 συμμετέχοντες (ηλικιακή ομάδα: 16+) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Χαρτί • Οδοντόκρεμα |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να προβληματιστούν σχετικά με το τι σημαίνει να μοιράζεσαι κάτι σε μια ομάδα και τα όρια της εμπιστευτικότητας σε αυτά τα πλαίσια. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ΠΙΟ συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: Εάν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής εξηγεί ότι η ομάδα θα κάνει μια γρήγορη άσκηση πριν από την έναρξη της συνεδρίας (*ρωτήστε αν κάποιος έχει κάνει αυτή την άσκηση στο παρελθόν, προκειμένου να αποφύγετε να την εξηγήσει στους άλλους). 2. Ζητήστε έναν εθελοντή (ή υποδείξτε κάποιον). 3. Δώστε τους ένα χαρτί A4 και ένα σωληνάριο οδοντόκρεμας - πείτε τους ότι η αποστολή τους είναι να αδειάσουν το περιεχόμενο της οδοντόκρεμας πάνω στο φύλλο κάρτας. 4. Όταν το κάνουν αυτό, ζητήστε τους να δώσουν την κάρτα στο άτομο που κάθεται δίπλα τους. Πείτε σε αυτό το άτομο ότι η αποστολή τους είναι να βάλουν όλη την οδοντόκρεμα πίσω στο σωληνάριο - αλλά εξηγήστε τους ότι δεν μπορούν να κόψουν το σωληνάριο και ότι δεν πρέπει να μείνει ούτε ένα κομμάτι οδοντόκρεμας στην κάρτα ή στα χέρια τους. |

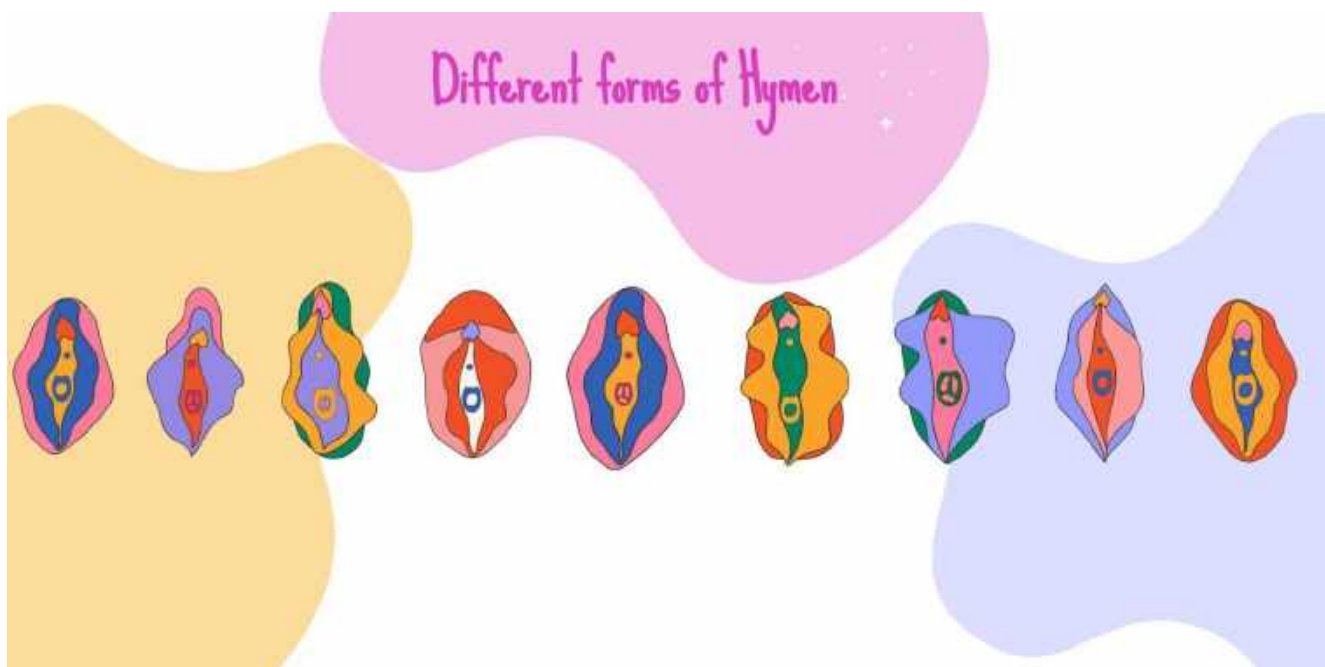
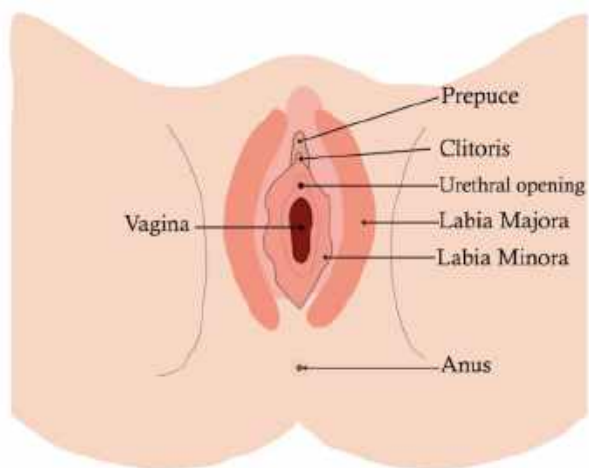
| | |
|---|--|
| | <p>5. Ζητήστε από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να τους βοηθήσουν/να τους δώσουν ιδέες - η ομάδα θα πρέπει γρήγορα να καταλήξει στο συμπέρασμα ότι αυτό δεν είναι δυνατό.</p> <p>6. Ευχαριστήστε τους εθελοντές και την ομάδα για τη συμμετοχή τους.</p> |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Να θυμάστε ότι όλοι έχουμε δεσμευτεί να σεβόμαστε την ιδιωτική ζωή του άλλου και πρέπει να τη διαφυλάξουμε • Ενώ, από τη μία πλευρά, πρέπει να βεβαιωθούμε ότι μοιραζόμαστε προσωπικές πληροφορίες μόνο με έμπιστους ανθρώπους, το πιο σημαντικό είναι ότι ως αποδέκτες εμπιστευτικών πληροφοριών πρέπει να σεβόμαστε την ιδιωτική ζωή των ανθρώπων. Υπογραμμίστε ότι το κύριο μήνυμα αφορά το άτομο που λαμβάνει τις εμπιστευτικές πληροφορίες κάποιου άλλου και τις διαδίδει, όχι εκείνον που εμπιστεύεται το άλλο άτομο. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | Αυτή η δραστηριότητα δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί διαδικτυακά |
| Θεωρία | Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς πήγε η δραστηριότητα; • Πώς αισθανθήκατε όταν συνειδητοποιήσατε το αποτέλεσμα της δραστηριότητας; • Πώς βλέπετε τώρα την έννοια της εμπιστευτικότητας; |
| Πηγές | Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από την οργάνωση Our Voice (https://www.our-voices.org.uk/) |

Δραστηριότητα 8 - Σχεδιάστε ένα αιδούιο

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 20 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ου σών | 15 έως 25 συμμετέχοντες (ηλικιακή ομάδα: 14+) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Χαρτί A4 και στυλό/μολύβια κ.λπ. |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Για να συνειδητοποιήσετε την ποικιλομορφία των αιδούιων Να αποδέχεστε την ποικιλομορφία της ανατομίας του σώματος Να κατανοήσουν τη σημασία της κλειτορίδας για τη γυναικεία ανατομία και ευχαρίστηση |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/φυσικές βλάβες: Εάν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Δώστε λευκά χαρτιά στους μαθητές και ζητήστε τους να ζωγραφίσουν ένα αιδούιο όπως το φαντάζονται, δίνοντας προσοχή σε όλα τα μέρη που το αποτελούν. Ζητήστε από τους εθελοντές να δείξουν τη δική τους ζωγραφιά και να εξηγήσουν τα διάφορα μέρη του αιδούιου. Ζητήστε από την υπόλοιπη τάξη να συζητήσει τα σχέδια και να τους θέσει μερικές από τις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> <i>Ποιο σχέδιο πιστεύετε ότι είναι πιο κοντά στην πραγματικότητα της γυναικείας ανατομίας;</i> <i>Πώς πιστεύετε ότι το αιδούιο σχετίζεται με τη γυναικεία ευχαρίστηση;</i> |

| | |
|--|--|
| | <p>4. Δείξτε το πραγματικό σχέδιο ενός αιδοίου [φυλλάδιο] και εξηγήστε την έννοια της "γυναικείας ηδονής" και την πολυπλοκότητά της.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτή τη δραστηριότητα στην Ενότητα 5 (Πολιτισμική ποικιλομορφία), όταν συζητάτε για την εικόνα του σώματος και την εικόνα των γεννητικών οργάνων, προκειμένου να συζητήσετε για την ποικιλομορφία (π.χ. ζωγραφίστε το τέλειο αιδούιο --> συζήτηση για το πόσα διαφορετικά αιδούια δείχνει η "γκαλερί αιδούιων"). • Μπορείτε επίσης να κάνετε την ίδια δραστηριότητα με άλλα γεννητικά όργανα. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις • επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βρήκατε πολλές διαφορές μεταξύ του σχεδίου σας και του πραγματικού σχεδίου ενός αιδοίου; • Πώς βρίσκετε τη σύνδεση της "γυναικείας απόλαυσης" με τη "γυναικεία ανατομία"; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή προσαρμόστηκε από το πρόγραμμα P+rn Conversation (https://theconversation.org/educators).</p> |

Φυλλάδιο



Δραστηριότητα 9 - Εξωτερικά και εσωτερικά προφυλακτικά

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ου σών | 15 έως 25 συμμετέχοντες (ηλικιακή ομάδα: 14+) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Χαρτί A4 Στυλό/μολύβια Εκτυπωμένο φυλλάδιο¹ |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν σωστά τα εξωτερικά και τα εσωτερικά προφυλακτικά |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ΠΙΟ συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/φυσικές βλάβες: Εάν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Χωρίστε την ομάδα σε ομάδες των 3-4 μαθητών και ζητήστε τους να πουν ποια είναι τα βήματα χρήσης του προφυλακτικού (εξωτερικό και εσωτερικό) με τη σωστή σειρά. Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα ευρήματά της και θα εξηγήσει. Στη συνέχεια, δώστε σε κάθε ομάδα το φυλλάδιο 1 (Εξωτερικό προφυλακτικό) και το φυλλάδιο 2 (Εσωτερικό προφυλακτικό) και δώστε μια σύντομη εξήγηση για κάθε βήμα. |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> Υπενθυμίστε στις ομάδες ότι τα προφυλακτικά μπορούν να τοποθετηθούν σε οτιδήποτε χρησιμοποιείται για διείσδυση (π.χ. παιχνίδια |

¹ Από το P*rn Conversation: <https://theconversation.org/>

| | |
|---|--|
| | <p>ενηλίκων, πέρη κ.λπ.) και ότι η εκμάθηση της σωστής χρήσης μιας μεθόδου φραγμού αποτελεί σημαντικό μέρος της σεξουαλικότητας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δείξτε στην τάξη τους παρακάτω οδηγούς εικόνας βήμα προς βήμα όταν συζητάτε για κάθε αντισυλληπτική μέθοδο φραγμού. • Όταν χρησιμοποιείτε προφυλακτικά, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποιο είδος υλικού είναι ασφαλές για όλους τους συντρόφους: τυχόν αλλεργία στο λάτεξ; • Υπενθυμίστε επίσης να ελέγχετε πάντα τις συνθήκες των προφυλακτικών και τον τρόπο φύλαξής τους (δροσερός, ξηρός χώρος). |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| Απολογισμός: | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζατε τίποτα για τα εσωτερικά προφυλακτικά; • Πιστεύετε ότι ξέρετε πώς να χρησιμοποιήσετε και τα δύο προφυλακτικά μετά τη δραστηριότητα; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή προσαρμόστηκε από το πρόγραμμα P+rη Conversation (https://theconversation.org/educators).</p> |

Φυλλάδιο 1 - Πώς να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό προφυλακτικό

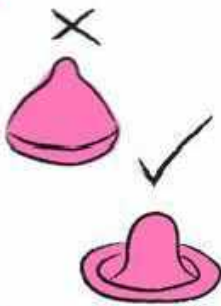
1

Check the expiration date, the packaging, and make sure there are no holes or tears.



2

Carefully open and remove the **external condom** from the package to prevent tearing.



3

Check that the condom is ready to roll down the right way. The condom's rim should appear on the outside so it can be unrolled easily.

4

Place the condom on the head of the erect, hard penis. If intact, you may need to pull back the foreskin first.



5

Pinch air out of the tip of the condom.



6

Unroll the condom all the way down the penis.

7

Before pulling out the penis after **ejaculation**, hold the condom at the base of the penis. Then pull out the penis, while holding the condom in place.



8

Carefully remove the condom, tie it in a knot so **semen** does not come out and throw it in the trash.

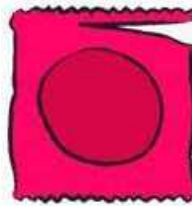
Φυλλάδιο 2 - Πώς να χρησιμοποιήσετε το εσωτερικό προφυλακτικό

1

Check the expiration date, and that the packaging is in good condition and make sure there are no holes or tears.

2

Carefully open and remove the **internal condom** from the package to prevent tearing. Internal condoms are extremely lubricated and may be harder to hold and keep a grip of than an **external condom**.



3

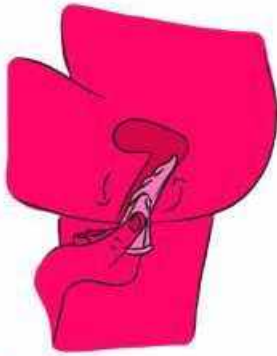
The thick, inner ring with a closed end is used for placing in the vagina or anus and holds the condom in place. The thin, outer ring remains outside of the body, covering the vaginal opening or opening of the rectum.



4

Find a comfortable position. While holding the outside of the condom at the closed end, squeeze sides of the inner ring together with your thumb and forefinger and insert into vagina or anus. It is similar to inserting a tampon or a menstrual cup.





5

Using your finger, push the inner ring as far up as it will go until it rests against the cervix or push as far up into the rectum as far up as you can. The condom will expand naturally and you may not feel it.

6

Be sure the condom is not twisted by inserting your fingers inside the vagina or anus to feel that it is in place.



7

Check that the thin, outer ring is located outside the vaginal opening or anus.

8

Guide partner's penis or adult toy into opening of the **internal condom**. Stop **intercourse** if you feel penis or adult toy slip between the condom and the walls of vagina or anus or if the outer ring is pushed into vagina or anus.

9

To remove, gently twist the outer ring and pull the **internal condom** out of vagina or anus.

10

Throw away **internal condoms** in the trash after using it one time. Do not reuse.

Δραστηριότητα 10 - Σχεδιάστε τις αλλαγές της εφηβείας

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 15 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | 15 έως 25 συμμετέχοντες (ηλικιακή ομάδα: 14+) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Χαρτί A4 και στυλό/μολύβια κ.λπ. |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να κατανοήσουν τα διάφορα είδη αλλαγών που συνεπάγεται η εφηβεία (σωματικές, συναισθηματικές κ.λπ.) Για να εκφράσει τις αλλαγές που μπορεί να νιώσει κανείς όταν μπαίνει στην εφηβεία Να συνειδητοποιήσουν τις διαφορετικές αλλαγές που μπορεί να έχει σε διαφορετικούς ανθρώπους |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ΠΙΟ συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές βλάβες: Εάν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν μια εικόνα για να αναπαραστήσουν τις συναισθηματικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία (εξηγήστε ότι αυτή μπορεί να είναι οποιαδήποτε φανταστική αναπαράσταση έχουν -> ένα κύμα, φωτιά, βροχή, χαμόγελο κ.λπ.). Ζητήστε από εθελοντές να μοιραστούν την τέχνη τους και να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν την εικόνα για να αναπαραστήσουν τις συναισθηματικές αλλαγές. |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε αυτή την άσκηση ως εισαγωγή στην έννοια της εφηβείας. |

| | |
|--|--|
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνεστε μετά τη δραστηριότητα; • Αντιλαμβάνεστε πόσες αλλαγές μπορεί να σας επιφέρει η εφηβεία; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή προσαρμόστηκε από το πρόγραμμα P+rη Conversation (https://theconversation.org/educators).</p> |

Δραστηριότητα 11 - Αλλαγές στη ζωή όταν γίνεσαι γονιός

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 20 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | 15 έως 25 συμμετέχοντες (ηλικιακή ομάδα: 16+) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Χαρτί A4 και στυλό/μολύβια κ.λπ. |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να διεγείρει τη συζήτηση σχετικά με την εφηβική και την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/φυσικές βλάβες: Εάν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Τοποθετήστε τους μαθητές σε ομάδες των 3 έως 5 μαθητών. 2. Δώστε οδηγίες σε κάθε ομάδα να χωρίσει το φύλλο χαρτιού της στις ακόλουθες κατηγορίες: <ul style="list-style-type: none"> • Υγεία • Οικονομικά • Κοινωνικό 3. Ζητήστε από κάθε ομάδα να καταγράψει έναν κατάλογο των αλλαγών που συμβαίνουν στη ζωή του ατόμου και αφορούν κάθε κατηγορία ως απάντηση στην εφηβική και ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Για παράδειγμα: "Οι γυναίκες που δεν είναι ενήλικες και δεν είναι ενήλικες": <ul style="list-style-type: none"> • Υγεία: Πιθανόν να χρειαστεί να πηγαίνω συχνότερα στο γιατρό. |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Οικονομικά: Η απόκτηση ενός μωρού σημαίνει ότι θα πρέπει να αγοράσετε ρούχα, πάνες και άλλα είδη πρώτης ανάγκης. • Κοινωνικά: Δεν θα έχω τόσο πολύ χρόνο για να συναντώ φίλους. <p>4. Δώστε στις ομάδες 10-15 λεπτά για να ολοκληρώσουν αυτή τη δραστηριότητα.</p> <p>5. Μόλις τελειώσουν όλες οι ομάδες, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τους καταλόγους της.</p> |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Σε περίπτωση που οι μαθητές έχουν σκεφτεί μόνο αρνητικές συνέπειες, παρουσιάστε κάποιες θετικές συνέπειες. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 4 - Κατανοώντας τη σεξουαλική υγεία του ψηφιακού οδηγού LoveAct</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνεστε μετά τη δραστηριότητα; • Αντιλαμβάνεστε τώρα πώς μια εγκυμοσύνη μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας; • Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες συνέπειες της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης για την υγεία, τα οικονομικά ή τα κοινωνικά ζητήματα για τις οποίες δεν έχουμε μιλήσει; • Πιστεύετε ότι κάποιοι έφηβοι γονείς εύχονται να ήταν μεγαλύτεροι όταν έκαναν οικογένεια; Γιατί ή γιατί όχι; • Τι κάνει μια καλή οικογένεια για το παιδί και για τους γονείς; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή προσαρμόστηκε από το πρόγραμμα P+rn Conversation (https://theconversation.org/educators).</p> |



Ενότητα 5

Πολιτισμός και Σεξουαλικότητα

Δραστηριότητα 1 - Παγκόσμιος χάρτης

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 10 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Τουλάχιστον 2 συμμετέχοντες (ανάλογα με το χώρο) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Ένα δωμάτιο με χώρο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους. Εισαγωγή των Συμμετεχόντων/ουσών στη διαπολιτισμικότητα και την πολιτισμική ποικιλομορφία. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Προετοιμάστε έναν ανοιχτό χώρο ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κινούνται ελεύθερα. 2. Ξεκινήστε με το να στέκεστε σε έναν κύκλο. 3. Οραματιστείτε από κοινού το δωμάτιο ως παγκόσμιο χάρτη, αναγνωρίζοντας τα σημεία των καρδινάλιων και κάνοντας χειρονομίες προς τις διάφορες ηπείρους. 4. Στη συνέχεια, καλέστε τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν σύμφωνα με τις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> ο τον τόπο (χώρα) όπου γεννήθηκαν. τη χώρα στην οποία γεννήθηκαν οι γονείς τους. τη χώρα όπου γεννήθηκαν οι παππούδες και οι γιαγιάδες τους. τη χώρα στην οποία θα ήθελαν να ζήσουν. |

| | | |
|---|------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ο τη χώρα στην οποία ζει η οικογένειά τους ο τη χώρα όπου γνώρισαν τον πρώτο τους φίλο ή έρωτα ο τη χώρα όπου οι ρόλοι των φύλων είναι πιο διαφορετικοί από τους δικούς τους, κ.λπ. <p>5. Ανάμεσα σε κάθε ερώτηση, μπορείτε να τους ζητήσετε να εκφραστούν και να διηγηθούν ένα ανέκδοτο ή μια ανάμνηση που συνδέεται με τον τόπο.</p> |
| Συμβουλές συζήτηση | και | <ul style="list-style-type: none"> • Αποφύγετε ερωτήσεις που μπορεί να είναι επικριτικές ή να ενισχύουν στερεότυπα (π.χ. Ποια χώρα είναι η πιο μισογυνική;). Προτιμήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου στις οποίες οι συμμετέχοντες εκφράζουν τις δικές τους ιστορίες. • Ενθαρρύνετε την ενεργό ακρόαση. • Προσανατολίστε τη δραστηριότητα σε θέματα που σχετίζονται με τη συναισθηματική και σεξουαλική ζωή, εδώ είναι μερικές προτεινόμενες ερωτήσεις: "το μέρος όπου έδωσαν το πρώτο τους φιλί", "το μέρος όπου γνωρίστηκαν οι γονείς τους", "το μέρος όπου θα ήθελαν να ταξιδέψουν με τον καλύτερο φίλο τους, τον εραστή τους, την οικογένειά τους κ.λπ." |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις • επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες και μια εικόνα ενός παγκόσμιου χάρτη για να ζωγραφίσετε πάνω του |
| Θεωρία | | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 5 - Σεξουαλικότητα και πολιτισμός του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα; • Υπήρχαν πράγματα που σας εξέπληξαν; • Ποιος νομίζετε ότι είναι ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας; |
| Πηγές | | <p>Η δραστηριότητα αυτή προτάθηκε και προσαρμόστηκε από την Élan Interculturel για το πρόγραμμα LoveAct.</p> |

Δραστηριότητα 2 - Προνόμια κατά παραγγελία

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30-45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Τουλάχιστον 3 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Πίνακας ή προβολέας • Σύνδεση στο Internet • Μεγάλη αίθουσα με δυνατότητα απομόνωσης σε μικρές ομάδες • Φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Ευαισθητοποίηση των Συμμετεχόντων/ουσών σχετικά με τις έννοιες των προνομίων και των διακρίσεων. • Να συνειδητοποιήσουν τις διαφορές στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται οι άνθρωποι, μπαίνοντας ο ένας στη θέση του άλλου. • Να συζητήσουν τα είδη προνομίων που είναι σημαντικά για αυτούς και γιατί διαφέρουν από εκείνα των άλλων μελών της ομάδας τους. • Να μελετήσουν και να συζητήσουν ομάδες που μπορεί να έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε ορισμένους πόρους και τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει αυτή η έλλειψη πρόσβασης σε ένα άτομο. • Να μάθουμε να συζητάμε και να ακούμε ο ένας τον άλλον. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | 1. Χωρίστε την ομάδα σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. |

| | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Εξηγήστε στην ομάδα ότι για τους σκοπούς αυτής της δραστηριότητας, ζούμε σε έναν κόσμο χωρίς τα προνόμια που αναφέρονται στο φυλλάδιο. 3. Πείτε τους ότι πρέπει να αγοράσουν συγκεκριμένα προνόμια από εσάς: θα λάβουν όλοι από 300 έως 900 ευρώ (διαφορετικά ποσά για κάθε ομάδα) για να αγοράσουν ένα προνόμιο (το καθένα κοστίζει 100 ευρώ), το οποίο θα σημειωθεί στο φύλλο "Κάρτα προνομίων". 4. Ως ομάδα, πρέπει να αποφασίσουν ποια προνόμια θα αγοράσουν συζητώντας για 5 λεπτά, και στη συνέχεια να επιστρέψουν μαζί με την υπόλοιπη μεγάλη ομάδα για να μοιραστούν και να παρουσιάσουν τις ακόλουθες εξηγήσεις: <ul style="list-style-type: none"> • Πόσα χρήματα έλαβαν • Ποια προνόμια επέλεξαν να αγοράσουν και γιατί. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να έχει πολλούς διαφορετικούς στόχους, πολλοί από τους οποίους μπορούν να επισημανθούν στην Απολογισμός. Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα για την επίτευξη συγκεκριμένων μαθησιακών στόχων/αποτελεσμάτων, φροντίστε να εστιάσετε την Απολογισμός προς αυτή την κατεύθυνση. • Ο στόχος της δραστηριότητας θα μπορούσε να τεθεί σε σοβαρό κίνδυνο αν δεν είναι σε θέση να συμμετάσχουν πλήρως όλοι οι μαθητές. Γι' αυτό μη διστάσετε να τροποποιήσετε δημιουργικά οποιοδήποτε μέρος της δραστηριότητας ώστε να την καταστήσετε όσο το δυνατόν πιο συμπεριληπτική. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις, επιτρέποντας κοινή χρήση οθόνης και αίθουσες διαλείμματος |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Peggy McIntosh - Λευκό προνόμιο: http://www.amptoons.com/blog/files/mcintosh.html http://www.nymbp.org/reference/WhitePrivilege.p Πηγές για τις διάφορες μορφές προνομίων από το Καναδικό Κέντρο για την Εκπαίδευση στα Μέσα Μαζικής Απολογισμός και τον Ψηφιακό Γραμματισμό: https://habilomedias.ca/diversite-medias/privileges-medias/formes-privileges</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς ήταν η δραστηριότητα; Πώς αισθανθήκατε; • Ήταν δύσκολο να επιλέξετε ποια προνόμια να αγοράσετε; • Ποια προνόμια σε αυτόν τον κατάλογο σας εξέπληξαν ή σας αιφνιδίασαν; Γιατί ή γιατί όχι; • Γιατί πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα ονομάζεται "Προνόμια προς πώληση" και όχι "Προνόμια ετεροφυλόφιλων προς |

| | |
|---------------------|---|
| | <p>πώληση", "Προνόμια cisgender προς πώληση" ή "Προνόμια λευκών προς πώληση";</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γιατί νομίζετε ότι δώσαμε στις ομάδες διαφορετικά χρηματικά ποσά; • Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να συζητήσουμε περαιτέρω ή που βρήκατε ιδιαίτερα ενδιαφέρον; (Εάν κανείς δεν απαντήσει εδώ, μπορείτε, ως συντονιστής, να σημειώσετε ένα προνόμιο που σας εξέπληξε όταν διαβάσατε τον κατάλογο των προνομίων που θα θέλατε να αγοράσετε όταν διαβάσατε τον κατάλογο που θα θέλατε να συζητήσετε περαιτέρω). • Αργότερα, μπορείτε να τους δείξετε ένα βίντεο που εξηγεί τα προνόμια. |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Sexpowerment της ΕΕ (https://linktr.ee/sexpowerment).</p> |

Φυλλάδιο

Προνόμια κατά παραγγελία - κατάλογος προνομίων

1. Καθώς μαθαίνω για την εθνική μας κληρονομιά, μου δείχνουν ότι ήταν άνθρωποι του χρώματός μου που την έκαναν αυτό που είναι.
2. Μπορώ εύκολα να βρω πρότυπα με τον ίδιο σεξουαλικό προσανατολισμό με εμένα.
3. Εάν βρεθώ σε μια νομικά επικίνδυνη κατάσταση, μπορώ να προσλάβω δικηγόρο για να διασφαλίσω ότι η υπόθεσή μου θα εκδικαστεί δίκαια.
4. Η καθημερινή γλώσσα και οι εκφράσεις αντανακλούν το φύλο μου (π.χ. ταχυδρόμος, "όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι", ανθρωπότητα).
5. Μπορώ να φιλήσω/αγκαλιάσω/είμαι στοργικός δημόσια με τον σύντροφό μου χωρίς να απειλούμαι ή να τιμωρούμαι.
6. Μπορώ να επιλέξω επιδέσμους ή καλσόν στο χρώμα "nude" ή "flesh" και να τους ταιριάξω λίγο πολύ με το χρώμα του δέρματός μου.
7. Μπορώ να συζητώ ελεύθερα τις σχέσεις μου με τους άλλους χωρίς να φοβάμαι ότι θα με κρίνουν.
8. Μπορώ να περπατάω στη γειτονιά μου τη νύχτα χωρίς να φοβάμαι για την ασφάλειά μου.
9. Μπορώ να ανοίξω την τηλεόραση ή να ανοίξω την πρώτη σελίδα της εφημερίδας και να δω ανθρώπους της φυλής μου να εκπροσωπούνται ευρέως.
10. Αν έχω κακή μέρα ή κακή διάθεση, οι άνθρωποι δεν θα κατηγορήσουν το φύλο μου.
11. Μπορώ να ανησυχώ για τον ρατσισμό χωρίς να θεωρούμαι εγωιστής ή εγωιστής.
12. Μπορώ να ντύνομαι όπως θέλω χωρίς να φοβάμαι ότι θα χρησιμοποιηθεί ως υπεράσπιση αν με βιάσουν.
13. Ως νέος, μπορώ να αθλούμαι και να συμμετέχω σε άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες με τους φίλους μου.
14. Με αποδέχονται εύκολα οι γείτονες, οι συνάδελφοι και οι νέοι μου φίλοι.
15. Όποια εποχή κι αν είναι, μπορώ να βασίζομαι στο ότι μπορώ να αποκοιμηθώ σε ένα δωμάτιο με άνετη θερμοκρασία.
16. Μπορώ να πάω στον γιατρό και να βεβαιωθώ ότι καταλαβαίνει τον σεξουαλικό μου προσανατολισμό.
17. Αν θέλω να στείλω τα παιδιά μου σε ιδιωτικά σχολεία, έχω πολλές επιλογές.
18. Οι άνθρωποι μπορούν να μαντέψουν τον σεξουαλικό μου προσανατολισμό.
19. Μπορώ να περπατήσω σε δημόσιο δρόμο χωρίς να φοβάμαι τη σεξουαλική παρενόχληση.
20. Μπορώ να είμαι ανοιχτή και να έχω τον σύντροφό μου αποδεκτό από την οικογένειά μου.
21. Η ταυτότητά μου δεν είναι μια σεξουαλική φαντασίωση.
22. Μπορώ εύκολα να βρω δημόσια πρόσωπα (καλλιτέχνες, μουσικούς, τραγουδιστές, πολιτικούς, δημοσιογράφους, ηθοποιούς, ακτιβιστές, τηλεπαρουσιαστές κ.λπ.) με τον ίδιο σεξουαλικό προσανατολισμό με εμένα.
23. Δεν χρειάζεται να πάρω κανένα φάρμακο για να ευθυγραμμίσω το σώμα μου με την ταυτότητά μου.
24. Μπορώ εύκολα να έχω πρόσβαση στη φροντίδα που χρειάζομαι για τη συναισθηματική και σεξουαλική μου υγεία (ψυχίατροι, γυναικολόγοι, ανδρολόγοι κ.λπ.).

25. Δεν χρειάζεται να παραδεχτώ το φύλο ή τον σεξουαλικό μου προσανατολισμό στους γύρω μου.
 26. Ο σεξουαλικός μου προσανατολισμός δεν θεωρείται μορφή απιστίας.
 27. Δεν χρειάζεται να εξηγήσω πώς λειτουργούν οι σεξουαλικές μου σχέσεις με τον σύντροφό μου.
 28. Δεν χρειάζεται να προσδιορίζω το βιολογικό μου φύλο όταν μιλάω σε κάποιον για το φύλο μου.
 29. Κανείς δεν νομίζει εξ ορισμού ότι δεν έχω προσωπική ζωή.
 30. Δεν φοβάμαι ότι η οικογένεια του συντρόφου μου δεν θα με δεχτεί λόγω της εθνικής και πολιτιστικής μου καταγωγής.
 31. Μπορώ εύκολα να βρω χαρακτήρες (ταινίες, κινούμενα σχέδια κ.λπ.) με το ίδιο χρώμα δέρματος με το δικό μου, οι οποίοι είναι ευτυχισμένοι στην ερωτική τους ζωή.
 32. Δεν φοβάμαι μήπως με ληστέψουν στο πρώτο μου ραντεβού σε μια εφαρμογή γνωριμιών.
 33. Η οικογένειά μου δεν έχει κανένα πρόβλημα επικοινωνίας με την οικογένεια του συντρόφου μου.
 34. Η κοινωνία δεν πιστεύει ότι δεν είμαι ικανή να μεγαλώσω ένα παιδί.
 35. Δεν χρειάζεται να εξηγήσω τη σωματική και ψυχική μου υγεία στο πρώτο ραντεβού.
 36. Μπορώ να καλέσω την αστυνομία χωρίς να φοβάμαι αντίποινα.
 37. Έχω αρκετά χρήματα για να πάω όπου θέλει ο σύντροφός μου για διακοπές.
 38. Όταν πηγαίνω στο γιατρό, με ακούνε και δεν ρίχνουν το πρόβλημα στο βάρος μου.
 39. Δεν χρειάζεται να ανησυχώ αν το μέρος που πηγαίνω είναι προσβάσιμο κάθε φορά που πηγαίνω κάπου καινούργιο.
 40. Δεν χρειάζομαι έναν βοηθό μαζί μου κάθε φορά που κάνω μια διοικητική διαδικασία.
 41. Δεν δέχομαι υποθέσεις για μένα λόγω της θρησκείας μου ή της θρησκείας των γονέων μου.
 42. Δεν με βρίζουν (τσούλα, βρώμικη, στερημένη, διεστραμμένη) όταν εκφράζω τις σεξουαλικές μου ανάγκες ή φαντασιώσεις.
-

Δραστηριότητα 3 - Έναρξη Στάση

Συνέχεια

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30-45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/οουσών | Τουλάχιστον 3 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Χώρος κατάλληλος για το μέγεθος της ομάδας |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθήσει την ομάδα να ανατρέξει σε γεγονότα του παρελθόντος και να βρει πόρους για να ξεκινήσει την αλλαγή • Να οικοδομήσει αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Σχεδιάστε εκ των προτέρων το διάγραμμα (βλ. παράρτημα) στο flipchart ή στον πίνακα. 2. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι έχουν 30-45 λεπτά για να συμπληρώσουν το διάγραμμα από αριστερά προς τα δεξιά. 3. Στη στήλη "Έναρξη", κάντε έναν απολογισμό του τι πρέπει να αρχίσουμε να κάνουμε; (προσαρμογές που η ομάδα στο σύνολό της ή το άτομο θα ήταν πρόθυμο να εφαρμόσει αμέσως τώρα) 4. Στη στήλη "Σταματήστε", κάντε έναν απολογισμό του τι πρέπει να σταματήσουμε να κάνουμε (πράγματα που δεν είναι χρήσιμα για την ομάδα ή το άτομο, και/ή δεν έχουν αποτελέσματα ή είναι επιβλαβή). 5. Στη στήλη "Συνέχεια", κάντε έναν απολογισμό των ενεργειών που πρέπει να συνεχίσουμε να κάνουμε (ενέργειες που |

| | |
|---|---|
| | <p>λειτουργούν καλά, παρουσιάζουν αποτελέσματα και γίνονται θετικά αντιληπτές από την ομάδα ή το άτομο).</p> <p>6. Το ερώτημα που πρέπει να αναπτυχθεί είναι: <i>Τι μπορούμε να ξεκινήσουμε/σταματήσουμε/συνεχίσουμε για την αποδόμηση των στερεοτύπων τόσο στον ατομικό όσο και στον κοινωνικό τομέα, ώστε να αποτρέψουμε τα ρατσιστικά, αντιθρησκευτικά, σεξουαλικά στερεότυπα και τις διακρίσεις που σχετίζονται με τη λιποφοβία;</i></p> <p>7. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες κατά την καταγραφή των ιδεών τους στις διάφορες στήλες, κατά τη διάρκεια 5 λεπτών για κάθε στήλη (ανάλογα με τους συμμετέχοντες), και στη συνέχεια συνεχίστε με τον απολογισμό.</p> |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν κατανοήσει τι ζητά κάθε στήλη (Έναρξη, διακοπή, συνέχιση). • Για να διασφαλίσετε ότι η αναδρομή θα ολοκληρωθεί εγκαίρως, μην ξεχάσετε να ανακοινώσετε το χρόνο που διατίθεται για όλη τη δραστηριότητα (30 έως 45 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας), ώστε η ομάδα να έχει μια ιδέα για το πόσο χρόνο θα διαρκέσει κάθε συζήτηση. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις με κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Τεχνική Start, Stop, Continue Επεξήγηση με παραδείγματα https://geekflare.com/fr/start-stop-continue-retrospective/</p> <p>Μια πιο εξελιγμένη έκδοση για μεγάλες ομάδες: https://docplayer.fr/15869496-5-arreter-commencer-continuer.html</p> |
| Απολογισμός | <p>Επανεξετάστε κάθε μία από τις προτεινόμενες απαντήσεις, ρωτώντας τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας αν συμφωνούν, γιατί, και καλώντας τα να δώσουν συγκεκριμένα παραδείγματα των δράσεων που λέγονται.</p> <p>Αφού συζητηθούν όλες οι απαντήσεις, ζητήστε τους να αναλογιστούν αν εφαρμόζουν ή όχι αυτές τις ενέργειες στην καθημερινή τους ζωή.</p> |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε για το έργο SEXPOWERMENT της ΕΕ (https://linktr.ee/sexpowerment).</p> |

Δραστηριότητα 4 - Κοινωνικό λεξικό

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων / ουσών | 10 έως 15 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Χρωματιστά χαρτιά και στυλό • Τραπέζια και καρέκλες • Δωμάτιο αρκετά μεγάλο για να υποδεχτεί 1 τραπέζι για ομάδα 3-4 ατόμων |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να λαμβάνουν υπόψη τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπα του καθενός μέσω της ζωγραφικής • Να προβληματιστούμε και να κατανοήσουμε από πού προέρχονται αυτές οι αναπαραστάσεις, αποδομώντας τις. • Να διακρίνουν μεταξύ στερεοτύπων, προκαταλήψεων και διακρίσεων |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική ή | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ετοιμάστε έναν κατάλογο όρων που θα κληρώσουν οι συμμετέχοντες, περιλαμβάνοντας τουλάχιστον 3 λέξεις/έννοιες για τις οποίες όλοι έχουμε στερεότυπα, για παράδειγμα: "οικογένεια", "κοριτσάκι", "αγόρι", "γυναίκα", "Αραβας", και 1 λέξη για την οποία δεν έχουμε στερεότυπα. 2. Δημιουργήστε ομάδες των 3/4 ατόμων και καλέστε τους να βρουν ένα χώρο στο δωμάτιο. Στη συνέχεια, δώστε σε κάθε ομάδα μια στοίβα από φύλλα του ίδιου χρώματος και ένα στυλό. 3. Ζητήστε από κάθε ομάδα να ορίσει έναν πρώτο σχεδιαστή και συγκεντρώστε τους όλους, απομονωμένους από τους υπόλοιπους, για να τους πείτε την πρώτη λέξη που πρέπει να κληρωθεί και να μαντέψουν. Προσοχή: η λέξη/έννοια για την οποία δεν έχουμε κανένα στερεότυπο θα δοθεί στους |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>σχεδιαστές τελευταίους. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες είναι όσο το δυνατόν πιο διακριτικοί και ψιθυρίζουν.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Στη συνέχεια, ο σχεδιαστής πρέπει να βάλει την ομάδα του να μαντέψει τη λέξη όσο το δυνατόν γρηγορότερα σχεδιάζοντάς την. Δεν επιτρέπεται να μιλήσει, να γράψει, να κάνει χειρονομίες ή ακόμη και να σχεδιάσει σύμβολα ή αριθμούς. Η υπόλοιπη ομάδα πρέπει μόνο να προτείνει απαντήσεις και δεν μπορεί να κάνει ερωτήσεις. 5. Η ομάδα που μαντεύει πρώτη πρέπει να σηκώσει το χέρι της για να αναγνωριστεί από τους συντονιστές. Ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων, δώστε βαθμούς με αύξοντα αριθμό. Για παράδειγμα, για 4 ομάδες: η πρώτη ομάδα που μαντεύει βαθμολογείται με 3 βαθμούς, η δεύτερη με 2, η τρίτη με 1 και η τελευταία με 0. Αυτό καθιστά δυνατή την κατάταξη των ομάδων στο τέλος. 6. Επαναλάβετε τη διαδικασία αρκετές φορές, προτείνοντας διαφορετικά άτομα ή κοινωνικοπολιτισμικές ομάδες για να ζωγραφίσουν. Τελειώστε με μια λέξη για την οποία πιστεύετε ότι η ομάδα σας δεν έχει κοινή αναπαράσταση (και επομένως, κανένα στερεότυπο γύρω από αυτή τη λέξη). Για παράδειγμα, ο όρος "λευκός άνδρας". Αυτός ο όρος είναι ένα καλό σημείο εισόδου στη φυλετική (και διατομεακή) προοπτική και στο γεγονός ότι οι λευκοί άνθρωποι δεν κατονομάζονται, δεν γίνονται αντιληπτοί ως φυλετική ομάδα. Επομένως, έχουν το προνόμιο να είναι ο κανόνας, πανταχού παρόντες και να μην αμφισβητούνται ποτέ. 7. Μόλις τελειώσετε, παρουσιάστε τα σχέδια δίπλα-δίπλα (τις τέσσερις εκδοχές κάθε σχεδίου). Ο στόχος είναι να δείξετε ότι για ΟΛΟΥΣ τους πρώτους όρους, όλοι ή σχεδόν όλοι αναπαριστούσαν το ίδιο πράγμα. 8. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν από πού προέρχονται οι ομοιότητες και οι διαφορές στα σχέδια. Ρωτήστε τους αν οι εικόνες αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα ή όχι. 9. Εισάγετε την έννοια του "στερεότυπου" στην Απολογισμός. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ενημερωθείτε εκ των προτέρων για τις έννοιες που θα αναδειχθούν από τις λέξεις που σχεδιάζονται (στερεότυπα, συστημικές διακρίσεις, ρατσισμός, κοινωνικά πρότυπα, ιδίως η ιδέα της λευκότητας). • Ο περιορισμένος Διάρκεια και η έλλειψη λέξεων κάνουν τους ανθρώπους να καταφεύγουν στα στερεότυπα, καθώς τα χρησιμοποιούμε για να επικοινωνούμε γρήγορα. Ωστόσο, προσέξτε να μην χρησιμοποιείτε λέξεις που συνδέονται με υπερβολικά βίαια στερεότυπα. Παράδειγμα: λέξεις που αφορούν άμεσα τους συμμετέχοντες στην ομάδα. • Αν, μεταξύ των λέξεων που επιλέγετε, θέλετε να δώσετε έμφαση στις φυλετικές προκαταλήψεις, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαύρο χαρτί και λευκούς μαρκαδόρους για να δείτε πώς θα αλλάξει το σχέδιο και η ερμηνεία του. |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Εξηγήστε τη σημασία των όρων μετανάστης, μετανάστης, μετανάστης • Μπορεί να παιχτεί, μέσω της επιλογής συγκεκριμένων λέξεων, με οποιοδήποτε στερεότυπο: τουρίστες, διευφυλικά ζευγάρια, μετανάστες. • Ίσως θελήσετε να συνεχίσετε τη δραστηριότητα με έναν σχετικό κατάλογο προτάσεων που θα εμφανιστεί στο τέλος της δραστηριότητας, ζητώντας να επιλέξετε αν πρόκειται για διάκριση ή όχι. • Οι συμμετέχοντες είχαν εντολή να μαντέψουν μια λέξη όσο το δυνατόν γρηγορότερα χωρίς να χρησιμοποιήσουν γλώσσα, οπότε έπρεπε να βασιστούν σε κοινές αναπαραστάσεις για να πετύχουν, και αυτές οι κοινές αναπαραστάσεις είναι στερεότυπα. Είναι φυσιολογικό να καταφεύγουμε σε αυτές όταν πρέπει να επικοινωνήσουμε και να σκεφτούμε γρήγορα, πράγμα που συμβαίνει συχνά. Όταν δεν υπάρχουν στερεότυπα για έναν πληθυσμό, είναι πιο δύσκολο να τα μαντέψεις, επειδή θεωρούνται ο κανόνας και δεν χρειάζεται να τα κατονομάσεις. Αυτό είναι μέρος του προνομίου των μη καταπιεσμένων ομάδων. Τα χαρακτηριστικά τους είναι "αόρατα". |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Breakout rooms • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p><u>Στερεότυπο</u>: Μια λανθασμένη πεποίθηση που συχνά μοιράζεται συλλογικά και εσωτερικεύεται στη συλλογική συνείδηση. Τα στερεότυπα εκφράζονται με την υπερβολή ή την προεκβολή διαφόρων χαρακτηριστικών που αποδίδονται σε ορισμένες κοινωνικές ομάδες. Μεταδίδονται εύκολα και καθιερώνονται ως γενικές αλήθειες.</p> <p><u>Προκατάληψη</u>: Ανυπόστατη εκτίμηση, κρίση ή/και γνώμη για κοινωνικές ομάδες, μια κοινότητα, έναν πολιτισμό ή μια θρησκεία.</p> <p><u>Διακρίσεις</u>: Η δυσμενής μεταχείριση που αποδίδεται σε ένα ή περισσότερα άτομα λόγω της υποτιθέμενης ομαδικής τους ιδιότητας, με στόχο τον αποκλεισμό τους. Σύμφωνα με την κοινωνιολόγο Véronique de Rudder, η διάκριση είναι "η εφαρμογή διαφορετικής και άνιση μεταχείρισης σε μια ομάδα ή κοινότητα, με βάση ένα χαρακτηριστικό ή ένα σύνολο χαρακτηριστικών, πραγματικών ή φανταστικών, που κατασκευάζεται κοινωνικά ως στίγμα". Επίσης, οι διακρίσεις μπορούν να πολλαπλασιαστούν όταν κάποιος ανήκει σε περισσότερες από μία καταπιεσμένες ομάδες. Για παράδειγμα, οι διακρίσεις που υφίσταται μια λευκή γυναίκα είναι διαφορετικές από εκείνες που υφίσταται μια μη λευκή μετανάστρια.</p> <p><u>Συστημικές διακρίσεις</u>: Οι διακρίσεις θεωρούνται συστημικές όταν είναι σωρευτικές, επαναλαμβανόμενες και ιστορικά δομημένες.</p> |

| | |
|---------------------------|---|
| | <p>Μπορεί να εμφανιστεί σε διάφορα επίπεδα: ατομικό (μικρο), συλλογικό (μεσο) ή/και θεσμικό (μακρο/δομικό). Με αυτόν τον τρόπο, η συστημική προσέγγιση των διακρίσεων βασίζεται τόσο στις κοινωνικές σχέσεις (φύλο, φύλο, φυλή κ.λπ.) όσο και στις κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των ατόμων. Για παράδειγμα, συστημική διάκριση σε θεσμικό επίπεδο είναι η δυσκολία που έχουν οι γυναίκες να αποκτήσουν πρόσβαση σε θέσεις υψηλής ευθύνης.</p> <p>Edith Salès-Wuillemin. Κατηγοριοποίηση και στερεότυπα στην κοινωνική ψυχολογία. DUNOD, σ. 365, 2006, PsychoSup. ffhalshs-00596051e (διαθέσιμο στο διαδίκτυο στη διεύθυνση https://shs.hal.science/halshs-00596051/document).</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια ήταν η λέξη; Πώς την αναπαραστήσατε; Βλέπετε ομοιότητες μεταξύ των σχεδίων σας; Γιατί ή γιατί όχι; • Υπάρχει κάποιος τρόπος να είχαν αναπαρασταθεί οι λέξεις με διαφορετικό τρόπο; Θα ήταν πιο δύσκολο να τις μαντέψει κανείς; Παράδειγμα: <i>μια οικογένεια δεν σημαίνει απαραίτητα έναν μπαμπά, μια μαμά και δύο παιδιά, αλλά αν είχαμε βάλει έναν μπαμπά και ένα παιδί, θα είχαμε μαντέψει το ίδιο γρήγορα; Γιατί ήταν πιο δύσκολο για το τελευταίο;</i> • Γνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ στερεοτύπων, προκαταλήψεων και διακρίσεων; • Προτείνετε προτάσεις στους συμμετέχοντες και ρωτήστε τους σε ποια κατηγορία ταιριάζουν. Π.χ.: Οι Ασιάτισσες είναι ευγενικές (στερεότυπο), αρνούμαι να νοικιάσω το διαμέρισμά μου σε ζευγάρι ομοφυλόφιλων (διάκριση), οι μαύροι είναι πιο σκληροί (στερεότυπο), οι ομοφυλόφιλοι είναι πολύ πληθωρικοί (προκατάληψη), είναι πιο δύσκολο να βρεις οδοντικό φράγμα από εξωτερικό προφυλακτικό (συστημική διάκριση). |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από την Brulant-e-s στο πλαίσιο του έργου SEXPO (https://linktr.ee/sexpowerment).</p> |

Δραστηριότητα 5: Σχέσεις και πολιτισμός (παιχνίδι με κάρτες)

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων /ουσών | Τουλάχιστον 3 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Σετ καρτών (3 σετ των 22 καρτών) [Φυλλάδιο] • 3 x 3 κενά τραπέζια • Λευκός πίνακας ή flipchart • Αρκετός χώρος για να κινείστε/περπατάτε ή ένα μεγαλύτερο δωμάτιο • Τουλάχιστον 1 συντονιστής ανά ομάδα (3) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να δείξει διαφορετικούς τρόπους ζωής μιας σχέσης, υποκείμενο του τρόπου με τον οποίο οι πολιτισμικές πτυχές μπορεί να την επηρεάσουν. <ul style="list-style-type: none"> • Να ενδυναμώσει την ομάδα να ανακαλύψει την πορεία της, να σταθεί στις ανάγκες της, στο τι είναι σημαντικό γι' αυτήν και να μιλήσει για τον εαυτό της. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

Οδηγίες βήμα προς βήμα

• Προετοιμασία

1. Κατασκευάστε **3 σειρές από 3 άδεια τραπέζια** που θα πρέπει να εφάπτονται μεταξύ τους στο πλάτος τους. Αφήστε αρκετό χώρο για να κινηθείτε ανάμεσα στις 3 σειρές τραπεζιών. Ιδανικά, οι σειρές των τραπεζιών θα πρέπει να δημιουργούν ένα ανοιχτό σχήμα "U" - 2 σειρές τραπεζιών είναι παράλληλες μεταξύ τους και η άλλη σειρά τραπεζιών είναι παράλληλη με το ταμπλό.
2. Σημειώστε τη μία πλευρά κάθε σειράς με μια **αφίσα** που γράφει "αρχή της σχέσης", ενώ το άλλο άκρο σημειώνεται με την ένδειξη "παγιωμένη σχέση".
3. Χωρίστε την τάξη σε **3 ομάδες** και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα τραπέζι και τοποθετήστε τις δίπλα στην πινακίδα που λέει "αρχή".
4. Χωρίστε τις **κάρτες** (3 x 22 κάρτες), ανακατέψτε τις και βάλτε τις με γυρισμένη την πλάτη κοντά στο σύμβολο της αρχής στο τραπέζι.

• Οδηγίες για τη δραστηριότητα

1. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι οι κάρτες που κρατούν είναι τα "βήματα" μιας **ρομαντικής σχέσης** και ότι, μιλώντας με τις ομάδες τους, πρέπει να φτιάξουν μια διαδρομή για το τι αισθάνονται ότι θα μπορούσε να είναι μια σχέση (ξεκινώντας από την αρχή και τελειώνοντας στην παγίωση).
2. Αναφέρετε **μερικά παραδείγματα** από τις κάρτες (π.χ.: "κρατιούνται χέρι-χέρι σε δημόσιο χώρο", "γάμος" και "βλέπουμε ο ένας τον άλλον γυμνό"), ώστε η δραστηριότητα να γίνει πιο σαφής και ο συμμετέχων να μπορεί να φανταστεί το θέμα.
3. Εξηγήστε τους ότι **δεν είναι υποχρεωμένοι να χρησιμοποιήσουν κάθε κάρτα**. Μπορούν να ανταλλάξουν τις κάρτες μέσα σε κάθε ομάδα ή να δώσουν τις κάρτες και σε κάποιον άλλο συμμετέχοντα.
4. Επισημάνετε ότι δεν υπάρχουν καλές ή κακές απαντήσεις και ενθαρρύνετε τους να **συζητήσουν** μεταξύ των ομάδων με σεβασμό, αναγνωρίζοντας τις διαφορές των συμμαθητών τους.
5. Πείτε τους ότι πριν **αλλάξουν τη σειρά** μιας κάρτας που έχει τοποθετηθεί από έναν συμμαίκτη τους, θα πρέπει να εξηγήσουν τον λόγο.
6. Για να εξασφαλίσετε μια ειρηνική συζήτηση, μπορείτε να δώσετε **παραδείγματα όπως**: "επειδή προέρχομαι από συντηρητική οικογένεια, για μένα το Χ θα είναι στο τέλος του δρόμου", "έτσι όπως είναι οι γονείς μου δεν θα μου επιτρεπόταν να το κάνω αυτό μέχρι το Χ", "πιστεύω ότι αυτό πρέπει να υπάρχει λόγω της κουλτούρας μου, της οικογένειάς μου, της θρησκείας μου, της ιδεολογίας μου κ.λπ."

| | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 7. Βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα έχει έναν συντονιστή για να διασφαλίζει το σεβασμό και να μεσολαβεί σε περίπτωση ανάγκης. 8. Έχουν 15 λεπτά για αυτό το μέρος 9. Μόλις ολοκληρωθεί το πρώτο μέρος, οι ομάδες θα αλλάξουν τραπέζι και θα ρίξουν μια ματιά σε άλλα μονοπάτια που έχουν φτιάξει οι άλλοι συμμετέχοντες. Θα πρέπει να τα συγκρίνουν και να εκφράσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες. Αν έχουν ερωτήσεις, μπορούν να ρωτήσουν άλλες ομάδες που θα επιλέξουν αν θα απαντήσουν ή όχι. 10. Έχουν 15 λεπτά για να δουν άλλες διαδρομές και να τις σχολιάσουν. |
|--|--|

Συμβουλές και συζήτηση

- Ξεκινήστε έναν γύρο συζήτησης - ζητήστε από τους μαθητές (αν θέλουν) να μοιραστούν 2 σχόλια σχετικά με την πορεία τους ή την πορεία των άλλων ομάδων (ποιες ήταν οι ομοιότητες ή οι διαφορές με τις πεποιθήσεις ή τα συμφραζόμενα, τι ξεχώρισε περισσότερο, κ.λπ.) και αν αισθάνθηκαν εύκολα να συμφωνήσουν με τους συμπαίκτες τους και να καταλήξουν σε ένα συμπέρασμα. Ενώ το κάνετε αυτό, ανατρέξτε στις εκφράσεις που συλλέξατε στον πίνακα ή στο flipchart και συνδέστε τις με τις ερωτήσεις.
- Ρωτήστε τον συμμετέχοντα ποιο θα μπορούσε να είναι το συμπέρασμα αυτής της δραστηριότητας. Θα πρέπει να καταλήξουν στο κύριο συμπέρασμα, ότι δεν υπάρχει "σωστή και ορθή" πορεία μιας σχέσης. Κάθε άτομο έχει διαφορετικές προσδοκίες, αξίες, χαρακτηριστικά, πολιτιστικό και θρησκευτικό υπόβαθρο και μόρφωση. Αυτή η επιρροή διαμορφώνει την πορεία της σχέσης τους. Έτσι, πρέπει να βρουν το δικό τους ταιριαστό τσίρι. Οι άνθρωποι πρέπει να σέβονται τα διαφορετικά μονοπάτια μιας ερωτικής σχέσης, γιατί θέλουν και οι άλλοι άνθρωποι να σέβονται το δικό τους μονοπάτι. Αν δεν καταλήξουν μόνοι τους σε αυτό το συμπέρασμα, καθοδηγήστε τους προς αυτή την κατεύθυνση δίνοντας παραδείγματα, πληροφορίες ή/και υποδείξεις.
- Για να έχετε περισσότερο χώρο για να κινηθείτε και να περπατήσετε και για να επιτύχετε μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα της εργασίας, η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε μεγαλύτερη αίθουσα (αν είναι δυνατόν) Για τον απολογισμό, ακούστε τις συζητήσεις των ομάδων και γράψτε ανώνυμα στον πίνακα ή σε ένα flipchart τα πιο σημαντικά, ουσιαστικά και σημαντικά σχόλια - δώστε προσοχή στις εκφράσεις που αφορούν τη θρησκεία, το πολιτισμικό υπόβαθρο, τη διαφορετικότητα, τον ατομικισμό (π.χ.: "λόγω της θρησκείας μου θέλω πρώτα να παντρευτώ πριν κάνω σεξ" ή "στον πολιτισμό μου, το φιλί στο πρώτο ραντεβού είναι εντάξει"). Οι αναφερόμενες φράσεις δεν έχουν καμία σχέση με το "σωστό ή λάθος", αλλά μπορεί να δείχνουν μια διαφορετική και ατομική εικόνα των εκφράσεων που κάνει ο συμμετέχων στον πίνακα ή στο flipchart.
- Δώστε προσοχή ώστε η συζήτηση μεταξύ των Συμμετεχόντων/ουσών να παραμένει με σεβασμό, υπενθυμίζοντας στους συμμετέχοντες να παραμείνουν ανοιχτοί και να μην είναι επικριτικοί.
- Για αρωματικά, ασεξουαλικά και πολυαμυρικά άτομα: αναφέρετε στην αρχή ότι αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στις ρομαντικές σχέσεις, αλλά ότι μπορεί να είναι ενδιαφέρον γι' αυτούς να δουν τις διαφορετικές διαδρομές μιας αποκλειστικής ερωτικής σχέσης. Αν θέλουν, μπορούν να συνεισφέρουν οι ίδιοι και οι απόψεις τους.

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να συνειδητοποιήσουν οι συμμετέχοντες ότι υπάρχουν περισσότεροι από ένας τρόποι για να φανταστεί κανείς μια σχέση. Ενθαρρύνετε τους να αναρωτηθούν για την προέλευση των διαφορών στην επιλογή που παρατηρήθηκαν μεταξύ τους και ρωτήστε τους συμμετέχοντες για τους διαφορετικούς λόγους που άκουσαν μεταξύ άλλων Συμμετεχόντων/ουσών - οι οποίοι θα μπορούσαν να εξηγήσουν τις διαφορετικές διαδρομές σχέσης που επιλέχθηκαν. • Ενθαρρύνετε τους να δώσουν συγκεκριμένα παραδείγματα για να υποστηρίξουν τους διάφορους παράγοντες. • Ο θρησκευτικός παράγοντας, ο οποίος συχνά επηρεάζει την προσωπική ζωή των πιστών, είναι πιθανό να αναφερθεί. Η οικογένεια αποτελεί επίσης παράγοντα ανατροφής: τα οικογενειακά πρότυπα, ο τρόπος με τον οποίο λειτουργούν οι γονείς ως ζευγάρι, οι συνομηλικοί γενικά (οικογένεια, φίλοι, εραστές κ.λπ.) έχουν σημαντική επιρροή. Επίσης, αν και η επιρροή των πολιτιστικών αναπαραστάσεων δεν γίνεται πάντα σαφής από τους συμμετέχοντες, είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου την ύπαρξη αυτής της επιρροής στους νέους και κυρίως στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται την ερωτική τους ζωή: ταινίες, τηλεοπτικές σειρές, βιβλία, τραγούδια κ.λπ. Η θρησκευτική, οικογενειακή, κοινωνική και πολιτισμική δυναμική διαμορφώνει τους λαούς, ιδίως όσον αφορά την προσέγγισή τους στις σχέσεις. Αναφέρετε ορισμένα σημεία που παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και τα οποία δεν αναφέρθηκαν ή δεν αναπτύχθηκαν επαρκώς από τους συμμετέχοντες κατά την τελική συζήτηση. • Για παράδειγμα, ενθαρρύνετε τους να εξετάσουν το ζήτημα του φύλου και τις διαφορές που παρατηρούνται, ακόμη και εντός των ίδιων πολιτισμών, θρησκειών ή πολιτισμικών βάσεων εν γένει. • Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι ο τρόπος με τον οποίο βλέπουν τις σχέσεις τους δεν είναι σταθερός, αλλά μπορεί και θα εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις, επιτρέποντας κοινή χρήση οθόνης και αίθουσες διαλείμματος • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες • Kahoot |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 5 - Σεξουαλικότητα και πολιτισμός του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |

| | |
|---------------------------|--|
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αισθανθήκατε άνετα; • Σας άρεσε η δραστηριότητα; • Πιστεύετε ότι η συζήτηση ήταν ενδιαφέρουσα; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από τις Robin Kindler, Carla Johannes και María Alonso της Élan Interculturel στο πλαίσιο του LoveAct project</p> |

Φυλλάδιο

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

ΠΑΙΧΝΊΔΙ ΜΕ ΚΆΡΤΕΣ

1. Κατεβάστε
2. Εκτύπωση

Κατεβάστε εδώ

Δραστηριότητα 6: Σιλουέτα

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Μέγιστος αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών 10 |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • 1 μεγάλο A3 χαρτί • Δείκτες |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να ξεκινήσουμε μια συζήτηση για τη σχέση με την εικόνα του σώματός μας και την αντίληψή της. • Να αμφισβητήσουν τα ιδανικά και τις νόρμες του σώματος, αναλογιζόμενοι το δικό τους σώμα σε μια συλλογική αναπαράσταση. • Να ανοίξει μια συζήτηση σχετικά με τα χοντρά και φυλετικά σώματα, ευαισθητοποιώντας για τα υπάρχοντα ταμπού. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

| | |
|--------------------------------------|---|
| <p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Τοποθετήστε το μεγάλο χαρτί στο έδαφος με τους διαφορετικούς μαρκαδόρους. 2. Ζητήστε από έναν εθελοντή να ξαπλώσει στο χαρτί με τα χέρια και τα πόδια τεντωμένα, ενώ οι υπόλοιποι συμμετέχοντες σχεδιάζουν τη σιλουέτα του εθελοντή στο χαρτί (προσέχοντας να μην αγγίζουν τα ρούχα ή τις προσωπικές ζώνες του ατόμου αυτού). Στη συνέχεια, το εθελοντικό άτομο μπορεί να σηκωθεί όρθιο. 3. Πείτε στους συμμετέχοντες να δώσουν στη Σιλουέτα ένα όνομα: θα πρέπει να είναι ένα όνομα ουδέτερου φύλου και ένα όνομα που δεν υπάρχει στην ομάδα (π.χ. "Alex" ή "Kim" ή "Sasha"). Αναφέρετε ότι το άτομο αυτό δεν είναι ούτε αρσενικό ούτε θηλυκό. 4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σημειώσουν με 2 διαφορετικά χρώματα, όλοι μαζί στην ίδια σιλουέτα, τις ζώνες που αισθάνονται και δεν αισθάνονται άνετα να τους αγγίζουν οι άλλοι. Σημαντικές ζώνες που πρέπει να αναφερθούν και να σημειωθούν είναι: μαλλιά, στόμα, μάγουλο, λαιμός, στήθος, χέρι, χέρι, μέση, κοιλιά, πλάτη, πέος, κόλπος, πόπο, άνω πόδια, πόδια. 5. Πείτε τους ότι: <ul style="list-style-type: none"> ● Δεν χρειάζεται να επισημάνουν καμία ζώνη αν δεν το θέλουν. ● Δεν υπάρχουν καλές ή κακές αποφάσεις. ● Να συζητάτε μεταξύ των ομάδων με σεβασμό, αναγνωρίζοντας τις διαφορές των ομάδων. ● Μπορούν να ζητούν συνεχώς συμβουλές ή να θέτουν ερωτήσεις αν κάτι δεν είναι σαφές. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για το γεγονός ότι το σώμα του καθενός είναι μοναδικό, έχει ατομικές ζώνες άνεσης και ταμπού και ότι αυτό που μας αρέσει ή δεν μας αρέσει στον εαυτό μας μπορεί να διαφέρει από τις απόψεις των άλλων. ● Ταυτόχρονα, τονίστε ότι δεν μπορούμε να αισθανόμαστε πάντα θετικά για το σώμα μας: οι δυνάμεις που διαμορφώνουν την εικόνα του εαυτού μας ξεφεύγουν από τη δική μας βούληση, μακριά από την έννοια της αυτοαγάπης και πολύ περισσότερο από τη συστημική καταπίεση: θυμηθείτε να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας. ● Για να εξασφαλίσετε μια ειρηνική συζήτηση, μπορείτε να δώσετε παραδείγματα όπως: "Για μένα το Χ είναι ένα πολύ οικείο σημείο του σώματός μου, θα το σημειώσω με κόκκινο.", "Νιώθω άνετα όταν κάποιος με αγγίζει σε αυτή την περιοχή, οπότε θέλω να το σημειώσω με πράσινο.". ● Δώστε προσοχή ώστε η συζήτηση μεταξύ των Συμμετεχόντων/ουσών να παραμένει με σεβασμό, υπενθυμίζοντας στους συμμετέχοντες να παραμείνουν ανοιχτοί και να μην είναι επικριτικοί. ● Ενθαρρύνετε τους να αναρωτηθούν για την προέλευση των διαφορών στις επιλογές που έκαναν σχετικά με τον τρόπο |

| | |
|---|---|
| | <p>αναπαράστασης των προτιμήσεών τους στη σιλουέτα: βλέπουν να παίζουν ρόλο τα μέσα μαζικής Απολογισμός ή η κυρίαρχη αναπαράσταση της κοινωνίας;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναφέρετε ορισμένα σημεία που παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και τα οποία δεν αναφέρθηκαν ή δεν αναπτύχθηκαν επαρκώς από τους συμμετέχοντες κατά την τελική συζήτηση, για παράδειγμα στο θέμα της αναπαράστασης του σώματος. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης. • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες, που επιτρέπουν τη σχεδίαση. |
| Θεωρία | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 5 - Σεξουαλικότητα και πολιτισμός του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; • Ποια είναι τα κύρια μηνύματα που προκύπτουν από την κοινή μας σιλουέτα; • Βρίσκετε ενδιαφέρουσα τη συζήτηση που διεξάγεται; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από την Élan Interculturel και το CESIE στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct.</p> |

Δραστηριότητα 7: Πορτραίτο ολόκληρου του σώματος

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 45-60 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Μεγάλα φύλλα χαρτιού (μεγέθους σώματος) ή χαρτιά A3 • Μαρκαδόροι, κραγιόνια ή μπογιές |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να διερευνήσει πώς αισθάνονται οι συμμετέχοντες για το σώμα τους, τις σωματικές αισθήσεις, τη χρήση του σώματος, τις αναμνήσεις στο σώμα, • Για να δημιουργηθεί ένας σύνδεσμος μεταξύ των δραστηριοτήτων- οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εργαστούν πάνω στο πο |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν ένα περίγραμμα του σώματός τους σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και στη συνέχεια να δηλώσουν τι τους αρέσει ή δεν τους αρέσει στο σώμα τους σημειώνοντάς το στο πορτρέτο του σώματός τους. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν χρώματα ή λέξεις στο σχέδιο ή οποιοδήποτε δημιουργικό μέσο για να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους στο χαρτί. 2. Πείτε τους να μην σκέφτονται πολύ και να ακολουθούν τα συναισθήματά τους. |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | <p>3. Μετά από 10-15 λεπτά ατομικής εργασίας, δημιουργήστε μικρές ομάδες των 3 ή 4 ατόμων και καλέστε τους συμμετέχοντες.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Για τον απολογισμό, ίσως θελήσετε να συνδέσετε αυτή την άσκηση με τον χάρτη των στενών σχέσεων - ζητώντας από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τις εντυπώσεις τους, ποιες συνδέσεις βλέπουν. Κρατήστε την εστίαση στις σωματικές αισθήσεις και συζητήστε με τους συμμετέχοντες πώς οι εμπειρίες της καθημερινής μας ζωής ή οι καταστάσεις των σχέσεών μας είναι επίσης ενσώματες εμπειρίες. Ίσως θελήσετε να εξηγήσετε λίγο για την ενσώματη αυτογνωσία, η οποία υπάρχει πριν από τη γλώσσα και δεν απαιτεί τη γλώσσα για την έκφρασή της. • Μπορεί να θέλετε να ασχοληθείτε με θέματα όπως η ποικιλομορφία (ηλικία, φύλο, εθνικότητα, κοινωνική θέση, χρώμα δέρματος κ.λπ.) ή οι θέσεις εξουσίας. Μπορείτε να καλέσετε τους συμμετέχοντες να υποδείξουν στον χάρτη του σώματός τους πού βρίσκονται τα εξής: ευαλωτότητα, ευαισθησία, δύναμη, εξουσία (ενδυνάμωση ή καταπίεση) και πώς αυτά συνδέονται με την οικειότητα/σεξουαλικότητα. • Μπορείτε να καλέσετε τους συμμετέχοντες να πειραματιστούν με το τι θα συμβεί αν προσπαθήσουν να δείξουν με χρώματα πού στο σώμα τους νιώθουν τη δύναμή τους; Ή το χρώμα του δέρματός τους; • Μπορεί να υπάρχουν συμμετέχοντες που διστάζουν ή ντρέπονται να ζωγραφίσουν και που λένε ότι δεν είναι καλοί στο σχέδιο. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες λέγοντας ότι δεν υπάρχουν καλλιτεχνικές απαιτήσεις, προσδοκίες και ανταγωνισμός - ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να εκφραστείτε με έναν άλλο τρόπο. Το να σχεδιάσετε πρώτα το περίγραμμα του σώματος μπορεί να βοηθήσει να ξεκινήσουν οι λιγότερο έμπειροι ή ντροπαλοί συμμετέχοντες. Είναι επίσης ενθαρρυντικό να πείτε ότι μπορούν να συνεχίσουν να ζωγραφίζουν αργότερα, ολοκληρώνοντας τα πορτρέτα τους στο σπίτι ή κατά τη διάρκεια των υπόλοιπων ημερών της κατάρτισης. • Αν κάποιοι συμμετέχοντες αμφισβητούν το στόχο αυτής της μεθόδου, λέγοντας ότι είναι "πολύ παιδιάστικη", μπορείτε να πείτε λίγα λόγια για τη σημασία της αυτογνωσίας. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να έρθουν σε επαφή με το εσωτερικό τους παιδί. |

| | |
|--|--|
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες στο • Breakout rooms • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 5 - Σεξουαλικότητα και πολιτισμός του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Έχουμε επίγνωση του πώς παρατηρούμε το σώμα μας στο σχολείο, στη δουλειά ή κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων αναψυχής; • Έχει σημασία αν μιλάμε ή σκεφτόμαστε για μια κατάσταση ή αν προσπαθούμε να την περιγράψουμε με σωματικές αισθήσεις όπως πόνος, ζεστασιά, μυρμήγκιασμα κ.λπ. • Αντιλαμβανόμαστε το άγχος ή την ένταση στα χέρια, τα χέρια, την πλάτη, την κοιλιά, τον αυχένα, τα πόδια ή οπουδήποτε αλλού καθώς εργαζόμαστε ή όταν είμαστε με έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας; • Τι είδους σωματικές αισθήσεις θυμόμαστε από το παρελθόν μας; Καλέστε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τα πορτρέτα του σώματός τους - παίξτε λίγο με την πιθανή ερμηνεία |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου ISEX (https://isex-project.eu).</p> |

Δραστηριότητα 8: Κύκλος της κίνησης

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων /ουσών | 10 έως 20 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Ένα δωμάτιο με αρκετό χώρο για να στέκεστε σε κύκλο • Δεμένα μάτια (πετσέτες, πουλόβερ, κασκόλ, ...) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να προβληματιστούν σχετικά με τον αντίκτυπο των στερεοτυπικών απόψεων στη ζωή των ανθρώπων. • Να μιλήσουμε για τη διατομεακότητα και να θέσουμε υπό αμφισβήτηση τη θεματική του σεξουαλικού ρατσισμού και τη διατομεακή δυναμική ρατσισμού-σεξισμού που υπάρχει και επηρεάζει πολλούς νέους ενώ διαμορφώνουν τη σεξουαλικότητά τους. • Η ευαισθητοποίηση σχετικά με το πώς οι άνθρωποι μπορούν να δεχτούν σεξιστικά και ρατσιστικά σεξουαλικά σχόλια για την εξωτερική τους εμφάνιση, με αποτέλεσμα να μην γίνονται αντιληπτοί ως άτομα αλλά να εντάσσονται σε κατηγορίες και πρότυπα προκατάληψης. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Πείτε στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν κύκλο με απόσταση μήκους 2 χεριών και στις δύο πλευρές μεταξύ των Συμμετεχόντων/ουσών και ότι θα πρέπει να στέκονται ευθεία, με τα πόδια ενωμένα και τα χέρια στο πλάι του σώματός τους (σχήμα 1). |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Εξηγήστε τους ότι θα διαβάσετε δυνατά κάποιες δηλώσεις, τη μία μετά την άλλη, και αν η αναφερόμενη δήλωση τους αφορά και αν αισθάνονται ότι τους απευθύνεται προσωπικά ή αν παρουσιάζει ομοιότητες με τον κόσμο τους, θα πρέπει να κάνουν μια ατομική κίνηση του σώματός τους (π.χ. να απομακρύνουν το ένα πόδι από το άλλο, να σηκώσουν τον αγκώνα τους, να λυγίσουν τα γόνατά τους, να γονατίσουν, να τεντώσουν το χέρι προς τα εμπρός). Προτείνετε να φορέσουν μαντήλια στα μάτια, για να νιώσουν πιο άνετα να πάρουν αποφάσεις απαλλαγμένοι από τις κρίσεις των άλλων. 3. Ξεκινήστε να διαβάζετε τις δηλώσεις που αναφέρονται στο φυλλάδιο και υπενθυμίστε τους ότι μετά από κάθε δήλωση θα πρέπει να προσθέτουν ορισμένες ατομικές κινήσεις, μέχρι να καταλήξουν σε μια τελική ατομική στάση στο τέλος (δεν θα πρέπει να επιστρέφουν στην αρχική τους θέση I μετά από κάθε δήλωση). 4. Υπενθυμίστε τους ότι μπορούν να αποφασίσουν για την ένταση της κίνησης, αρκεί να είναι ορατή σε σχέση με την αρχική θέση I. Η κίνηση θα πρέπει να συμφωνεί με το βαθμό επιβεβαίωσης της δήλωσης. 5. Προσθέστε ότι αν δεν θέλουν να αποκαλυφθούν σε μια δήλωση, δεν χρειάζεται να κάνουν κάποια κίνηση. 6. Αφού διαβάσουν όλες τις δηλώσεις, πείτε τους να βγάλουν τα μάτια τους, να επιστρέψουν στην τελική τους στάση, να παρατηρήσουν για λίγο τις στάσεις των άλλων και να απομνημονεύσουν τη συνολική εικόνα όλων των στάσεων. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ξεκινήστε μια συζήτηση ζητώντας από τους συμμετέχοντες αν θέλουν να μοιραστούν σχόλια για την τελική θέση του εαυτού τους ή των άλλων (πού και πότε έκαναν μια δυνατή και μεγάλη κίνηση, γιατί αποφάσισαν να κάνουν αυτή τη συγκεκριμένη κίνηση, ποιες ήταν οι ομοιότητες ή οι διαφορές, τι ξεχώρισε περισσότερο κ.λπ.) και αν ένιωσαν εύκολο να κατασκευάσουν μια κίνηση/θέση για κάθε δήλωση ή όχι. • Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποιο θα μπορούσε να είναι το συμπέρασμα αυτής της δραστηριότητας. Αναφέρετε ότι κάποιοι (μείνετε ανώνυμοι) έκαναν μεγαλύτερες χειρονομίες από άλλους και κάποιοι δίστασαν ακόμη και να κάνουν μια χειρονομία. • Δώστε την προσοχή στο γεγονός ότι η φυσική αποσταθεροποίησή τους σε σχέση με την αρχική τους θέση συμβολίζει μια πραγματική αποσταθεροποίηση σχετικά με το πώς τα υπάρχοντα στερεότυπα, οι κατηγοριοποιήσεις, οι προκαταλήψεις, ο ρατσισμός και ο σεξισμός μπορούν να τους επισκιάσουν ως μεμονωμένα άτομα: πολλά άτομα μπορούν να αποσταθεροποιηθούν από αυτές τις παρατηρήσεις! Οι άνθρωποι πρέπει να σταματήσουν να σκέφτονται με αυτά τα πρότυπα και να δουν τον ατομικισμό και την ποικιλομορφία των ανθρώπων. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Τονίστε την έννοια της διατομικότητας και τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι μπορεί να υποφέρουν από σεξιστικές και ρατσιστικές σεξουαλικές διακρίσεις. • Να καταστήσετε σαφές ότι τέτοιες διακρίσεις μπορεί να επηρεάσουν πολλούς νέους κατά τη διάρκεια της διαμόρφωσης της σεξουαλικότητάς τους: δημιουργούν αμφιβολίες, ανασφάλειες και φόβους, όπως ο φόβος της απαξίωσης από τους άλλους. Μερικοί άνθρωποι, των οποίων τα σώματα φетиχοποιούνται, μπορεί να αισθάνονται ότι οι άλλοι δεν τους θεωρούν γι' αυτό που είναι, αλλά μάλλον γι' αυτό που μπορούν να εκπροσωπήσουν - η προέλευσή τους είναι ερωτικοποιημένη. • Τοποθετήστε τον εαυτό σας στο κέντρο του κύκλου για να σας ακούσουν και να έχετε τη δυνατότητα να γυρίσετε (360°) για να απευθυνθείτε σε όλους τους συμμετέχοντες. • Εάν οι συμμετέχοντες έρχονται πολύ κοντά ο ένας στον άλλο και ενδεχομένως να ενοχλήσουν ο ένας τον άλλο, μπορείτε να διορθώσετε τη θέση τους μιλώντας τους ή αγγίζοντάς τους (ζητώντας τους την άδεια). • Ακολουθήστε τις επιβεβαιώσεις χωρίς να τους ρωτήσετε για τις κινήσεις τους για να δημιουργήσετε μια ροή και να διατηρήσετε την ανωνυμία. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Na</p> |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Για να εμβαθύνετε αυτή τη συζήτηση, ίσως θελήσετε να διερευνήσετε ορισμένες βασικές έννοιες όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Αυτοεκπληρούμενη προφητεία": η διαδικασία με την οποία οι προσδοκίες ενός ατόμου για κάποιον μπορούν να οδηγήσουν το άτομο αυτό να συμπεριφέρεται με τρόπους που επιβεβαιώνουν τις προσδοκίες. Για παράδειγμα, σχετικά με τα φυλετικά και έμφυλα στερεότυπα και τις διακρίσεις: αν ένα άτομο έχει συγκεκριμένες προσδοκίες για ένα άτομο συγκεκριμένου φύλου ή φυλής, θα του συμπεριφερθεί ανάλογα, γεγονός που μπορεί να τοποθετήσει το άτομο αυτό σε μια θέση που ταιριάζει στο στερεότυπο που πιστεύεται ότι ταιριάζει. • "Στερεοτυπική απειλή": η ανησυχία ότι οι πράξεις κάποιου μπορεί να εκπληρώσουν ένα αρνητικό πολιτισμικό στερεότυπο της ομάδας του. Τέτοιες ανησυχίες μπορεί, παραδόξως, να οδηγήσουν στην εκπλήρωση αυτών των στερεοτύπων. • Το "φαινόμενο της Ανδόρας": οι άνθρωποι συχνά προσαρμόζονται στις κρίσεις και τις εκτιμήσεις του κοινωνικού τους περιβάλλοντος, ανεξάρτητα από το αν αυτές είναι σωστές ή όχι. Το φαινόμενο περιγράφει μια μορφή |

| | |
|--------------------|--|
| | <p>αυτοεκπληρούμενης προφητείας, καθώς ένα άτομο συμπεριφέρεται με την πάροδο του χρόνου ακριβώς όπως είχε προβλεφθεί εξ αρχής και πιθανώς δεν θα το είχε κάνει χωρίς αυτή την πρόβλεψη.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; • Ποια είναι τα κύρια μηνύματα που προκύπτουν; • Βρίσκετε ενδιαφέρουσα τη συζήτηση που διεξάγεται; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από την Élan Interculturel στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct.</p> |

Φυλλάδιο

- "Ποτέ πριν δεν με έχει ελκύσει μια μαύρη/ασιατική/λευκή/λατίνα γυναίκα/άντρας!"
 - "Είσαι τόσο εξωτική!"
 - "Το σοκολατένιο/καραμελένιο δέρμα σου είναι τόσο σέξι!"
 - "Μου αρέσουν οι γυναίκες με μεγαλύτερα χείλη, μεγαλύτερο πισινό και καμπυλωτούς γοφούς!"
 - "Οι μαύροι άνδρες έχουν μακρύ πέος"
 - "Οι μαύροι άντρες θέλουν να κάνουν σεξ όλη την ώρα!"
 - "Οι Ασιάτες έχουν μικρό πέος!"
 - "Οι Λατίνοι/μαύροι άνδρες είναι καλοί στο κρεβάτι επειδή έχουν ρυθμό στο αίμα τους!"
 - "Οι λευκοί άνδρες είναι βαρετοί στο κρεβάτι γιατί δεν έχουν αίσθηση του ρυθμού!"
 - "Οι μαύρες γυναίκες είναι επιθετικές, όχι ευγενικές και θέλουν πάντα να κάνουν σεξ"
 - "Επειδή η μητέρα μου είναι Κινέζα, με ρωτούν αν κάνει μασάζ"
 - "Ο κόσμος πιστεύει ότι επειδή είμαι άντρας από την Ανατολική Ασία, είμαι θηλυκός και δεν είμαι καλός για σεξ"
 - "Οι Ασιάτισσες είναι υποτακτικές στις σχέσεις και τις σεξουαλικές αλληλεπιδράσεις!"
 - "Έχω τον κίτρινο πυρετό!" να έλκεται σεξουαλικά από άτομα της ανατολικής Ασίας
 - "Είμαι αλγερινής καταγωγής και οι (μη Αλγερινοί/Αραβες/Μουσουλμάνοι) άνθρωποι ήταν πάντα περίεργοι για το αν θα φορούσα το χιτζάμπ ή όχι"
 - "Ο κόσμος νομίζει ότι επειδή είμαι "Αραβας" δεν φέρομαι καλά στις γυναίκες ή ότι είμαι βίαιος"
 - "Θέλω να παντρευτώ κάποιον της θρησκείας μου, ώστε να μην χρειαστεί να την αποκηρύξω"
 - "Στη θρησκεία μου, ΠΡΕΠΕΙ να παντρευτείς"
 - "Για μένα, είναι πολύ σημαντικό η γυναίκα που παντρεύομαι να μην έχει αγγιχτεί (σεξουαλικά) από άλλον άνδρα στο παρελθόν, γιατί αυτό υπαγορεύει η θρησκεία μου"
 - "Το σεξ πριν από το γάμο είναι αμαρτία/απαγορεύεται"
 - "Είναι σαν αν κάνεις σεξ να χάνεις κάποια αξία ως κορίτσι/γυναίκα"
 - "Άρα η οικογένειά σου πρέπει να είναι πραγματικά ομοφοβική/διφοβική/τρανσφοβική, σωστά;"
-

Δραστηριότητα 9 - Διαπολιτισμική προοπτική

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 20 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Υπολογιστής • Προβολέας • Σύνολο διαφορετικών εικόνων |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν διάφορες πτυχές της σεξουαλικότητας σε διάφορα μέρη του κόσμου. • Να συνειδητοποιήσουν την πολιτιστική ποικιλομορφία που υπάρχει στις διάφορες κοινωνίες. • Να ανοίξουμε το μυαλό μας και να δημιουργήσουμε μια ευρύτερη φαντασία. • Να κατανοήσουν καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται η σεξουαλικότητα και τα συναφή θέματα σε όλο τον κόσμο. • Να συνειδητοποιήσουμε ότι ζούμε σε πολυπολιτισμικές κοινωνίες με διαφορετικό υπόβαθρο και διαφορετικές αντιλήψεις για θέματα σεξουαλικότητας. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

| | |
|--|---|
| <p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Προβάλλετε διαφορετικές εικόνες, οι οποίες δείχνουν μια σειρά από καταστάσεις στην Ευρώπη (π.χ. 2 άνδρες που κρατούν το χέρι τους, μια γυναίκα που έχει έμμηνο ρύση, ένα τρανς άτομο, ένα άτομο που αγοράζει προφυλακτικά, μια οικογένεια με 2 πατέρες ή 2 μητέρες κ.λπ.) 2. Για κάθε εικόνα, ο συντονιστής θα δημιουργήσει μια συζήτηση με το ερώτημα αν οι καταστάσεις αυτές είναι ίδιες σε κάθε μέρος του κόσμου. 3. προβάλλετε διαφορετικές εικόνες από άλλα μέρη του κόσμου (π.χ.: μια αφίσα που δείχνει ότι οι γυναίκες που έχουν έμμηνο ρύση δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση σε ναό στην Ινδία, μια γυναίκα που θέλει να κάνει έκτρωση σε μια χώρα όπου απαγορεύεται, γάμος παιδιών, γυναικοκτονία, μια χώρα που απαγορεύει τις σχέσεις LGBTQIA+, κ.λπ.) 4. Συζητήστε σχετικά με τις διαφορετικές αντιλήψεις για τη σεξουαλικότητα σε κάθε μέρος του κόσμου. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Να θυμάστε ότι αυτά τα θέματα πρέπει πάντα να αντιμετωπίζονται με σεβασμό. • Ενθαρρύνετε άτομα από διαφορετικές χώρες προέλευσης να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται τα θέματα σεξουαλικότητας στις χώρες καταγωγής τους. • Προώθηση της κατανόησης των πολιτισμικών διαφορών από το πλαίσιο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και των σεξουαλικών δικαιωμάτων. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις. • Κοινή χρήση οθόνης. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Πολλά εκπαιδευτικά συστήματα στην Ευρώπη έχουν σχεδιαστεί από μια ευρωκεντρική προοπτική και, ως εκ τούτου, τα περιεχόμενα που εξετάζονται στα διάφορα μαθήματα περιορίζονται μερικές φορές στο να παρουσιάζουν μόνο την ευρωπαϊκή πραγματικότητα. Στη Βιολογία, για παράδειγμα, δεν μπορούμε να δούμε άλλους παρά μόνο λευκά σώματα, στις Κοινωνικές Επιστήμες δεν μελετάμε άλλους πολιτισμούς όσο τον ευρωπαϊκό ή αυτόν της χώρας μας κ.ο.κ. Για το λόγο αυτό, είναι ενδιαφέρον να δείξουμε εικόνες που περιέχουν διαφορετικές πραγματικότητες σε διαφορετικές χώρες. Αυτό βοηθά να ανοίξει το μυαλό μας και να συνειδητοποιήσουμε ότι ο τρόπος που ζούμε στη χώρα μας, ο τρόπος που ενεργούμε ή ο τρόπος που σκεφτόμαστε δεν είναι ο μόνος έγκυρος.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> |

| | |
|---------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ποια ήταν η πιο εκπληκτική πτυχή που μάθατε σε αυτή τη συνεδρία; Γιατί; • Γνωρίζατε τόσες πολλές διαφορές; • Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να μάθουμε πώς τα θέματα σεξουαλικότητας διαφέρουν ανάλογα με την κάθε κοινωνία; • Γιατί είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη σεξουαλικότητα από το πλαίσιο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και των σεξουαλικών δικαιωμάτων; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από την Alba Gómez Gil στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p> |

Δραστηριότητα 10 - Πραγματικότητα έναντι φαντασίας

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 45 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ου σών | 10 έως 30 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Μεγάλο χαρτί ή πίνακας • Δείκτες • Μικρά χαρτάκια ή κάρτες ευρετηρίου • Ένα μπολ ή δοχείο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να διακρίνουν μεταξύ της απεικόνισης των σχέσεων και του σεξ στην πορνογραφία και των προσδοκιών της πραγματικής ζωής. • Να προωθήσει ένα ασφαλές περιβάλλον για ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με την επιρροή της πορνογραφίας. • Να κατανοήσετε τις διαφορές μεταξύ των διαδικτυακά και των πραγματικών γνωριμιών. • Να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους και τα οφέλη των διαδικτυακών γνωριμιών. • Παροχή εργαλείων και στρατηγικών για ασφαλείς εμπειρίες διαδικτυακά dating. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

| | |
|---|--|
| <h2>Οδηγίες βήμα προς βήμα</h2> | <ol style="list-style-type: none"> Ξεκινήστε με μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με την επικράτηση της πορνογραφίας, την απεικόνιση των σχέσεων στη σημερινή ψηφιακή εποχή. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν ανώνυμα σε χαρτάκια οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή δηλώσεις έχουν σχετικά με την πορνογραφία, τις στενές σχέσεις, τα διαδικτυακά ραντεβού. Μαζέψτε τα δελτία και ανακατέψτε τα. Τραβήξτε ένα προς ένα και διαβάστε τα, προωθώντας μια συζήτηση για το καθένα. Σε έναν πίνακα ή ένα μεγάλο χαρτί, δημιουργήστε δύο στήλες: <ul style="list-style-type: none"> • "Πορνογραφία" • "Πραγματικότητα" (ή "Ασφαλές" και "Μη ασφαλές") Καθώς εξελίσσονται οι συζητήσεις, σημειώστε τα βασικά σημεία στην κατάλληλη στήλη. |
| <h2>Συμβουλές και συζήτηση</h2> | <ul style="list-style-type: none"> • Συνοψίστε τη δραστηριότητα με προβληματισμούς σχετικά με τις διαφορές και τη σημασία της διάκρισης μεταξύ της απεικόνισης στα μέσα Απολογισμός, της εικονικής ζωής και της πραγματικής ζωής. • Ενθαρρύνετε την ανοιχτόμυαλη διάθεση και τη μη-κρίση. • Σεβασμός στην ιδιωτική ζωή: οι συμμετέχοντες θα πρέπει να μοιράζονται μόνο ό,τι αισθάνονται άνετα. • Να είστε πάντοτε ευαίσθητοι, καθώς το θέμα μπορεί να προκαλέσει σκανδαλισμό σε ορισμένους. |
| <h2>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</h2> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Jamboard ή παρόμοιοι διαδικτυακοί πίνακες. |
| <h2>Θεωρία</h2> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 5 - Σεξουαλικότητα και πολιτισμός του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> <p>Πρόσθετες πηγές για την πορνογραφία:</p> <p>https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations</p> <p>https://www.internetmatters.org/resources/teens-and-digital-dating-advice-hub-for-parents/διαδικτυακά-dating-teens-experiences/</p> |
| <h2>Αξιολόγηση</h2> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς επηρεάζει η κατανάλωση πορνογραφίας τις προσδοκίες του ατόμου για τις σχέσεις και το σεξ; |

| | |
|---------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες της μη διάκρισης μεταξύ πορνογραφικού περιεχομένου και πραγματικότητας; • Πώς μπορούμε να προωθήσουμε πιο υγιείς, πιο ρεαλιστικές στάσεις απέναντι στις σχέσεις και την οικειότητα; • Ποιες είναι μερικές κόκκινες σημαίες ή προειδοποιητικά σημάδια όταν βγαίνετε ραντεβού στο διαδίκτυο; • Πώς μπορεί κανείς να διατηρήσει την ιδιωτικότητα και την ασφάλεια όταν συναντά κάποιον από μια διαδικτυακή πλατφόρμα αυτοπροσώπως; • Πώς έχει επηρεαστεί η αντίληψή σας για τις σχέσεις από τα μέσα μαζικής Απολογισμός, συμπεριλαμβανομένης της πορνογραφίας και των διαδικτυακών εφαρμογών γνωριμιών; • Ποιοι είναι κάποιοι πιθανοί κίνδυνοι ή παρανοήσεις που μπορεί να συναντήσει κανείς όταν συγγέει τις απεικονίσεις των μέσων Απολογισμός με τις σχέσεις της πραγματικής ζωής; • Πώς μπορούν τα άτομα να διασφαλίσουν ότι διατηρούν μια υγιή προοπτική για τις σχέσεις παρά τις επιρροές των μέσων Απολογισμός; • Με ποιους τρόπους μπορεί το διαδικτυακά dating να είναι τόσο ένα ευεργετικό εργαλείο για τη σύνδεση όσο και μια πιθανή Πηγές παραποίησης; • Πώς μπορούμε να προωθήσουμε την ανοιχτή επικοινωνία, την κατανόηση και τη συναίνεση στις σχέσεις, ειδικά στο πλαίσιο επιρροών όπως η πορνογραφία και τα διαδικτυακά ραντεβού; |
| <p>Πηγές</p> | <p>The Porn Convesation - https://theconversation.org/</p> |

Δραστηριότητα 11: Παιδεία του πορνό

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 15 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Τουλάχιστον 4 συμμετέχοντες (16+) |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Βίντεο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να μάθετε για το πορνό ως απόλαυση αλλά όχι ως εκπαιδευτικό εργαλείο • Για να μάθετε για τις μη ρεαλιστικές πτυχές του πορνό |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρακολουθήστε αυτό το διαφημιστικό σποτ ως τάξη. 2. Βάλτε τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες των 4 ατόμων. 3. Γράψτε σε ένα χαρτί τα πέντε βασικά ερωτήματα : <ul style="list-style-type: none"> • Ποιος δημιούργησε αυτό το μήνυμα; • Ποιες δημιουργικές τεχνικές χρησιμοποιούνται για να προσελκύσουν την προσοχή μου; • Πώς θα μπορούσαν διαφορετικοί άνθρωποι να κατανοήσουν διαφορετικά αυτό το μήνυμα; • Ποιες αξίες, τρόποι ζωής και απόψεις εκπροσωπούνται ή παραλείπονται από αυτό το μήνυμα; • Γιατί αποστέλλεται αυτό το μήνυμα; 4. Συζητήστε ως ομάδα ποιες ήταν οι ερμηνείες της διαφήμισης και καταγράψτε απαντήσεις σε κάθε ένα από τα πέντε βασικά ερωτήματα του γραμματισμού στα μέσα Απολογισμός. |

Συμβουλές και συζήτηση

- Μην υποθέτετε ότι οι μαθητές έχουν δει ή δεν έχουν δει πορνό!
- Χρησιμοποιήστε τον όρο "ελεύθερο διαδικτυακό πορνό" αντί για πορνογραφία ή mainstream πορνογραφία και ορίστε τα ως την πιο εύκολα προσβάσιμη πορνογραφία στο διαδίκτυο. Βρίσκεται σε ιστότοπους όπου μπορείτε να έχετε δωρεάν πρόσβαση σε απεριόριστες ποσότητες περιεχομένου για ενήλικες. Είτε σκόπιμα είτε όχι, για πολλούς, είναι συχνά η πρώτη τους επαφή με το σεξ. Ο κύριος σκοπός του δωρεάν διαδικτυακού πορνό είναι η ψυχαγωγία και όχι η εκπαίδευση. Ενώ οι καταναλωτές του δωρεάν διαδικτυακού πορνό μπορούν να πάρουν πραγματική ευχαρίστηση από την παρακολούθησή του, αυτό που εμφανίζεται σε αυτό συχνά δημιουργεί μια φαντασίωση και όχι σεξουαλικά αποτελέσματα που είναι ρεαλιστικά. Τα περισσότερα δωρεάν διαδικτυακά πορνό αφήνουν ανθρώπους όλων των ηλικιών, φύλων και σεξουαλικών προσανατολισμών με μια παρεξήγηση για το πώς μοιάζουν το σεξ και οι σχέσεις σεβασμού. Είναι πολύ συνηθισμένο να εκτίθεται κανείς σε δωρεάν διαδικτυακό πορνό, είτε το αναζητά σκόπιμα είτε το συναντά τυχαία.
- Αποφύγετε τη χρήση αρνητικών ή θετικών σχολίων πορνό για να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον χωρίς ντροπή
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να γίνουν πιο κριτικοί απέναντι στα μηνύματα που στέλνει το δωρεάν διαδικτυακό πορνό.
- Επανεξετάστε τα γεγονότα έναντι της μυθοπλασίας του δωρεάν διαδικτυακού πορνό.
- Εξετάστε τους τρόπους με τους οποίους μπορεί κανείς να προβληματιστεί σχετικά με τη σχέση του με το δωρεάν διαδικτυακό πορνό.
- Εξηγήστε τους ότι στο δωρεάν διαδικτυακό πορνό, μπορεί να παρατηρήσουν κάποιους σωματότυπους: μεγάλα πέη, τέλεια συμμετρικά στήθη, χειρουργικά τροποποιημένα αιδοία και καθόλου τρίχες στο σώμα. Αυτή η εικόνα ενθαρρύνει τους ανθρώπους που την παρακολουθούν να αναζητήσουν αυτή την εικόνα σώματος για τον εαυτό τους ή τον σύντροφό τους. Μπορεί να προσθέσει πολλή περιττή πίεση και δεν είναι ρεαλιστική! Όλα τα σώματα, ανεξάρτητα από το σχήμα, το μέγεθος και τις ικανότητές τους, αξίζουν αγάπη και ευχαρίστηση.
- Εξηγήστε τους ότι στο δωρεάν διαδικτυακό πορνό, μπορεί να παρατηρήσουν ότι η συναίνεση δεν παίζει μεγάλο ρόλο στις σκηνές: αλλά είμαστε σε θέση να δημιουργήσουμε τα δικά μας όρια για το τι αισθάνεται καλό ή όχι. Ο καθένας έχει το δικαίωμα να γίνονται σεβαστά τα όριά του. Με κάθε σύντροφο, πρέπει να υπάρχει επικοινωνία και συναίνεση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σεξ.
- Εξηγήστε ότι σε αντίθεση με ό,τι βλέπουμε στις τσόντες, το σεξ δεν χρειάζεται πάντα να περιλαμβάνει διείσδυση και να καταλήγει σε οργασμό. Οι σεξουαλικές συμπεριφορές ποικίλλουν και η επικοινωνία με τον σεξουαλικό σύντροφο και η

| | |
|--|--|
| | <p>αναζήτηση και παροχή συναίνεσης είναι ο μόνος τρόπος για να έχουμε ευχάριστες σεξουαλικές εμπειρίες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εξηγήστε τους ότι στο δωρεάν διαδικτυακό πορνό, μπορεί να παρατηρήσουν ότι οι ετικέτες και οι τίτλοι που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τους ΒΙΡΟC καλλιτέχνες και τις ταινίες στις οποίες συμμετέχουν είναι συχνά ρατσιστικοί. Υπάρχουν πολλοί ρατσιστικοί όροι και ρητορική μίσους στο ελεύθερο διαδικτυακό πορνό που διαιωνίζουν επιβλαβή στερεότυπα και συμπεριφορές απέναντι στους ΒΙΡΟC. Κάθε άτομο, ανεξαρτήτως φυλής, αξίζει την αγάπη και την απόλαυση • Εξηγήστε ότι στο δωρεάν διαδικτυακό πορνό δεν βλέπουμε την πραγματικότητα των πρακτικών ασφαλέστερου σεξ που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια ή πριν από το σεξ, όπως τα αντισυλληπτικά. Ο έλεγχος για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, η χρήση αντισυλληπτικών και μεθόδων φραγμού, όπως τα εσωτερικά και εξωτερικά προφυλακτικά, αποτελούν κρίσιμο μέρος της σεξουαλικής συμπεριφοράς. • Εξηγήστε ότι στο δωρεάν διαδικτυακό πορνό θα παρατηρήσουμε ότι πολλές ταινίες είναι γυρισμένες από το ανδρικό βλέμμα, δηλαδή οι γυναίκες στο πορνό απεικονίζονται ως εργαλεία ικανοποίησης των ανδρών ως θεατών και ως σεξουαλικών συντρόφων στην ταινία. Οι γυναίκες είναι εξίσου άξιες σεβασμού και απόλαυσης με τους άνδρες. Αυτό ισχύει και στις σχέσεις, είτε αυτές είναι σεξουαλικές είτε όχι. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες στο • Breakout rooms • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 5 - Σεξουαλικότητα και πολιτισμός του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> <p>Πρόσθετες πηγές για την πορνογραφία:</p> <p>theconversation.org</p> <p>https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations</p> <p>https://www.internetmatters.org/resources/teens-and-διαδικτυακά-dating-advice-hub-for-parents/διαδικτυακά-dating-teens-experiences/</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπορείτε να παρατηρήσετε πώς διαφορετικοί άνθρωποι λαμβάνουν διαφορετικά μηνύματα από τον ίδιο τύπο μέσων Απολογισμός; • Μπορείτε να σκεφτείτε ότι, όπως ακριβώς σε αυτή τη δραστηριότητα, μπορούμε να είμαστε κριτικοί καταναλωτές του |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>ελεύθερου διαδικτυακού πορνό και των μηνυμάτων που στέλνει;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι μερικά μηνύματα που στέλνει το δωρεάν διαδικτυακό πορνό για τα σώματα; • Ποιες είναι μερικές δωρεάν διαδικτυακές πορνογραφικές αποστολές σχετικά με τη συναίνεση και τα όρια; • Ποια είναι κάποια μηνύματα που στέλνει το δωρεάν διαδικτυακό πορνό για το σεξ; • Ποια είναι μερικά μηνύματα που στέλνει το δωρεάν διαδικτυακό πορνό σχετικά με τον ρατσισμό και τη φετιχοποίηση των Μαύρων Ιθαγενών Έγχρωμων Ατόμων (ΒΙΡΟC); • Ποια είναι μερικά μηνύματα που στέλνει το δωρεάν διαδικτυακό πορνό σχετικά με τις πρακτικές ασφαλέστερου σεξ; • Ποια είναι μερικά μηνύματα που στέλνει το δωρεάν διαδικτυακό πορνό για τις γυναίκες; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα προέρχεται από το The P*orn Conversation (https://theconversation.org/).</p> |

Δραστηριότητα 12: Εγώ και ο καθρέφτης μου (αυτοπροσωπογραφία)

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 60- 90 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Ένα δωμάτιο με αρκετό χώρο • Ένας καθρέφτης ανά συμμετέχοντα (ή λειτουργία selfie των smartphones) • Έξυπνα τηλέφωνα για τη δημιουργία βίντεο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να εξερευνήσει την παρουσία, τη σχέση με τον εαυτό, να εξερευνήσει την αυτοκριτική, να ενισχύσει την επίγνωση της ενσάρκωσης των συναισθημάτων και των συγκινήσεων, να μάθει να επικοινωνεί συναισθήματα και συγκινήσεις, να εξερευνήσει την οικειότητα. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ως προθέρμανση, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους, να νιώσουν το σώμα τους και να συνεχίσουν να αναπνέουν. 2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες ατομικά να πάρουν έναν καθρέφτη (ή το smartphone τους, λειτουργία selfie) και να τον κοιτάξουν: ζητήστε τους να εξερευνήσουν το πρόσωπό τους χωρίς να πουν τίποτα- να αρχίσουν να λένε στον εαυτό τους τι βλέπουν και στη συνέχεια να λένε δυνατά ό,τι τους |

| | |
|--|---|
| | <p>έρχεται στο μυαλό, συμπεριλαμβανομένου του τι αισθάνονται εκείνη τη στιγμή.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια και να καθίσουν ο ένας απέναντι στον άλλο σιωπηλά, προσπαθώντας να διατηρήσουν οπτική επαφή. Το ένα μέλος του ζευγαριού λέει στο άλλο τι βλέπει εκείνη τη στιγμή (για τον σύντροφό του B). 4. Στη συνέχεια, το ίδιο άτομο πρέπει να πει στον παρτενέρ του όλα όσα είδε στον καθρέφτη για τον εαυτό του, ενώ ο άλλος σιωπά. Ζητήστε να κάνουν το ίδιο και με το άλλο μέλος του ζευγαριού. 5. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν μια δεύτερη ατομική άσκηση, γυρίζοντας ένα βίντεο με τον εαυτό τους απέναντι από την κάμερα, στο οποίο το πρώτο 1 λεπτό πρέπει να είναι απόλυτη σιωπή, ενώ το επόμενο 1 λεπτό πρέπει να πουν πώς αισθάνονται. 6. Τώρα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ξαναδούν τα βίντεό τους και να γράψουν μερικές λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό, και στη συνέχεια να επιστρέψουν ξανά στον ίδιο σύντροφο και να αφήσουν τον σύντροφό σας να δει το βίντεο. 7. Ζητήστε από τα ζευγάρια να μοιραστούν τι βλέπουν, πώς αισθάνονται βλέποντας το βίντεο των συνεργατών τους και να μοιραστούν την εμπειρία τους από τη δραστηριότητα. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ίσως θελήσετε να διερευνήσετε τα συναισθήματα με τους συμμετέχοντες, πώς ένιωθαν μέσα από διάφορες πτυχές αυτής της δραστηριότητας. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Breakout rooms • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 5 - Σεξουαλικότητα και πολιτισμός του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; • Τι μάθατε από αυτή την προσωπική εξερεύνηση; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από το πρόγραμμα The Porn Conversation</p> |

Δραστηριότητα 13 - Διατομεακότητα

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 60 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων /ουσών | Τουλάχιστον 2 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Ένα δωμάτιο με αρκετό χώρο για να καθίσετε σε κύκλο • Μαξιλάρια, αναπαυτικές καρέκλες κ.λπ. για να συζητάτε όμορφα και άνετα • Βιντεοπροβολέα ή ηχεία • Σχέδιο (στο φυλλάδιο) τυπωμένο ή προβαλλόμενο στον πίνακα • Βίντεο με μαρτυρίες (μπορούν να χρησιμοποιηθούν αυτά που περιέχονται στο φυλλάδιο, αλλά συνιστάται η αναζήτηση βίντεο με ανθρώπους που εξηγούν τις πολλαπλές διακρίσεις που υπέστησαν στην τοπική γλώσσα και στο πλαίσιο των Συμμετεχόντων/ουσών). • Εκτυπωμένες μεταφρασμένες μαρτυρίες διακρίσεων σε περίπτωση που τα βίντεο δεν είναι στην τοπική γλώσσα |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Για να βοηθηθεί η κατανόηση της έννοιας της διατομικότητας, και πώς οι άνθρωποι που υποφέρουν δεν έχουν μια προσθήκη διακρίσεων, αλλά αντιθέτως υποφέρουν από ένα είδος διακρίσεων που είναι ιδιαίτερο. • Να συμπάσχει με τους ανθρώπους που υφίστανται διακρίσεις • Να εντοπίσουμε τις διακρίσεις στην καθημερινή ζωή και όχι μόνο σε ακραίες περιπτώσεις όπως η δολοφονία |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

| | |
|--|--|
| <p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p> | <p>0. Πριν ξεκινήσετε, σας συνιστούμε να αναζητήσετε τις μαρτυρίες από το τοπικό σας πλαίσιο και στην τοπική σας γλώσσα, αν δεν τις βρείτε ή δεν έχετε το χρόνο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές που σας δίνουμε</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τοποθετήστε την ομάδα σε έναν ανεπίσημο κύκλο, καθισμένοι άνετα σε καναπέδες, μαξιλάρια, χαλιά κ.λπ. 2. Παίξτε τις μαρτυρίες (ή αν δεν είναι δυνατόν, διαβάστε τις) από το φυλλάδιο και ζητήστε τους να εντοπίσουν ποιες διακρίσεις υπέστη ο καθένας από τους χαρακτήρες. 3. Εξηγήστε καθεμία από τις διακρίσεις (βλ. το γλωσσάρι της ενότητας 5) που οδηγούν στην έννοια της διατομικότητας ως (όχι μια προσθήκη, αλλά) τη διάκριση ατόμων που ανήκουν σε περισσότερες από μια καταπιεσμένες ομάδες. Για παράδειγμα, οι μαύρες γυναίκες υποφέρουν τόσο από ρατσισμό όσο και από σεξισμό, αλλά αυτό δεν σημαίνει την πρόσθεση του ρατσισμού και του σεξισμού (1+1), αλλά μια διάκριση που πλήττει ειδικά αυτές, η οποία ονομάζεται μαύρος μισογυνισμός. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Επιλέξτε αποσπάσματα που περιέχουν μια ποικιλία διακρίσεων (ισλαμοφοβία, ρατσισμός, σεξισμός, αντισημιτισμός, ενήλικας, ικανός, ηλικιακός..κ.λπ.) |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συνεδριάσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες στο • Breakout rooms • Jamboard ή άλλους ψηφιακούς πίνακες. |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 5 - Σεξουαλικότητα και πολιτισμός του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχολιάστε τι άκουσαν, • Μοιραστείτε (αν έχουν όρεξη) καταστάσεις που έχουν βιώσει ή παρατηρήσει που είναι παρόμοιες. <p>Χρησιμοποιήστε το σχέδιο του τροχού διατομικότητας (Ενότητα 5) για να τους βοηθήσετε να κατανοήσουν</p> |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή δημιουργήθηκε από τη Salomé Darrigrand και τη María Alonso στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct. (www.thegendertalk.eu).</p> |

Φυλλάδιο

Μαρτυρίες:

Μαρτυρία 1 ([σύνδεσμος](#), 1:57 έως 2:50): ισλαμοφοβία και σεξισμός:

FR: "Un jour, j'avais postulé pour un job étudiant et tout, bref, donc je pars à l'entretien et puis, euh, un moment je donc il me dit comme quoi le voilier il était pas autorisé, donc moi je lui dis ok et puis j'essaie un petit peu de savoir pourquoi je lui dit Ah bon, comment ça na na? Il m'a dit oui par risque de faire peur aux clients et cetera.

Et du coup voilà enfin (et donc tu n'as pas été acceptée pour ce job?) bah si au début il l'a forcé pour que il m'a dit Je peux accepter quelque chose qui ne se voit pas, éventuellement Nana na na na na Puis après j'ai travaillé vingt quatre heures en mode turbante, puis après je suis partie (pour quoi tu es partie?) puisque tu risques de faire peur à certains clients je l'avais regardé à travers de la gorge et du coup ben je me suis dit qu'est ce que je vais rester pour de l'argent? Je peux trouver autre part. Enfin c'est pas ça, au contraire peut-être que ça va m'ouvrir d'autres portes Et du coup ben je suis partie"

EN: "Μια μέρα έκανα αίτηση για μια φοιτητική εργασία και λοιπόν, πηγαίνω στη συνέντευξη και κάποια στιγμή μου λέει πως το χιτζάμπ δεν επιτρέπεται, οπότε του λέω εντάξει και προσπαθώ να μάθω λίγο περισσότερα όπως γιατί; πώς απαγορεύεται και μου λέει πως μπορεί να τρομάξει τους πελάτες. Και έτσι λοιπόν (Δηλαδή δεν σε δέχτηκαν για τη δουλειά;) όχι, ναι στην αρχή προσπάθησε να με πιέσει να πάω όπως καλά μπορείς να το κρύψεις, όπως μπορώ να το δεχτώ αν δεν μπορούμε να το δούμε έτσι δούλεψα 24 ώρες με τουρμπάνι και μετά έφυγα από τη δουλειά (γιατί το έζησες) γιατί το "μπορεί να τρομάξεις τους πελάτες" το πήρα κατάκαρδα όπως είπα στον εαυτό μου ότι αν ήταν να μείνω μόνο για τα λεφτά θα μπορούσα να πάω κάπου αλλού και ίσως μου ανοίξει κάποιες άλλες πόρτες και έτσι έφυγα".

Μαρτυρία 2 ([σύνδεσμος](#), 1:07 έως 1:34): χοντροφοβία και σεξισμός

FR: Si une fille qui met un crop top et qu'elle n'a pas forcément de forme, on ne va pas vraiment l'insulter.

Mais si on a une, on a une femme qui a par exemple je sais pas une poitrine imposante.

Ben elle, on va vraiment faire attention, on va dire non mais tu mets ça pour prouver et cetera par exemple.

En été, je sortais en et cetera parce qu'il faisait chaud, mais on m'avait déjà dit que j'étais que je ne cherchais pas.

Je voulais trop montrer mon corps pour prouver et on m'a juste dit que c'était une pute parce que j'ai un crop top.

EN: "Αν μια κοπέλα που φοράει crop top δεν είναι καμπυλωτή, δεν πρόκειται να την προσβάλλουμε, αλλά αν έχουμε μια που, ας πούμε, έχει μεγάλο στήθος, αυτήν, θα δώσουμε μεγάλη προσοχή στο τι φοράει και θα πούμε πώς επιδεικνύει και θέλει να προβοκάρει.

Εγώ, φέτος το καλοκαίρι βγήκα με crop top επειδή, λοιπόν, έκανε ζέστη, και κάποιος μου είπε ότι πραγματικά προσπαθώ και ήθελα να δείξω το σώμα μου για να αποδείξω (ότι είμαι καυτή) και απλά μου είπαν ότι είμαι πόρνη επειδή φορούσα crop top".

Μαρτυρία 3 ([σύνδεσμος](#), 2:19 έως 3:08): ισλαμοφοβία και σεξισμός

FR: En tant que jeune fille, femme musulmane, nous on doit être enfin on ne peut pas on va dire sortir tard le soir etc ni fumer par exemple. Enfin non mais si par exemple moi moi je vais sortir, j'ai une copine maintenant qui elle expérimente sa sexualité d'une façon genre, elle sort avec des garçons etc. Et tout que moi je fais pas ça, mais que je traîne avec elle et que les gens voient que, on va dire, que pour eux c'est une personne pas bien, alors que moi je traîne avec elle et pour moi c'est une fille extraordinaire, etc Bah les gens ils vont me voir comme elle, ils vont se dire Ouais, c'est la copine à une telle celle là, elle c'est une maroise Celle là aussi c'est une maroise.

Par exemple, si une fille se maquille beaucoup, on va lui dire Oh c'est une maroise là il fait chaud, elle a envie d'être en jupe, elle elle elle a envie de de tester un nouveau maquillage? Ah mais regarde cette maroise regarde comme elle est habillée. Si une fille fait du cirque parce qu'elle défend ses droits, on dira ce maroise là.

EN: Ως νεαρή κοπέλα, ως μουσουλμάνα, πρέπει να είμαστε... Εννοώ, δεν μπορούμε να βγαίνουμε έξω αργά το βράδυ ή να καπνίζουμε, για παράδειγμα. Εννοώ, όχι, αλλά αν, για παράδειγμα, βγαίνω, έχω μια φίλη τώρα που πειραματίζεται με τη σεξουαλικότητά της κατά κάποιο τρόπο, βγαίνει με αγόρια και ούτω καθεξής. Και ενώ εγώ δεν το κάνω αυτό, αλλά κάνω παρέα μαζί της και οι άνθρωποι βλέπουν ότι, ας πούμε, γι' αυτούς είναι ένα κακό άτομο, ενώ εγώ κάνω παρέα μαζί της και για μένα είναι ένα εξαιρετικό κορίτσι κ.λπ. Λοιπόν, ο κόσμος θα με δει σαν εκείνη, θα σκεφτεί Ναι, είναι τέτοια κοριτσίστικη φίλη, είναι Μαρούάζ Είναι και αυτή Μαρούάζ.

Για παράδειγμα, αν ένα κορίτσι φοράει πολύ μακιγιάζ, θα πούμε Ω, είναι μια Μαρούζα, κάνει ζέστη, θέλει να φορέσει φούστα, θέλει να δοκιμάσει ένα νέο μακιγιάζ... Αχ, αλλά κοιτάξτε αυτή τη Μαρούζα, κοιτάξτε πώς είναι ντυμένη. Αν μια κοπέλα κάνει θόρυβο επειδή υπερασπίζεται τα δικαιώματά της, θα πούμε: "Αυτή είναι μια μαρούζα!

[Ο όρος maroise= marocaine-bruxelloise, που χρησιμοποιείται στο Βέλγιο, ή ο όρος beurette, που χρησιμοποιείται στη Γαλλία, είναι υποτιμητικοί όροι που χρησιμοποιούνται για να ονοματίσουν τις νεαρές μουσουλμάνες με καταγωγή από το Μαγκρέμπ, οι οποίες κινούνται μεταξύ της κουλτούρας καταγωγής της οικογένειάς τους και της κουλτούρας της ευρωπαϊκής πόλης όπου ζουν]



Ενότητα 6

Αναπηρία και Σεξουαλικότητα

Δραστηριότητα 1 - Σύζευξη σε ζευγάρια

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ου σών | 6+ συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> Επιλογή εικόνων - Δείτε το φυλλάδιο |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> Να προβληματιστούν σχετικά με τα στερεότυπα και τις ασυνείδητες ιδέες για τις σχέσεις των ατόμων με αναπηρία |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> Δημιουργήστε μερικές ομάδες των 5-6 ατόμων. Εκτυπώστε τις εικόνες του φυλλαδίου τόσες φορές όσες και οι ομάδες που δημιουργήσατε. Ζητήστε από τις ομάδες να κοιτάξουν τα πορτρέτα και να προσπαθήσουν να αντιστοιχίσουν τα εικονιζόμενα άτομα σε ζευγάρια (ρομαντική σχέση). Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε την ίδια δραστηριότητα με φιλικές σχέσεις και να συγκρίνετε τα αποτελέσματα. Αφού όλες οι ομάδες έχουν φτιάξει τα ζευγάρια τους, ζητήστε τους να τα παρουσιάσουν στη μεγαλύτερη ομάδα και να συζητήσουν γιατί αποφάσισαν να τα ζευγαρώσουν με αυτόν τον τρόπο: <ul style="list-style-type: none"> Έκαναν ζευγάρια ατόμων με αναπηρία μαζί; Ή μόνο με άτομα χωρίς αναπηρία; Ποια ήταν η γνώμη τους για τα ζευγάρια; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Υπήρξε συμφωνία εντός της ομάδας σχετικά με την αντιστοιχισή; |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, ανάλογα με το επίπεδο ευαισθητοποίησης της ομάδας, ίσως θελήσετε να δημιουργήσετε ένα σκηνικό στο οποίο οι συμμετέχοντες θα βρουν διάφορα εμπόδια στην αίθουσα: μερικά κομμάτια σκωτσέζικου χαρτιού στην είσοδο που υποχρεώνουν τους ανθρώπους να ξαπλώσουν για να εισέλθουν- δεν υπάρχουν καρέκλες στην αίθουσα κ.λπ. Ωστόσο, διατηρήστε την εστίαση στα εμπόδια και όχι στις ίδιες τις αναπηρίες: για παράδειγμα, μην ζητάτε από τους ανθρώπους να κλείσουν τα μάτια τους, ως έναν τρόπο για να επικεντρωθεί η εμπειρία στο εμπόδιο και όχι στις σωματικές αναπηρίες. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις ιδέες που έχουν για τις σχέσεις των ατόμων με αναπηρία: <ul style="list-style-type: none"> ο Πιστεύουν ότι τα άτομα με αναπηρία θα βγαίνουν μόνο με άλλα άτομα με αναπηρία; Γιατί; ο Ή μήπως θα πίστευαν ότι τα άτομα με αναπηρία μπορούν να βγαίνουν μόνο με άτομα χωρίς αναπηρία; Μήπως πιστεύουν ότι π.χ. δύο χρήστες αναπηρικού αμαξιδίου δεν θα μπορούσαν να έχουν οικειότητα μεταξύ τους; • Ίσως θελήσετε να ζητήσετε από τις ομάδες να κάνουν μια ηχητική περιγραφή των εικόνων σαν να υπήρχε στην ομάδα ένα άτομο με προβλήματα όρασης - είναι μια καλή άσκηση για να τους εκπαιδεύσετε στο να κάνουν την αναπηρία πιο ορατή σε καθημερινές πρακτικές, όπως η παρακολούθηση εικόνων. • Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να εισαχθεί το θέμα του σεξουαλικού βοηθού. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Όλες οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες. • Αίθουσες διαλείμματος • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 6 Σεξουαλικότητα και αναπηρία του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνεστε μετά τη δραστηριότητα; • Τι σκέψεις έχετε; |

| | |
|---------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Υπήρχαν έντονα συναισθήματα καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας; Αν ναι, πού; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τον Γρηγόρη Χρυσικό στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p> |

Φυλλάδιο











© Adam Gray / Barcroft Media























Δραστηριότητα 2 - Επαναγράφοντας μια ιστορία αγάπης

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 60 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | 8 έως 20 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Τυπωμένες ιστορίες [Φυλλάδιο] • Στυλό & χαρτιά |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν τις κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία στις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους και συγκεκριμένα στις στενές σχέσεις. • Να κατανοήσουν τη σημασία της συναίνεσης και του σεβασμού των ορίων. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3-4) και δώστε τους ένα αντίγραφο της ιστορίας [Φυλλάδιο]. 2. Ζητήστε τους να διαβάσουν προσεκτικά την ιστορία και να σημειώσουν τα σημεία στα οποία κάτι πήγε στραβά. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δουν τα πράγματα από την οπτική γωνία και των δύο ανθρώπων. Μπορείτε επίσης να αντιστρέψετε τους ρόλους της Μαρίας και του Γιώργου. <ul style="list-style-type: none"> ○ Τι πιστεύουν ότι πήγε στραβά; ○ Γιατί; ○ Πώς πιστεύουν ότι ένωσε ο καθένας; |

| | |
|---|---|
| | <p>3. Τώρα, ζητήστε τους να σκεφτούν τι θα έκαναν διαφορετικά και να ξαναγράψουν την ιστορία έτσι ώστε το ραντεβού του Γιώργου και της Μαίρης να πάει καλά.</p> <p>4. Όταν τελειώσουν, κάθε ομάδα θα διαβάσει τη νέα ιστορία σε όλη την τάξη.</p> |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να εμβαθύνετε στην έννοια των διατομεακών διακρίσεων: μπορείτε να συζητήσετε τη συναίνεση, π.χ. να ζητάτε άδεια για να αγγίξετε/βοηθήσετε κάποιον, να επικοινωνείτε και να σέβεστε τα όρια κ.λπ. για την κανονικότητα ως έλλειψη εκπαίδευσης. του τοξικού ανδρισμού και των ρόλων των φύλων. • Μας επιτρέπει να εστιάσουμε επίσης στο γεγονός ότι η παρουσία φραγμών μπορεί να οδηγήσει και σε ζητήματα ασφάλειας. • Είναι επίσης σημαντικό να τονιστεί ότι τα άτομα που υφίστανται διακρίσεις ή άλλες καταστάσεις δεν είναι πάντα "υποχρεωμένα" να εκπαιδεύουν τους άλλους και να εξηγούν πώς να ενεργούν και να αντιδρούν. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης • Αίθουσες διαλέμματος • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 6 Σεξουαλικότητα και αναπηρία του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνεστε μετά τη δραστηριότητα; • Τι σκέψεις έχετε; • Υπήρχαν έντονα συναισθήματα καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας; Αν ναι, πού; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τον Γρηγόρη Χρυσικό στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p> |

Φυλλάδιο

Ιστορία

"Η Μαίρη και ο Γιώργος γνωρίστηκαν στο Tinder. Άρχισαν να συνομιλούν και μια μέρα αργότερα ο Γιώργος πρότεινε στη Μαίρη να βγουν για ένα ποτό και η Μαίρη συμφώνησε. Την ημέρα του ραντεβού ο Γιώργος έφτασε πρώτος στην παμπ και βρήκε δύο θέσεις στο μπαρ για να καθίσουν. Δεν περίμενε πολύ και λίγη ώρα αργότερα εμφανίστηκε η Μαίρη. Τότε όμως ο Γιώργος παρατήρησε ότι η Μαίρη ήταν χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου και συνειδητοποίησε ότι στον λογαριασμό της στο Tinder υπήρχαν μόνο φωτογραφίες προσώπου. Ο Γιώργος εξεπλάγη και αγχώθηκε καθώς δεν είχε μιλήσει ποτέ με χρήστη αναπηρικού αμαξιδίου πόσο μάλλον να βγει ραντεβού με κάποιον. Αλλά του άρεσε η Μαίρη και προσπάθησε να μην το δείξει. Έτσι σχεδόν γονάτισε, χαμογέλασε και συστήθηκε. Η Μαίρη ζορίστηκε λίγο και αφού συστήθηκε και αυτή χαμογέλασε και του είπε ότι δεν χρειάζεται να σκύψει. Του ζήτησε επίσης ευγενικά να αλλάξει θέση καθώς δεν μπορούσε να καθίσει στο μπαρ με το αναπηρικό καροτσάκι. Αφού άλλαξαν θέσεις και άρχισαν να μιλάνε η Mary άρχισε να αισθάνεται λίγο αμήχανα καθώς όλες οι ερωτήσεις αφορούσαν το πώς έγινε ανάπηρη και αν θα περπατήσει ξανά. Ευτυχώς όμως κατάφερε να αλλάξει θέμα και λίγα ποτά αργότερα η συζήτηση είχε γίνει πολύ ευχάριστη και ο Γιώργος και η Μαίρη είχαν έρθει κοντά και φλέρταραν έντονα.

Η ώρα είχε περάσει και η παμπ έκλεινε. Τότε ο Γιώργος πρότεινε να πιουν άλλο ένα ποτό στο σπίτι του. Η Μαίρη δεν αισθανόταν πολύ σίγουρη, αλλά της άρεσε τόσο πολύ η εμφάνιση του Τζορτζ που συμφώνησε. Πήγαν να φύγουν και ο Γιώργος άρχισε να σπρώχνει την αναπηρική καρέκλα της Mary. Στην αρχή ήταν μπερδεμένη και δεν καταλάβαινε πώς το αναπηρικό καροτσάκι άρχισε να κινείται μόνο του, αλλά μόλις το κατάλαβε του ζήτησε αμέσως να το αφήσει, αφήνοντας τον Γιώργο να μην καταλαβαίνει τι ακριβώς έκανε λάθος, αλλά να το αφήσει. Ωστόσο, αυτό το περιστατικό δεν ήταν αρκετό για να χαλάσει τη ρομαντική διάθεση και λίγα λεπτά αργότερα έφτασαν στο σπίτι. Αλλά φυσικά ο Γιώργος είχε ξεχάσει να αναφέρει ότι στην είσοδο υπήρχαν δύο σκάλες... Η Μαίρη, αν και έκανε ένα αιχμηρό σχόλιο, του εξήγησε ότι μπορούσαν να ανέβουν αν τη βοηθούσε και ότι θα έπρεπε απλώς να ακολουθήσει ακριβώς τις οδηγίες που θα του έδινε γιατί ήταν λίγο επικίνδυνο. Προφανώς ο Γιώργος, αφού ήδη ένιωθε άσχημα και δεν ήθελε να γίνει η αιτία να χαλάσει το ραντεβού, τη βοήθησε και με κάποια δυσκολία τα κατάφεραν.

Έχοντας πλέον αφήσει πίσω τους τις μικρές δυσκολίες, απόλαυσαν ένα ποτήρι κρασί στο σαλόνι. Λίγο αργότερα άρχισαν να φιλιούνται και σύντομα κατευθύνθηκαν προς την κρεβατοκάμαρα και το κρεβάτι! Ο Γιώργος ήταν πολύ αγχωμένος γιατί ένιωθε ότι δεν ήξερε πώς να την αγγίξει, αλλά δεν το έλεγε γιατί πίστευε ότι ως άντρας έπρεπε να δείχνει αποφασιστικός και δυναμικός. Έτσι άρχισε να της βγάζει γρήγορα τα ρούχα, αλλά οι κινήσεις του ήταν αδέξιες και η Μαρία πόνεσε λίγο που του το είπε αμέσως. Συνειδητοποίησε ότι ο Γιώργος δεν ήξερε τι να κάνει, οπότε του περιέγραψε πώς θα μπορούσαν να βγάλουν τα ρούχα της και τον ρώτησε αν μπορούσε να βγάλει τα δικά του. Γυμνοί πλέον, συνέχισαν να φιλιούνται και να αγγίζουν ο ένας το σώμα του άλλου. Ο Γιώργος άρχισε να την αγγίζει όμως σε σημεία που η Μαίρη δεν μπορούσε να αισθανθεί, κάτι που ο Γιώργος δεν ήξερε, αλλά ντρεπόταν να του το πει γιατί δεν ήθελε να τον διακόπτει συνέχεια. Η Μαίρη του ζήτησε αθόρυβα να αγγίξει το λαιμό της, αλλά ο Γιώργος, αφού ακολούθησε τις οδηγίες της για λίγο, συνέχισε να την αγγίζει στα ίδια σημεία και τη γύρισε μπρούμυτα χωρίς να τη ρωτήσει. Η Μαίρη άρχισε να αισθάνεται άβολα και δεν ήταν σίγουρη ότι ήθελε να συνεχίσει. Ένιωθε ότι θα ήταν καλύτερο να σταματήσει, αλλά για να φύγει θα χρειαζόταν τη βοήθεια του Γιώργου και ένιωθε πολύ άβολα με την κατάσταση. Τελικά πρότεινε να συνεχίσουν να φιλιούνται όπως έκαναν πριν, χωρίς να κάνουν σεξ. Και έτσι έκαναν... Αν και φαίνεται ότι ο Γιώργος και η Μαίρη μάλλον δεν θα ξαναβρεθούν ποτέ".

Δραστηριότητα 3 - Το είδωλο του αιώνα μας

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ου σών | 10 έως 15 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές (διαδίκτυο) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να προβληματιστούν σχετικά με την έννοια του "ιδανικού" και πώς οι κοινωνικές και πολιτιστικές ιδέες επηρεάζουν αυτό που θεωρούμε ιδανικό. • Να κατανοήσουν τους τρόπους με τους οποίους τα σώματα με αναπηρία γίνονται αόρατα ή θεωρούνται λιγότερο επιθυμητά/προτιμητέα. • Να εντοπίζει συνδέσεις με άλλες ταυτότητες & πώς αλληλεπιδρούν για να δημιουργήσουν ένα "ιδανικό άτομο". |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Δημιουργήστε ομάδες των 4-5 ατόμων. 2. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει εικόνες από το διαδίκτυο χρησιμοποιώντας τις συσκευές που διαθέτει, οι οποίες να δείχνουν ένα Ιδανικό Πρόσωπο (π.χ. μια γνωστή προσωπικότητα ή ένα πρόσωπο που επηρεάζει τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) που θα ήταν το ιδανικό του αιώνα μας (ενθαρρύνετε την ομάδα να σκεφτεί πέρα από το δυαδικό φύλο). |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | <p>3. Κάθε ομάδα καταγράφει από κοινού τα απαραίτητα χαρακτηριστικά του ιδανικού προσώπου και εξηγεί την απόφασή της: <i>τι είναι αυτό που κάνει αυτό το πρόσωπο ιδανικό;</i></p> <p>4. Οι ομάδες παρουσιάζουν το ιδανικό πρόσωπο και εξηγούν την απόφασή τους.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Κοιτάξτε τις εικόνες και εξετάστε τον κατάλογο των απαραίτητων χαρακτηριστικών μαζί σε κάθε ομάδα ρωτώντας για τα χαρακτηριστικά που επέλεξαν και γιατί: <i>επιλέχθηκαν άτομα με αναπηρία ως ιδανικά άτομα;</i> • Αν όχι, ρωτήστε τους γιατί συμβαίνει αυτό σύμφωνα με αυτούς: <i>ποια χαρακτηριστικά του σώματος θεωρούνται ιδανικά και γιατί;</i> • Μπορείτε να συζητήσετε περισσότερο για τα κοινωνικοπολιτισμικά πρότυπα, πώς διαμορφώνουν αυτό που θεωρούμε ιδανικό και πώς μπορούν να επηρεαστούν οι άνθρωποι που δεν εμπίπτουν σε αυτή την περιγραφή του ιδανικού. • Μιλήστε για τα διαφορετικά ιδανικά και γούστα σε κάθε ομάδα. Μιλήστε για το τι πιστεύουν, πώς ξεκινά και πώς διατηρείται η ιδέα του ιδανικού. Ποιος είναι ο σκοπός της σε ατομικό ή σε κοινωνικό επίπεδο; Είναι επιβλαβές; Έχει καν σημασία το ιδεώδες; Αφήστε την ομάδα να ανταλλάξει ιδέες, προσωπικές σκέψεις. Μιλήστε για την εσωτερική ομορφιά, το ταλέντο και τα επιτεύγματα που μπορούν επίσης να κάνουν κάποιον είδωλο. • Δημιουργήστε ένα καλό περιβάλλον για να μιλήσουμε για τα διαφορετικά γούστα και τις περιπτώσεις που μας αρέσει κάτι που δεν είναι μέσος όρος (π.χ. μπορεί να μας αρέσουν οι μεγάλες μύτες, μπορεί να μας αρέσουν οι μικροί άνθρωποι, οι φακίδες κ.λπ.). • Ζητά από τις ομάδες να συγχωνεύσουν τα ιδανικά τους για να δημιουργήσουν ένα τελικό "ιδανικό σώμα των ιδανικών τους". Μια παραλλαγή: μπορούν να φτιάξουν μια μεγάλη αφίσα φτιαγμένη από κολάζ του "ιδανικού ιδεώδους". • Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να συγκρίνουν τους εαυτούς τους με αυτό το ιδανικό. Παραλλαγή: δίνουν οι ίδιοι βαθμολογίες ή μπορούν να κάνουν ένα θεατρικό έργο - να φτιάξουν έναν χαρακτήρα του ιδανικού. • Μπορείτε να οδηγήσετε τη συζήτηση της ομάδας από ιδέες περισσότερο προς προσωπικές ιστορίες. Πώς αυτά τα "ιδανικά" στο μυαλό μας κάνουν τη ζωή μας ευκολότερη ή δυσκολότερη. Μπορείτε να μοιραστείτε προσωπικές ιστορίες από την οικογένεια, το σχολείο, τους φίλους, τις σχέσεις κ.λπ. • Θα ήταν χρήσιμο να εξηγήσετε τι σημαίνει "κανονιστικότητα" και ποιες είναι οι κοινωνικές |

| | |
|---|---|
| | <p>κανονιστικότητες και πώς διαφέρει η "κανονιστικότητα" από το "φυσιολογικό".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπορεί να αναφερθούν και άλλα χαρακτηριστικά ή ταυτότητες (π.χ. σε σχέση με το φύλο, την ηλικία, τη φυλή) και μπορεί να είναι μια καλή ευκαιρία να συζητηθεί πώς ο συνδυασμός διαφορετικών χαρακτηριστικών μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τους άλλους ανθρώπους (και τον εαυτό μας), εξηγώντας την έννοια της διατομικότητας. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης για τις επιλεγμένες εικόνες • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 6 Σεξουαλικότητα και αναπηρία του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς ήταν η δραστηριότητα; • Πιστεύετε ότι η κατανόησή σας για τα στερεότυπα των φύλων έχει βελτιωθεί; • Τι πρέπει να κάνετε καλύτερα; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από το πρόγραμμα ISEX (https://isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 4 - Αναζητώντας την ομορφιά

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Προσαρμόζεται σε οποιονδήποτε αριθμό Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο [εικόνες] |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να προβληματιστούν σχετικά με την έννοια της ομορφιάς και τα πρότυπα ομορφιάς • Να συζητήσουν πώς οι κοινωνικές νόρμες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε την ομορφιά, ειδικά σε σχέση με την αναπηρία. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Εκτυπώστε τις εικόνες του φυλλαδίου, όπου απεικονίζονται άτομα με διάφορες ταυτότητες: άτομα με αναπηρία, άτομα χωρίς αναπηρία, μεγαλύτεροι, νεότεροι, διαφορετικά φύλα, διάφορες εθνικότητες/φυλές κ.λπ. 2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και δώστε τους ένα σύνολο εικόνων. 3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν τις φωτογραφίες, να διαλέξουν από μία και να σημειώσουν, ατομικά, 3 πράγματα που βρίσκουν όμορφα στο πρόσωπο της φωτογραφίας. |

| | |
|---|---|
| | <p>4. Στη συνέχεια, πείτε τους να συζητήσουν τη λίστα με το άλλο άτομο - μπορούν να το κάνουν αυτό για περισσότερες από μία εικόνες (ανάλογα με το χρόνο).</p> <p>5. Φέρτε τη συζήτηση στη μεγάλη ομάδα και κάντε έναν κύκλο προβληματισμού.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς αισθάνθηκαν κάνοντας αυτή την άσκηση; • Ήταν δύσκολο να βρείτε κάτι όμορφο στα διάφορα πορτρέτα; Αν ναι, γιατί; • Υπήρξε κάτι που τους εξέπληξε; |
| Συμβουλές συζήτησης και | <ul style="list-style-type: none"> • Συζητήστε τι σημαίνει όμορφο για κάθε άτομο: σχετίζεται η ομορφιά μόνο με την εμφάνιση; Ποια χαρακτηριστικά θεωρούνται όμορφα; • Πώς μας επηρεάζουν τα πρότυπα ομορφιάς στον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας και τους άλλους; • Φροντίστε να εστιάζετε στην αναπηρία και στο ότι τα άτομα με αναπηρία και τα σώματά τους τείνουν να μην θεωρούνται όμορφα ή ελκυστικά. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης για τις επιλεγμένες εικόνες • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 6 Σεξουαλικότητα και αναπηρία του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς ήταν η δραστηριότητα; • Πιστεύετε ότι η κατανόησή σας για τα στερεότυπα των φύλων έχει βελτιωθεί; • Τι πρέπει να κάνετε καλύτερα; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τον Γρηγόρη Χρυσικό στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p> |

Δραστηριότητα 5 - Φύλο και αναπηρία στα μέσα μαζικής ενημέρωσης

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 50 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | 10+ συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Δείκτες • Flipchart και μεγάλα χαρτιά |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις εικόνες και τις πληροφορίες που (ανα)παράγονται από τα μέσα μαζικής Απολογισμός σχετικά με το σεξ και τις σχέσεις. • Να καλέσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν το ρόλο που διαδραματίζουν τα μέσα Απολογισμός στη διαμόρφωση των κυρίαρχων αφηγήσεων γύρω από το σεξ και τις σχέσεις και να αμφισβητήσουν τα επιβλαβή ή μειωτικά στερεότυπα. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ξεκινήστε ζητώντας από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν μικρότερες ομάδες των 3-6 ατόμων (ανάλογα με τον συνολικό αριθμό των Συμμετεχόντων/ουσών). 2. Ζητείται από κάθε συμμετέχοντα να αφιερώσει μερικά λεπτά για να σκεφτεί ατομικά μια σκηνή (ή περισσότερες |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | <p>αν θέλει) από ταινία, τηλεοπτική/διαδικτυακή σειρά, μουσικό βίντεο ή οποιοδήποτε άλλο οπτικό μέσο που έχει δει να απεικονίζει άτομα με αναπηρία και σεξουαλικότητα/σχέσεις.</p> <p>3. Αφού όλοι οι συμμετέχοντες αφιερώσουν χρόνο για να σκεφτούν τουλάχιστον μία σκηνή, μπορούν να αρχίσουν να συζητούν στις μικρότερες ομάδες τους για 15 λεπτά. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις που μπορείτε να μοιραστείτε με τους συμμετέχοντες για να τους βοηθήσετε να καθοδηγήσουν τη συζήτηση και να αναστοχαστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Μπορούν να σημειώσουν τις απαντήσεις τους σε ένα χαρτί.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Έχετε δει σκηνές που να απεικονίζουν τη σεξουαλικότητα και τις προσωπικές σχέσεις ατόμων με αναπηρία; Πού; ○ Τι αφορούσε η σκηνή; Μπορείτε να περιγράψετε εν συντομία τι συνέβαινε; ○ Πώς σας έκανε να νιώσετε; Τι ήταν αυτό που σας προκάλεσε αυτό το συναίσθημα; ○ Ποια στερεότυπα ή παραπληροφόρηση πιστεύετε ότι μπορούμε να βρούμε στα μέσα μαζικής Απολογισμός σχετικά με τις αναπηρίες και τη σεξουαλικότητα; ○ Ποιες θετικές ή ακριβείς πληροφορίες μπορούν να βρεθούν στα μέσα μαζικής Απολογισμός; <p>4. Αφού τελειώσει ο Διάρκεια για τις μικρότερες ομάδες, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στη μεγάλη ομάδα. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα θα μοιραστεί τη λίστα της ομάδας του με παραδείγματα αναπαράστασης της σεξουαλικότητας/σχέσεων και της αναπηρίας στα μέσα Απολογισμός, καθώς και τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις που συνδέθηκαν με τις σκηνές: ποια συναισθήματα συνδέθηκαν με τη θέαση στερεοτύπων ή παραπληροφόρησης; Ποια συναισθήματα συνδέθηκαν με θετικές/ακριβείς απεικονίσεις;</p> <p>5. Σημειώστε τις απαντήσεις σε ένα flipchart χωρισμένο σε δύο στήλες (θετικό +/ αρνητικό -).</p> <p>6. Μετά το τέλος της συζήτησης οι συμμετέχοντες μπορούν να βρουν ένα κενό flip chart και να γράψουν προτάσεις για ταινίες, τηλεοπτικές ή διαδικτυακές σειρές που απεικονίζουν τις σχέσεις και το σεξ με θετικό και ακριβή τρόπο.</p> |
| <p>Συμβουλές συζήτησης</p> | <p>και</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καθοδηγήστε τη συζήτηση που συνδέει τις απαντήσεις των Συμμετεχόντων/ουσών σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα μέσα Απολογισμός επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε για τη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις και γιατί είναι σημαντικό |

| | |
|---|---|
| | <p>να αμφισβητούμε και να αμφισβητούμε αυτά που βλέπουμε.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι αναμνήσεις κάποιων εικόνων/σκηνών ή το άκουσμα των εμπειριών άλλων μπορεί να ξυπνήσουν έντονα συναισθήματα. Αφιερώστε μερικά λεπτά για να ελέγξετε αν υπάρχει κάτι που πρέπει να αντιμετωπιστεί πριν κλείσετε τη δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να απευθυνθούν σε εσάς ιδιαιτέρως κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος, εάν χρειάζονται υποστήριξη. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης για τις επιλεγμένες εικόνες • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 6 Σεξουαλικότητα και αναπηρία του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς ήταν η δραστηριότητα; • Πιστεύετε ότι η κατανόησή σας για τα στερεότυπα των φύλων έχει βελτιωθεί; • Τι πρέπει να κάνετε καλύτερα; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από το πρόγραμμα ISEX (https://isex-project.eu)</p> |

Δραστηριότητα 6 - Επαναπροσδιορισμός της προσβασιμότητας

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 10' λεπτά (+10' για προετοιμασία) |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Οποιοσδήποτε αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Ταινία ή/και μεγάλα χαρτόνια |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στο θέμα της αναπηρίας και ανάδειξη του ρόλου του περιβάλλοντος στον ορισμό της αναπηρίας και της προσβασιμότητας. • Εισαγωγή της προσέγγισης του κοινωνικού μοντέλου έναντι του ιατρικού μοντέλου |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |

| | |
|--|--|
| <p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Πριν μπου οι μαθητές στην αίθουσα, χρησιμοποιήστε μια ταινία ή/και μεγάλα χαρτόνια για να μπλοκάρτε την πόρτα σε ύψος περίπου 1,40μ. και βγάλτε όλες τις καρέκλες από την αίθουσα (ή μετακινήστε τις προς τα πίσω). 2. Όταν οι μαθητές φτάσουν, εξηγήστε τους ότι δεν μπορούν να βγάλουν την ταινία/τον χαρτόνι για να μπου μέσα και ότι δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν καμία από τις καρέκλες. 3. Ξεκινήστε να συστήνεστε (αν βρίσκεστε σε νέα τάξη) και να παρουσιάζετε το θέμα, καθώς οι μαθητές στέκονται ή κάθονται στο πάτωμα. 4. Ρωτήστε τους αν παρατήρησαν κάτι διαφορετικό και πώς ένιωσαν για αυτό το νέο περιβάλλον. |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Μέσω αυτής της δραστηριότητας μπορείτε να εισαγάγετε το θέμα της αναπηρίας και το κοινωνικό έναντι του ιατρικού μοντέλου, τονίζοντας την κοινωνική πτυχή της αναπηρίας και την έλλειψη προσβάσιμων χώρων. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης για τις επιλεγμένες εικόνες • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 6 - Σεξουαλικότητα και αναπηρία του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε τον απολογισμό, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς ήταν η δραστηριότητα; • Πιστεύετε ότι η κατανόησή σας για τα στερεότυπα των φύλων έχει βελτιωθεί; • Τι πρέπει να κάνετε καλύτερα; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από τον Γρηγόρη Χρυσικό στο πλαίσιο του προγράμματος LoveAct (www.thegendertalk.eu).</p> |

Δραστηριότητα 7 - Γραμμή γνώμης (αναπηρία)

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 20 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | Τουλάχιστον 6 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένες δηλώσεις [Φυλλάδιο] • Χρωματιστά χαρτιά - πράσινο και κόκκινο (προαιρετικά) |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στη διευκόλυνση της κριτικής σκέψης και της συζήτησης μεταξύ συνομηλίκων που έχουν διαφορετικές απόψεις και συστήματα πεποιθήσεων, εστιάζοντας στα κοινωνικά πρότυπα και τους κανόνες σχετικά με την αναπηρία και τις διάφορες πτυχές της σεξουαλικότητας. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Εκτυπώστε τις δηλώσεις του φυλλαδίου (μπορείτε επίσης να προσθέσετε περισσότερες δηλώσεις στη λίστα αν θέλετε). 2. Μπορείτε είτε να ζητήσετε από τους μαθητές να σηκωθούν στη μέση της αίθουσας. 3. Εξηγήστε ότι πρέπει να κινηθούν στο χώρο: |

| | |
|--|--|
| | <p>a. Η μία άκρη του δωματίου σημαίνει "συμφωνώ"</p> <p>b. Το άλλο άκρο σημαίνει "Δεν συμφωνώ".</p> <p>*Μια πιο προσιτή εναλλακτική λύση θα μπορούσε να είναι να μοιράσετε στους μαθητές πράσινα και κόκκινα χαρτιά, τα οποία μπορούν να σηκώσουν για να δείξουν αν συμφωνούν (πράσινο) ή όχι (κόκκινο).</p> <p>4. Αρχίστε να διαβάζετε τις δηλώσεις από τον κατάλογο του φυλλαδίου και ζητήστε από τους μαθητές να δείξουν (μετακινώντας ή σηκώνοντας τα χαρτιά τους) αν συμφωνούν με κάθε δήλωση.</p> <p>5. Μετά από κάθε δήλωση, κάθε μαθητής θα μοιραστεί τους λόγους για τους οποίους επέλεξε την απάντησή του.</p> <p>6. Φροντίστε να διευκολύνετε σωστά τη συζήτηση και να αντιμετωπίσετε τη γνώμη όλων με αντικειμενικό τρόπο.</p> |
| <p>Συμβουλές και συζήτηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Φροντίστε να παρουσιάσετε το σκοπό της δραστηριότητας, καθώς πρόκειται για ευαίσθητα θέματα και ευαίσθητη αντίληψή τους. • Φροντίστε να διευκολύνετε μια αντικειμενική συζήτηση. Προσπαθήστε να ξεδιπλώσετε τις "δύσκολες" απόψεις, διατηρώντας παράλληλα ένα χώρο σεβασμού και ανοχής. • Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την ευκαιρία για να παρέχετε πληροφορίες και στοιχεία (μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην Ενότητα 6 του ψηφιακού μας οδηγού). • Είναι ενδιαφέρον να δούμε πότε οι μαθητές μπορεί να είναι αβέβαιοι/διστάζουν να πάρουν θέση, καθώς μπορεί να αναδείξει περιοχές σύγχυσης γύρω από το θέμα. |
| <p>Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά</p> | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης για τις επιλεγμένες εικόνες • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| <p>Θεωρία</p> | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 6 - Σεξουαλικότητα και αναπηρία του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |

| | |
|---------------------------|--|
| <p>Απολογισμός</p> | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πώς ήταν η δραστηριότητα; ● Πιστεύετε ότι η κατανόησή σας για τα στερεότυπα των φύλων έχει βελτιωθεί; ● Τι πρέπει να κάνετε καλύτερα; |
| <p>Πηγές</p> | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από το πρόγραμμα ISEX (https://isex-project.eu).</p> |

Φυλλάδιο

| ΔΗΛΩΣΕΙΣ |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Τα άτομα με αναπηρία μπορούν να έχουν οποιονδήποτε σεξουαλικό προσανατολισμό. |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Το να έχεις μια αναπηρία είναι το ίδιο με το να είσαι ανάπηρος. |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Η πλειονότητα των ατόμων με αναπηρία δεν ενδιαφέρεται να έχει στενές σχέσεις και να είναι σεξουαλικά ενεργά. |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Τα άτομα με αναπηρία μπορούν να βγαίνουν μόνο με άλλα άτομα με αναπηρία. |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Τα άτομα με αναπηρία δεν κινδυνεύουν από σεξουαλική επίθεση επειδή δεν είναι σεξουαλικά ενεργά. |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Τα άτομα με αναπηρία πρέπει να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τη σεξουαλική υγεία, την πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων και την αντισύλληψη. |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Όλες οι αναπηρίες είναι ορατές |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Τα άτομα που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια δεν μπορούν να περπατήσουν |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Τα άτομα με αναπηρία μπορούν να αυτοπροσδιορίζονται ως cisgender, transgender ή non-binary. |

Δραστηριότητα 8 - Κουίζ

| | |
|---|--|
| Διάρκεια | 20 λεπτά |
| Αριθμός Συμμετεχόντων/ουσών | 12-25 συμμετέχοντες |
| Απαιτούμενο υλικό | <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένο φυλλάδιο - Όροι & ορισμοί |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν και να κατανοήσουν καλύτερα βασικές έννοιες και όρους που σχετίζονται με την αναπηρία. • Να κατανοήσουν τη σημασία της χρήσης μιας γλώσσας χωρίς αποκλεισμούς και χωρίς στιγματισμό. |
| Πώς να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική | <ul style="list-style-type: none"> • Κινητικότητα/σωματικές αναπηρίες: αν χρειάζεται, προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μην απαιτείται μεγάλη κίνηση ή βοηθήστε στην κίνηση. • Προβλήματα όρασης: Εκφράστε λεκτικά κάθε βήμα. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή/και εικόνες, περιγράψτε λεπτομερώς αυτό που βλέπετε. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά σήματα. • Προβλήματα ακοής: Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες. Εάν χρησιμοποιείτε βίντεο, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν υπότιτλους. Εάν η δραστηριότητα περιλαμβάνει ηχητικά σήματα προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε οπτικά σήματα. • Γνωστικές/μαθησιακές διαταραχές: Δώστε οδηγίες με τον απλούστερο και σαφέστερο τρόπο. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο εάν χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οδηγίες με εικόνες. |
| Οδηγίες βήμα προς βήμα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Εκτυπώστε και κόψτε τους όρους και τους ορισμούς από το φυλλάδιο και βάλτε τα σε μικρά πακέτα (1 φυλλάδιο=1 πακέτο). 2. Χωρίστε τους μαθητές σε μικρότερες ομάδες (4-5 άτομα). Κάθε ομάδα θα πάρει ένα πακέτο με κάρτες. 3. Ζητήστε από τους μαθητές να αντιστοιχίσουν τους όρους με τους ορισμούς τους. 4. Όταν οι ομάδες έχουν ολοκληρώσει την αντιστοίχιση των όρων με τους ορισμούς, πρέπει να επιλέξουν 1-2 όρους και να τους παρουσιάσουν/ορίσουν με δικά τους λόγια. 5. Μετά από κάθε παρουσίαση, ρωτήστε τις υπόλοιπες ομάδες αν συμφωνούν με τους νέους ορισμούς και αν όχι, γιατί. |

| | |
|---|---|
| | <p>6. Μετά από όλες τις παρουσιάσεις, στη μεγάλη ομάδα μπορούν να συζητήσουν αν ήταν</p> <p>7. για οποιονδήποτε από τους όρους κατά τη διάρκεια της αντιστοίχισης, ή οποιεσδήποτε ερωτήσεις είχαν σχετικά με τους όρους που έμαθαν.</p> |
| Συμβουλές και συζήτηση | <ul style="list-style-type: none"> • Φέρτε το θέμα της επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς και της μη στιγματίζουσας γλώσσας, εξηγώντας ότι η εκμάθηση νέας ορολογίας μπορεί όχι μόνο να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα ένα θέμα, αλλά και να είμαστε πιο προσεκτικοί στον τρόπο που μιλάμε γι' αυτό. |
| Πώς να κάνετε τη δραστηριότητα διαδικτυακά | <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακές συναντήσεις, επιτρέποντας την κοινή χρήση οθόνης για τις επιλεγμένες εικόνες • Jamboard ή άλλοι ψηφιακοί πίνακες |
| Θεωρία | <p>Διαβάστε προσεκτικά την Ενότητα 6 - Σεξουαλικότητα και αναπηρία του ψηφιακού οδηγού του LoveAct.</p> |
| Απολογισμός | <p>Για να καθοδηγήσετε την Απολογισμός, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς ήταν η δραστηριότητα; • Πιστεύετε ότι η κατανόησή σας για τα στερεότυπα των φύλων έχει βελτιωθεί; • Τι πρέπει να κάνετε καλύτερα; |
| Πηγές | <p>Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε από το πρόγραμμα E.T.Ho.S (https://www.ethos-project.eu)</p> |

Φυλλάδιο

| ΟΡΟΣ | ΟΡΙΣΜΟΣ |
|---------------------------|--|
| Ableism | Η αντίληψη ότι ο τυπικός τρόπος κίνησης, όρασης, ακοής ή/και σκέψης και γενικά το "ικανό" σώμα είναι ανώτερο και ότι όλα τα άλλα δεν είναι φυσικά. |
| Προσβασιμότητα | Η προσβασιμότητα είναι η πρακτική που καθιστά τα περιβάλλοντα, τις πληροφορίες ή/και τις δραστηριότητες λογικές, ουσιαστικές, εύχρηστες και χωρίς εμπόδια για όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους. |
| Disablism | Κάθε πρακτική, δομή και συμπεριφορά που εισάγει διακρίσεις στα άτομα με αναπηρία. |
| Αναπηρία | Ο αποκλεισμός που βιώνουν τα άτομα με αναπηρίες λόγω των εμποδίων που επιβάλλει η κοινωνία. |
| Βλάβη | Χαρακτηριστικό, ή (έλλειψη) ιδιότητα(ς) σε ένα άτομο που μπορεί να επηρεάσει την εμφάνιση του ατόμου, τη λειτουργία του νου ή του σώματος του ατόμου, να προκαλέσει πόνο και κόπωση, να επηρεάσει την επικοινωνία και να μειώσει τη συνείδηση. |
| Σεξουαλική βοήθεια | Η σεξουαλική βοήθεια είναι μια μορφή υποστήριξης για τα άτομα με αναπηρία που αποσκοπεί στην εξασφάλιση της σεξουαλικής τους πρόσβασης στο σώμα τους και στις σεξουαλικές τους εμπειρίες. Η παρεχόμενη υποστήριξη μπορεί να κυμαίνεται από τη |

| | |
|---|---|
| | <p>βοήθεια στην προετοιμασία, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει την αυτοεξυπηρέτηση, την πρόσβαση και τη χρήση σεξουαλικών βοηθημάτων ή σεξουαλικών υπηρεσιών και τη σωματική βοήθεια στην κίνηση και τη θέση του σώματος.</p> |
| <p>Ιατρικό μοντέλο της αναπηρίας</p> | <p>Ένα μοντέλο σύμφωνα με το οποίο η αναπηρία είναι χαρακτηριστικό ενός ατόμου και είναι αποτέλεσμα μιας εξασθένησης του ατόμου που μειώνει την ποιότητα ζωής του και του προκαλεί σημαντικά μειονεκτήματα.</p> |
| <p>Κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας</p> | <p>Ένα μοντέλο σύμφωνα με το οποίο η αναπηρία επιβάλλεται από την κοινωνία, και πιο συγκεκριμένα από τα φυσικά και κοινωνικά εμπόδια.</p> |

Partners



Coordinator

CESIE - Italy

cesie.org



Élan Interculturel - France

elaninterculturel.com



Symplexis - Greece

symplexis.eu



DDG - Lithuania

www.diversitygroup.lt



The Square Dot Team - Belgium

thesquare.team



CSI - Cyprus

csicy.com



InteRed - Spain

intered.org



UPV/EHU - Spain

www.ehu.eus



Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

www.thegendertalk.eu

[instagram.com/thegendertalk.eu](https://www.instagram.com/thegendertalk.eu)

[facebook.com/GenderTalkEU](https://www.facebook.com/GenderTalkEU)



Co-funded by
the European Union

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

Project Number: 101094068 - LOVEACT

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

Coordinator
CESIE - Italy

Elan Interculturel - France

Symplexis - Greece

DDG - Lithuania

The Square Dot Team - Belgium

CSI - Cyprus

InteRed - Spain

UPV/EHU - Spain



**Co-funded by
the European Union**

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

Τα περιεχόμενα αυτού του οδηγού σχετικά με τα θέματα της άμβλωσης, των πολυσυντροφικών σχέσεων, των kink πρακτικών και των σεξουαλικών παιχνιδιών δεν αντιπροσωπεύουν τις θέσεις της InteRed και της Diversity Development Group ούτε την εκπαιδευτική τους προσέγγιση

Project Number: 101094068 - LOVEACT