

Τέχνες και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων

Φωτογραφία-Ζωγραφική-Χορός

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ



2024

Πίνακας περιεχομένων

- 2-3** Πληροφορίες
- 4** Κοινοπραξία
- 5-6** Γενικό πλαίσιο
- 7-18** Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας
- 19** Δραστηριότητες
- 20-30** Δραστηριότητες φωτογραφίας για νέους
- 31-41** Δραστηριότητες χορού για νέους
- 42-50** Δραστηριότητες ζωγραφικής για νέους
- 50-51** Βιβλιογραφικές Παραπομπές



Πληροφορίες

Τίτλος : Εγχειρίδιο Arts for Skillyouth

Όνομα έργου: Arts for Soft Skills: Αξιοποιώντας τη δύναμη των διεπιστημονικών τεχνών για την ενίσχυση των μαλακών δεξιοτήτων των νέων

Συγγραφέας: Δήμητρα Παπαδοπούλου
Ιούλιος 2024

Έχει καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια για να επαληθευτεί η ακρίβεια των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν την εργαλειοθήκη. Όλες οι πληροφορίες θεωρήθηκαν σωστές από τον Νοέμβριο του 2023. Ωστόσο, τα μέλη της Κοινοπραξίας Κυπριακός Οργανισμός Κέντρου Νεότητας - KOKEN, Κέντρο Πληροφόρησης Νέων - Δήμος Κορδελιού Ευόσμου - Ελλάδα και Ίδρυμα Ανατολικού Θεάτρου - Πολωνία δεν μπορούν να δεχτούν ευθύνη για τις συνέπειες της χρήσης του άλλους σκοπούς ή σε άλλα πλαίσια.

Συντελεστές: Δήμητρα Παπαδοπούλου, Μαρίνα Κριθαρίδου, Ευριδίκη Οδυσσεώς, Γεωργία Παπαδοπούλου, Σοφία Γιαννουχίδου, Γκανάτσιος Γεώργιος, Wojtowicz Lukasz, Mariia Lozova

Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+.

Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. [Αριθμός έργου: 2023-1-CY02-KA210-YOU-000164877]

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

Arts for
Soft Skills

© 2024 Κυπριακός Οργανισμός Κέντρων Νεότητας (KOKEN). All rights reserved.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ARTS FOR SKILLYOUTH

Το παρόν εγχειρίδιο περιέχει πρακτικές και πόρους σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι τέχνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση δεξιοτήτων όπως επικοινωνιακές δεξιότητες, δεξιότητες ηγεσίας, δεξιότητες ομαδικής εργασίας, επίλυσης προβλημάτων, κριτικής σκέψης, διαχείρισης χρόνου, ενσυναίσθησης, αίσθησης ευθύνης, ακεραιότητας, αυτο-εκτίμησης, αυτοδιαχείρισης, ευελιξίας, κοινωνικότητας και δεξιότητες λήψη αποφάσεων.

Απευθύνεται σε εργαζόμενους για νέους και νέους μεταξύ 18-30 ετών και στόχος του είναι να εμπλουτίσει τις μαλακές δεξιότητες, ιδιαίτερα αυτές της επικοινωνίας, της προσαρμοστικότητας και της ομαδικής εργασίας

Αυτό το εγχειρίδιο θα προσφέρει μη τυπικές δραστηριότητες και τεχνικές για τρεις τέχνες: Φωτογραφία, Ζωγραφική και Χορό που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από εργαζόμενους για νέους και νεαρά άτομα για να ενισχύσουν τις μαλακές δεξιότητές τους.

Κυπριακός Οργανισμός Κέντρων Νεότητας - ΚΟΚΕΝ

Ο ΚΟΚΕΝ, Επικεφαλής Εταίρος, είναι μια μη κερδοσκοπική, μη κομματική, ΜΚΟ που αποτελεί τον κεντρικό συντονιστικό φορέα 63 Κέντρων Νεότητας σε αστικές και αγροτικές περιοχές της Κύπρου. Ο οργανισμός συντονίζει με επιτυχία, υποστηρίζει και παρέχει εξειδικευμένη καθοδήγηση σε ομάδες εθελοντών που συμμετέχουν ενεργά στα Κέντρα Νεότητας



Κέντρο Πληροφόρησης Νέων - Δήμος Κορδελιού Ευόσμου - Ελλάδα

Οι πρωταρχικοί στόχοι του Κέντρου Ενημέρωσης Νέων - Δήμου Κορδελιού - Ευόσμου σε θέματα που αφορούν τη νεολαία είναι οι εξής: 1. Ενεργοποίηση των νέων και προάσπιση της συμμετοχής τους σε τρέχουσες εκδηλώσεις στην πόλη, 2. Προώθηση της διαφορετικότητας και της ευρύτερης αποδοχής της. 3. Ανάπτυξη ευρωπαϊκής συνείδησης.



Ίδρυμα Ανατολικού Θεάτρου - Πολωνία

Το Eastern Theatre (Fundacja Teatr Wschodni) προωθεί την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αντίκτυπο των τεχνών του θεάματος στο περιβάλλον και την κλιματική αλλαγή. Δραστηριότητες: Θεατρικές παραστάσεις, τέχνες, παραγωγές φεστιβάλ, εκπαιδευτικά προγράμματα για νέους, εργαστήρια, διεθνείς ανταλλαγές νέων, εκπαιδευτικά μαθήματα για νέους καλλιτέχνες, διευθυντές τέχνης, εργαζόμενοι στον πολιτισμό και εθελοντές, έργα πολιτισμού-κοινωνικής ένταξης με τοπικές κοινότητες, τοπικούς ηγέτες και κοινό ιδρύματα.



Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει ορίσει το 2023 ως Ευρωπαϊκό Έτος Δεξιοτήτων, αναγνωρίζοντας τη σημασία της ενίσχυσης των δεξιοτήτων των νέων.

Οι μαλακές δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας για την απασχόληση, την διατήρηση και την πρόοδο στην επαγγελματική πορεία κάποιου.

Μπορούν να μεταφερθούν σε όλες τις ευκαιρίες απασχόλησης και είναι ωφέλιμα για τα άτομα σε όλες τις πτυχές της ζωής τους, καθώς τους επιτρέπουν παράλληλα να ζουν ανεξάρτητα και παραγωγικά μέσα σε μια κοινωνία.

Έτσι, το έργο Arts for Soft Skills επικεντρώθηκε στην ενίσχυση των μαλακών δεξιοτήτων των νεαρών ενηλίκων, ιδιαίτερα στην ομαδική εργασία, την προσαρμοστικότητα και την επικοινωνία, χρησιμοποιώντας τις τέχνες.

Σε ευθυγράμμιση με το Ευρωπαϊκό Έτος Δεξιοτήτων 2023, το έργο Arts for Soft Skills στοχεύει στην ενίσχυση των μαλακών δεξιοτήτων τόσο των εργαζομένων για νέους όσο και νέων ηλικίας 18-30 ετών.



Arts for Soft Skills: Αξιοποίηση της δύναμης των διεπιστημονικών τεχνών για την ενίσχυση των μαλακών δεξιοτήτων των νέων

Ο κύριος στόχος είναι να προετοιμαστούν οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας και οι νέοι για να αξιοποιήσουν αποτελεσματικά τις δεξιότητές τους.

Στόχοι

- Να αναβαθμίσει τις μαλακές δεξιότητες νέων ενηλίκων (18-30) στην επικοινωνία και την προσαρμοστικότητα μέσω των τεχνών
- Να προσφέρει άτυπη εκπαίδευση στους συμμετέχοντες και να τους παρέχει ευκαιρίες να αναπτύξουν την επικοινωνία, τη συμμετοχή, την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και το ταλέντο τους μέσω των τεχνών
- Να ενσωματώσει τις διεπιστημονικές τέχνες στην προώθηση και ενίσχυση της προσαρμοστικότητας και άλλων διαπροσωπικών μαλακών δεξιοτήτων που απαιτούνται στο εργατικό δυναμικό
- Να ενισχύσει τις δεξιότητες των νέων, βοηθώντας τους να ευθυγραμμιστούν με τις ανάγκες δεξιοτήτων εργατικού δυναμικού και να βελτιώσουν την απασχολησιμότητά τους

Ομάδα-στόχος

- Εργαζόμενοι για νέους
- Νέοι ενήλικες ηλικίας 18-30 ετών, συμπεριλαμβανομένων: Εθελοντών, Καλλιτεχνών, Άμεσων δικαιούχων νέων
- Άτομα με περιορισμένες ευκαιρίες που επιδιώκουν να βελτιώσουν τις ήπιες δεξιότητές τους (επικοινωνία, ομαδική εργασία, δημιουργική σκέψη, προσαρμοστικότητα, συνεργασία, αυτοπεποίθηση)

Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας

Φωτογραφία, Ζωγραφική & Χορός
Πώς οι τέχνες ενισχύουν τις μαλακές δεξιότητες

**ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ, ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΙ
ΧΟΡΟΣ:
ΠΩΣ ΟΙ ΤΕΧΝΕΣ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΙΣ
ΜΑΛΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

Οι μαλακές δεξιότητες ονομάζονται επίσης «δεξιότητες ζωής», «δεξιότητες του εικοστού πρώτου αιώνα», «κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες» ή «δεξιότητες ανθρώπων». Είναι γενικά χαρακτηριστικά που βοηθούν τους εργαζόμενους να διαπρέψουν σε οποιοδήποτε χώρο εργασίας καθώς και σε καθημερινές καταστάσεις και διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις.

Οι ήπιες δεξιότητες είναι σημαντικές σχεδόν για κάθε εργασία επειδή περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο σχετιζόμαστε και αντιμετωπίζουμε το περιβάλλον μας και τους ανθρώπους γύρω μας. Μεταξύ αυτών είναι: Ηγεσία, Ομαδική εργασία, Επικοινωνία, Επίλυση προβλημάτων, Διαχείριση χρόνου, Προσαρμοστικότητα, Δημιουργικότητα, Διαπροσωπικές δεξιότητες, Συναισθηματική νοημοσύνη, Επίλυση συγκρούσεων, Κριτική σκέψη, Λήψη Αποφάσεων, Διαχείριση άγχους, Αυτοκίνητρο.

Υπάρχει ένα καλά εδραιωμένο σύνολο στοιχείων σχετικά με δραστηριότητες που σχετίζονται με τις τέχνες και θέματα προσωπικής ανάπτυξης, δεξιοτήτων, ταυτότητας, συμμετοχής, κοινωνικής ένταξης, κοινωνικής συνοχής, υγείας και ευημερίας.

Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει αυξανόμενη εκπροσώπηση στην κοινωνία μεταξύ των νέων. Ταυτόχρονα, οι δραστηριότητες που σχετίζονται με τις τέχνες έχουν αποκτήσει αυξανόμενη προβολή ως μέσο έκφρασης των νέων και η έρευνα υπογραμμίζει τη σχέση μεταξύ βελτιωμένης υγείας και κοινωνικής δράσης, όπως ο εθελοντισμός ή η συμμετοχή σε μια πολιτική εκστρατεία ως αποτέλεσμα της ενασχόλησης με τις τέχνες.



Μαλακές δεξιότητες & Χορός

Αυτό που είναι χαρακτηριστικό για τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες χορού, είναι το γεγονός ότι συχνά είναι δύσκολο για τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να διατυπώσουν με λέξεις τις δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσω αυτού.

Ωστόσο, πολλές από τις μαλακές δεξιότητες που βρίσκονται μέσα στις σύγχρονες πρακτικές χορού και στις κινητικές πρακτικές θεωρούνται ως οι πιο σημαντικές δεξιότητες που απαιτούνται σήμερα στην κοινωνία - δημιουργικότητα, ευελιξία, αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας και της αβεβαιότητας, κατανόηση και εκτίμηση των διαφορών, υπομονή και επιμονή, για να δώσουμε μερικά παραδείγματα.



Μαλακές δεξιότητες & Χορός

Μεταξύ των διαφόρων εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων που αναφέρονται παραπάνω σχετικά με τις μαλακές δεξιότητες, που μπορούν να αναπτυχθούν με την εκπαίδευση χορού, θα θέλαμε να εστιάσουμε σε 3 πτυχές:

- Δημιουργική Αυτοέκφραση

Η δημιουργική αυτοέκφραση είναι η καλλιτεχνική αναζήτηση των συναισθημάτων. Αυτός ο τρόπος να εκφραστείτε καλεί την καρδιά, το μυαλό και τη γνώση σας. Η δημιουργική αυτοέκφραση είναι να παρουσιάσεις τον εαυτό σου ως άτομο. Είναι η δράση που καθορίζει τη μοναδικότητά σας, την ουσία σας.

Όσον αφορά τον χορό και την κίνηση, η αυτοέκφραση σχετίζεται άμεσα με τη φαντασία – όταν ο μαθητής/χορευτής τείνει να εκτελεί ένα συναισθηματικό ή διανοητικό μήνυμα με έναν σωματικό-κινητικό τρόπο επικοινωνίας – μη λεκτική επικοινωνία.

Σε αυτήν την περίπτωση, η έκφραση έχει ατομική προσέγγιση και δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει σύντροφος ή κοινό – ο χορός και η κίνηση αυτοέκφρασης μπορούν να εκτελεστούν από τον εκπαιδευόμενο μόνο για τον εαυτό του και για την ικανοποίηση, τη χαρά και τη δημιουργικότητά του. Μερικά παραδείγματα δημιουργικών δεξιοτήτων είναι: Φαντασία, Περιέργεια, Πειραματισμός



Μαλακές δεξιότητες & Χορός

- **Η μη λεκτική επικοινωνία (ως μέρος των δεξιοτήτων επικοινωνίας)** είναι μια μαλακή δεξιότητα που είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση τόσο προσωπικών όσο και επαγγελματικών σχέσεων. Είναι η μεταφορά πληροφοριών μέσω της γλώσσας του σώματος, των εκφράσεων του προσώπου, των χειρονομιών, του δημιουργημένου χώρου και πολλά άλλα. Η μη λεκτική επικοινωνία εξαρτάται από εκφράσεις και σωματικές κινήσεις σε αντίθεση με τη λεκτική επικοινωνία.

Ο χορός και η κίνηση εκτελούνται σόλο, σε ζευγάρια και σε ομάδες. Όταν πρόκειται για επικοινωνιακή λειτουργία, λαμβάνεται πάντα υπόψη σε κοινωνικό επίπεδο – σε σχέσεις με άλλα άτομα που μπορούν να λάβουν το μήνυμα.

- **Η αυτογνωσία** (ως μέρος της συναισθηματικής νοημοσύνης) - αφορά την κατανόηση του εαυτού μας, το πώς βλέπουμε τις αξίες, τα πάθη, τις φιλοδοξίες μας, την προσαρμογή με το περιβάλλον μας, τις αντιδράσεις και τον αντίκτυπό της συμπεριφοράς μας σε άλλους.

Οι ερευνητές βρήκαν μια σχέση μεταξύ της αυτογνωσίας με την υψηλότερη ικανοποίηση από την εργασία και τη σχέση, τον προσωπικό και κοινωνικό έλεγχο και την ευτυχία. σχετίζεται αρνητικά με το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη.

Μια υποκατηγορία του όρου είναι η εξωτερική αυτογνωσία - ικανότητα κατανόησης του τρόπου με τον οποίο μας βλέπουν οι άλλοι, με βάση τους ίδιους παράγοντες που αναφέρονται παραπάνω.

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων χορού, η αυτογνωσία σχετίζεται με την ικανότητα να ελέγχεις το σώμα σου και να γνωρίζεις πώς να κάνεις αλληλεπιδράσεις με βάση τις δικές σου προθέσεις.

Μαλακές δεξιότητες & Ζωγραφική

Μερικά από τα οφέλη και τις μαλακές δεξιότητες που μπορούν να αναπτύξουν οι νέοι μέσω της ζωγραφικής είναι:

- **Επικοινωνία:** Η πιο σημαντική δεξιότητα που απελευθερώνεται με την τέχνη της ζωγραφικής είναι η επικοινωνία. Συγκεκριμένα, η μετάδοση ενός μηνύματος που αποτυπώνεται και ερμηνεύεται είτε με ακρίβεια, είτε σε πιο αφηρημένη μορφή. Εκτελώντας ζωγραφική, μπορούμε να αποδώσουμε μηνύματα και πληροφορίες που δεν μπορούμε με τον λόγο ή με άλλα μέσα.
- **Συνεργασία:** Μια ικανότητα που πρέπει να έχει κάθε άνθρωπος. Απαραίτητο πλεονέκτημα για να θεωρείσαι μέλος μιας ομάδας και να αναπτύξεις πνεύμα συνεργασίας και σεβασμού. Μέσα από τη ζωγραφική μπορούμε να αναπτύξουμε τις δεξιότητες της συνεργασίας μέσα από την ομαδική έκφραση και αλληλεπίδραση.
- **Καλοί τρόποι:** Η σωστή συμπεριφορά είναι η εξέταση μιας απαραίτητης δεξιότητας σε όλες τις διαδικασίες και τα στάδια της ζωής μας. Η ζωγραφική μας δεσμεύει σε μια ηρεμία και καλοσύνη τις περισσότερες φορές. Μπορούμε να μάθουμε να σεβόμαστε και να αποδεχόμαστε την τέχνη και τη διαφορετικότητα των άλλων.
- **Η ικανότητα ακρόασης:** Με τη ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας έχουμε συνηθίσει να δίνουμε μόνο εντολές. Με αυτόν τον τρόπο, έχουμε ξεχάσει να ακούμε και να επικοινωνούμε με όποιο μέσο έχουμε στη διάθεσή μας. Στην προκειμένη περίπτωση η τέχνη της ζωγραφικής.
- **Ενσυναίσθηση:** Η ικανότητα να μπαίνεις στη θέση του άλλου και να βλέπεις από την οπτική του γίνεται μια από τις πιο δύσκολες δεξιότητες. Η διαδικασία της αναγνώρισης των αντίθετων απόψεων και της αποδοχής τους μπορεί να είναι ευκολότερη μέσω της εξάσκησης διαφόρων τεχνών, καθώς και της ζωγραφικής.

Μαλακές δεξιότητες & Ζωγραφική

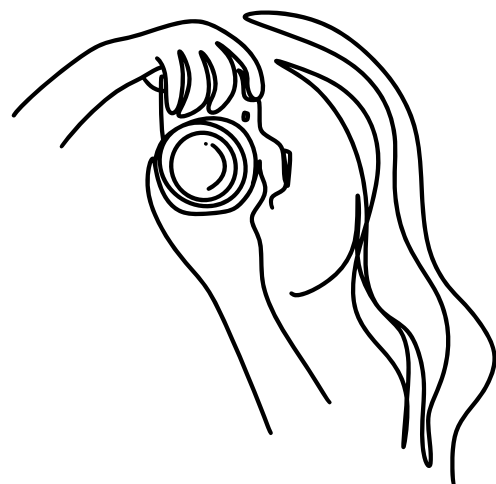
- **Επίλυση προβλημάτων:** Στην καθημερινότητά μας διακατεχόμαστε από άγχος και άπειρα προβλήματα. Η εξάσκηση των τεχνών, όπως η ζωγραφική, μας βοηθά να ξεφύγουμε από το αγχωτικό περιβάλλον για λίγο και να καθαρίσουμε το μυαλό μας. Έτσι αργότερα, μπορούμε να σκεφτούμε πιο καθαρά και να βρούμε παραγωγικές λύσεις.
- **Κριτική σκέψη:** Είναι επίσης μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες σε όλη τη ζωή μας. Κριτική ικανότητα σημαίνει επεξεργασία και φιλτράρισμα πληροφοριών. Στη συνέχεια, πρέπει να αποφασίσετε πώς και πού τα χρησιμοποιείτε. Οι τέχνες μας βοηθούν να διευρύνουμε τους «κριτικούς» μας ορίζοντες και να εξασκήσουμε την κριτική μας σκέψη και επεξεργασία.
- **Αυτοπεποίθηση:** Αυτή η ικανότητα απουσιάζει στους περισσότερους ανθρώπους. Είναι δύσκολο να το κατακτήσουμε, και αν μπορούμε να το διαχειριστούμε, δεν θα είναι ποτέ στο 100%. Αυτή η ικανότητα συνοδεύεται από σταδιακό έπαινο. Ως αποτέλεσμα, συνεχής και έντονη προσπάθεια. Όταν παρακινούμε ένα παιδί να συνεχίσει να ζωγραφίζει, ακόμη και με όχι τόσο μεγάλα επιτεύγματα, το ενθαρρύνουμε να συνεχίσει να χαίρεται.
- **Αυτο-κίνητρο:** Η αυτοπαρακίνηση είναι μια από τις πιο ισχυρές δεξιότητες για την επίτευξη επιτυχίας. Ένας επαγγελματίας με κίνητρα μπορεί να ξεπεράσει τις αντιξοότητες, να μάθει να βελτιώνει και να αναγνωρίζει τα δυνατά του σημεία, να τονώσει την αισιοδοξία, να προβάλει μια πιο σίγουρη εικόνα για τον εαυτό του και να βιώσει μεγαλύτερη συνολική ευτυχία στη δουλειά και τη ζωή του. Όταν ασχολείσαι με τέχνες που αγαπάς όπως η ζωγραφική, επαινείς τον εαυτό σου.

Μαλακές δεξιότητες & Φωτογραφία

Η χρήση της φωτογραφίας από ένα εκπαιδευτικό σύστημα και πολλές μέθοδοι του πεδίου, όπως για παράδειγμα η μέθοδος Photo voice, είναι μια καθηλωτική μέθοδος μάθησης που προωθεί την ενεργητική επίλυση προβλημάτων στον πραγματικό κόσμο, δείχνει μοναδικές αρετές στη διεπιστημονική πτυχή και προάγει τον μαθητή - καθοδηγούμενες ομάδες και μαθησιακές εμπειρίες υψηλού αντίκτυπου.

Επίσης, χρησιμοποιώντας την τεχνική Photo voice, μπορεί κανείς να επηρεάσει την προσωπική ανάπτυξη και αλλαγή, την εμπειρία της επιτυχίας, τη μακροπρόθεσμη μνήμη, τις δεξιότητες σχέσεων, τις ακαδημαϊκές δεξιότητες, την επίλυση προβλημάτων και την ευημερία. Όλες αυτές οι μεταβλητές διευκολύνουν τις ψυχοσυναισθηματικές αλλαγές επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να μιλήσουν, να μοιραστούν γνώσεις και ιδέες και να μάθουν ο ένας από τον άλλο χρησιμοποιώντας εικόνες.

Ένα εκπαιδευτικό μοντέλο που χρησιμοποιεί το φωτογραφικό εργαλείο για να εκμεταλλευτεί εκπαιδευτικές πτυχές που είναι προς το παρόν διαθέσιμες σχεδόν σε όλους και μπορεί να συμβάλει σε ουσιαστική μάθηση και καλύτερη επικοινωνία μεταξύ των μαθητών, συμβάλλοντας σε ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον.



Μαλακές δεξιότητες & Φωτογραφία

Στον σημερινό κόσμο, οι φωτογραφίες έχουν γίνει ένα ουσιαστικό εργαλείο επικοινωνίας για τον καθορισμό των πολλαπλών ταυτοτήτων, των ιστοριών, της ύπαρξης, του πολιτισμού και του κοινωνικοπολιτικού κόσμου μας.

Οι φωτογραφίες μπορούν να λειτουργήσουν ως γλώσσα στα σημερινά εικαστικά δρώμενα και βοηθούν στην απόκτηση τόσο αυτογνωσίας όσο και στην διαμόρφωση της ταυτότητας.

Ειδικά με τη μέθοδο Photo voice, οι νέοι μπορούν να αποκτήσουν δεξιότητες φωτογραφίας, αφήγησης ιστοριών και ανταλλαγή ιδεών, στην δημιουργία βάσης δεδομένων έρευνας, πρόταση κριτικής προβολής, ομαδική δουλειά, κοινωνική δραστηριότητα, επιρροή στη δημόσια πολιτική και αυξημένη ευαισθητοποίηση για προσωπικά και κοινοτικά ζητήματα.



Φωτογραφία και ενίσχυση των μαλακών δεξιοτήτων (soft skills) :
Η φωτογραφία μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την καλλιέργεια ενός μεγάλου φάσματος δεξιοτήτων στους νέους όπως:

Δημιουργικότητα - Έκφραση

Η φωτογραφία ενθαρρύνει τα άτομα να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους αποτυπώνοντας μοναδικές προοπτικές, καδράρισμα και συνθέσεις.

Επίλυση προβλημάτων

Η εύρεση ενδιαφέροντων θεμάτων, γωνιών και συνθηκών φωτισμού απαιτεί δημιουργικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Επικοινωνία

Οπτική επικοινωνία: Η φωτογραφία είναι μια οπτική γλώσσα και η δημιουργία συναρπαστικών εικόνων περιλαμβάνει την αποτελεσματική μετάδοση ενός μηνύματος ή μιας ιστορίας χωρίς τη χρήση λέξεων.

Η κοινή χρήση και η λήψη σχολίων για φωτογραφίες μπορεί να βελτιώσει τις δεξιότητες επικοινωνίας.

Κριτική σκέψη

Παρατήρηση: Η φωτογραφία περιλαμβάνει έντονη παρατήρηση του περιβάλλοντος, εκπαιδύοντας τα άτομα να δίνουν προσοχή στις λεπτομέρειες.

Ανάλυση

Η αξιολόγηση της σύνθεσης, του φωτισμού και της συνολικής αισθητικής μιας φωτογραφίας απαιτεί κριτική σκέψη.



Υπομονή

Αναμονή για την κατάλληλη στιγμή: Η φωτογραφία συχνά περιλαμβάνει την αναμονή για τον τέλειο φωτισμό, τη σύνθεση ή την αποτύπωση μιας αποφασιστικής στιγμής, ενισχύοντας την υπομονή σε νεαρά άτομα.

Προσοχή στη λεπτομέρεια

Ακρίβεια: Η προσαρμογή των ρυθμίσεων της κάμερας, η εστίαση και το καδράρισμα απαιτούν προσοχή στη λεπτομέρεια για να διασφαλιστεί μια φωτογραφία υψηλής ποιότητας.

Επεξεργασία: Οι δραστηριότητες μετά την επεξεργασία περιλαμβάνουν προσεκτική προσοχή στη λεπτομέρεια για τη βελτίωση της τελικής εικόνας.

Ενσυναίσθηση

Προοπτική: Η φωτογραφία ενθαρρύνει τα άτομα να δουν τον κόσμο από διαφορετικές οπτικές γωνίες, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και την κατανόηση.

Αποτύπωση συναισθημάτων: Η φωτογράφιση ανθρώπων ή καταστάσεων απαιτεί ευαισθησία στα συναισθήματα και την ικανότητα να τα μεταδίδει μέσω εικόνων.

Ικανότητα προσαρμογής

Μεταβαλλόμενες συνθήκες: Οι φωτογράφοι συχνά χρειάζεται να προσαρμοστούν στις μεταβαλλόμενες καιρικές συνθήκες, τις συνθήκες φωτισμού και τις απροσδόκητες καταστάσεις, προωθώντας την προσαρμοστικότητα.

Διαχείριση χρόνου

Σχεδιασμός λήψεων: Η οργάνωση φωτογραφιών, η εξέταση των χρονικών περιορισμών και η διαχείριση εξοπλισμού απαιτούν αποτελεσματικές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου.

Μετα-επεξεργασία: Η επεξεργασία και η οργάνωση μιας συλλογής φωτογραφιών συνεπάγεται την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου.

Αυτοέκφραση

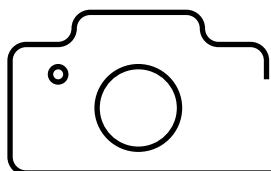
Προσωπικό στυλ: Η φωτογραφία επιτρέπει στα άτομα να αναπτύξουν ένα μοναδικό στυλ και να μεταδώσουν την προσωπικότητά τους μέσα από τη δουλειά τους, προωθώντας την αυτοέκφραση.

Αυτοπεποίθηση

Παρουσίαση: Η προβολή φωτογραφιών σε εκθέσεις ή διαδικτυακές πλατφόρμες μπορεί να τονώσει την αυτοπεποίθηση στους νέους φωτογράφους.

Αποδοχή κριτικής: Η λήψη εποικοδομητικής κριτικής και η μάθηση από αυτήν μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την ανθεκτικότητα.

Με την ενασχόληση με τη φωτογραφία, οι νέοι μπορούν να αναπτύξουν ένα ολιστικό σύνολο μαλακών δεξιοτήτων που μπορεί να είναι πολύτιμες σε διάφορες πτυχές της προσωπικής και επαγγελματικής τους ζωής. Η διαδικασία λήψης και κοινής χρήσης εικόνων μπορεί να είναι ένα ικανοποιητικό ταξίδι που προωθεί την προσωπική ανάπτυξη και ανάπτυξη δεξιοτήτων.



Αυτό το εγχειρίδιο θα προσφέρει μη τυπικές τεχνικές και δραστηριότητες για τρία είδη τεχνών:

- Φωτογραφία
- Ζωγραφική
- Χορό

που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από νέους εργαζόμενους και νεαρά άτομα για να ενισχύσουν τις μαλακές δεξιότητές τους.



Φωτογραφία



Σε αυτή την ενότητα χρησιμοποιούμε τη φωτογραφία ως εργαλείο ενθάρρυνσης της συμμετοχής και ανάπτυξης μαλακών δεξιοτήτων

Φωτογραφική Δραστηριότητα Νο 1

“Διαλέξτε το χρώμα σας”



Περιγραφή

Σε αυτή τη δραστηριότητα χρησιμοποιούμε τη δύναμη των χρωμάτων και το πώς μπορούμε να τα προσεγγίσουμε ως βασικό στοιχείο σε μια φωτογραφία.

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

Ψηφιακή κάμερα ή τηλέφωνο με κάμερα, Φορητός υπολογιστής και προβολέας (projector)

Διάρκεια άσκησης

1,5 ώρα (10 λεπτά προετοιμασία, 50 λεπτά υλοποίηση, 30 λεπτά παρουσίαση)

Φωτογραφική Δραστηριότητα Νο 1

“Διαλέξτε το χρώμα σας”

Οδηγίες υλοποίησης

Ορίζουμε πέντε χρώματα για την άσκηση: Κίτρινο, Κόκκινο, Μπλε, Λευκό, Πορτοκαλί. Χωρίζουμε τους συμμετέχοντες μας σε πέντε ομάδες (3-4 άτομα σε κάθε ομάδα, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων που έχουμε στην ομάδα) και δίνουμε σε κάθε ομάδα το όνομα ενός χρώματος. Έτσι έχουμε την Κίτρινη ομάδα, την Κόκκινη ομάδα, την Μπλε Ομάδα, τη Λευκή ομάδα και την Πορτοκαλί ομάδα.

Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να τραβήξει μία φωτογραφία με ένα στοιχείο που έχει το χρώμα του ονόματος της ομάδας του.

Οι φωτογραφίες πρέπει να είναι διαφορετικές, δεν μπορείτε να τραβήξετε φωτογραφία με το ίδιο στοιχείο (άρα κάθε ομάδα πρέπει να επικοινωνεί με τα μέλη της και να επιλέξει ποιες φωτογραφίες θα παρουσιάσει)

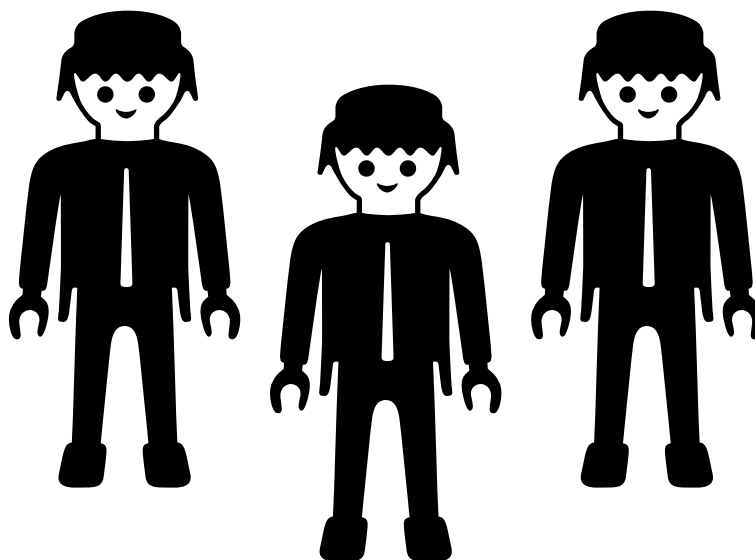
Στο τέλος της δραστηριότητας, κάθε αρχηγός ομάδας πρέπει να παρουσιάσει στην ομάδα τις φωτογραφίες των μελών της ομάδας και να συζητήσει με την ομάδα: τις προκλήσεις της δραστηριότητας στην υλοποίηση και την επικοινωνία και τι αποκτούν ως γνώση από αυτήν.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Δημιουργικότητα, αυτοπεποίθηση, προσοχή στις λεπτομέρειες, επικοινωνιακές δεξιότητες, ηγετικές ικανότητες

Φωτογραφική Δραστηριότητα Νο 2

“Οι φιγούρες λένε μια ιστορία”



Περιγραφή

Σε αυτή τη δραστηριότητα, η δύναμη της ψηφιακής αφήγησης χρησιμοποιείται ως πρακτική αυτοέκφρασης και δημιουργικότητας

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

Ψηφιακή κάμερα ή τηλέφωνο με κάμερα, φορητό υπολογιστή, προβολέα

10 -15 φιγούρες: playmobil ή άλλα παιχνίδια. Ένα για κάθε συμμετέχοντα, Χαρτόνια, μολύβια, στυλό

Διάρκεια άσκησης

2 ώρες (10 λεπτά προετοιμασία, 80 λεπτά υλοποίηση, 30 λεπτά παρουσίαση)

Φωτογραφική Δραστηριότητα Νο 2

“Οι φιγούρες λένε μια ιστορία”

Οδηγίες υλοποίησης

Οι συμμετέχοντες επιλέγουν μια φιγούρα για να είναι ο πρωταγωνιστής στην ιστορία τους. Οι συμμετέχοντες παίρνουν ένα στυλό και ένα κομμάτι χαρτί. Σε 15 λεπτά πρέπει να ετοιμάσουν ένα διήγημα που θα περιλαμβάνει τη φιγούρα της επιλογής τους. Πρέπει επίσης να δώσουν ένα όνομα στην «ιστορία». Μπορούν να δημιουργήσουν την ιστορία κάνοντας μερικά προσχέδια των εικόνων: τι να συμπεριλάβουν, πώς να δημιουργήσουν τη σκηνή, πώς θα βάλουν τη φιγούρα στο σκηνικό.

Πρέπει να πουν την ιστορία με μόνο 6 εικόνες.

Με την κάμερα/το κινητό κάθε συμμετέχων περπατά στον χώρο/κήπο/ στο κτίριο και αρχίζει να δημιουργεί την ιστορία που φαντάζεται μέσα από τη φιγούρα. Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν διάφορα στοιχεία του περιβάλλοντος γύρω τους για να δημιουργήσουν μια δυνατή ιστορία μέσα από τις εικόνες τους (40 λεπτά).

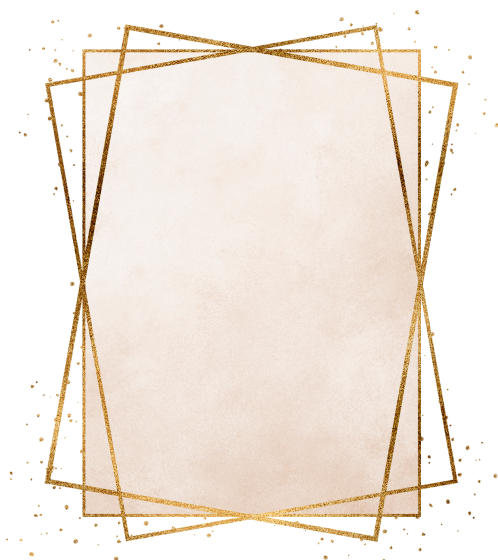
Στο τέλος της δραστηριότητας, κάθε συμμετέχων θα παρουσιάσει τη δική του ιστορία στην ομάδα. Μετά την παρουσίαση, θα ακολουθήσει μια συζήτηση, προκειμένου να συζητηθούν οι προκλήσεις κατά τη δημιουργία της ιστορίας και τα διδάγματα που αντλήθηκαν.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Φαντασία, δημιουργικότητα, αυτοέκφραση, αυτοπεποίθηση, επικοινωνιακές δεξιότητες, διαχείριση χρόνου, επίλυση προβλημάτων, λήψη αποφάσεων

Φωτογραφική Δραστηριότητα Νο 3

“Επιλέξτε το πλαίσιο σας”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Σε αυτή τη δραστηριότητα, η φωτογράφιση σε πραγματικό χρόνο θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σημασία του να ξεπεραστούν τα εμπόδια στη δημιουργία μιας εικόνας όπως τη φαντάζονται.

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

Ψηφιακή κάμερα ή τηλέφωνο με κάμερα, φορητό υπολογιστή, προβολέα Χώρος για δημιουργία, φύση ή κτίριο

Διάρκεια της δραστηριότητας

1,5 ώρα (10 λεπτά προετοιμασία, 50 λεπτά υλοποίηση, 30 λεπτά παρουσίαση)

Φωτογραφική Δραστηριότητα Νο 3

“Επιλέξτε το πλαίσιο σας”

Οδηγίες υλοποίησης

Όλοι οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες των δύο ατόμων. Μια μικρή συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων θα βοηθήσει να σπάσει ο πάγος. Συζητήστε τι σας αρέσει στη φωτογραφία, αγαπημένο βιβλίο, αγαπημένη ταινία, χόμπι, αγαπημένο γλυκό... Πριν από την έναρξη της φωτογράφισης, οι συμμετέχοντες θα έχουν 5 λεπτά για να παρατηρήσουν το χώρο και να αρχίσουν να σκέφτονται το πλαίσιο των φωτογραφιών που θα δημιουργήσουν.

Ο ένας από κάθε ομάδα θα είναι το μοντέλο και ο άλλος ο φωτογράφος. Με τη χρήση κινητού τηλεφώνου ή ψηφιακής φωτογραφικής μηχανής ο φωτογράφος θα επιλέξει ένα σημείο και θα δώσει οδηγίες στο μοντέλο για το πώς να ποζάρει, πώς να προσαρμοστεί στον χώρο και θα τραβήξει μερικές λήψεις. Αργότερα ο φωτογράφος Α θα επιλέξει τις 3 καλύτερες φωτογραφίες της άσκησης για να τις παρουσιάσει σε όλη την ομάδα των συμμετεχόντων.

Τότε το μοντέλο θα πάρει το ρόλο του φωτογράφου Β και ο Φωτογράφος Α θα είναι το μοντέλο! Θα ακολουθήσουν την ίδια διαδικασία: ο φωτογράφος θα επιλέξει ένα σημείο και θα δώσει οδηγίες στο μοντέλο για το πώς να ποζάρει, πώς να προσαρμοστεί στον χώρο και θα τραβήξει μερικές λήψεις. Αργότερα ο φωτογράφος Β θα επιλέξει τις 3 καλύτερες φωτογραφίες της άσκησης για να τις παρουσιάσει σε όλη την ομάδα των συμμετεχόντων.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Δημιουργικότητα, αυτοέκφραση, επικοινωνιακές δεξιότητες, διαχείριση χρόνου, επίλυση προβλημάτων, λήψη αποφάσεων

Φωτογραφική Δραστηριότητα Νο 4

“Σχήματα γύρω μας”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Σε αυτή τη δραστηριότητα αξιοποιούμε τα σχήματα γύρω μας και αναζητούμε τρόπους για το πώς μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε ως βασικό θέμα σε μια φωτογραφία.

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε:

Ψηφιακή φωτογραφική μηχανή ή τηλέφωνο με κάμερα, υπολογιστή και προβολέα, Εκτυπωμένα ή και ψηφιακά διάφορα σχήματα για να τα παρουσιάσουμε στους συμμετέχοντες (Τετράγωνο, κύκλος, κύλινδρος, σταυρός, κύβος, κώνος, τρίγωνο, καρδιά) και για να κατανοήσουν τι θα δημιουργήσουν στις δικές τους φωτογραφίες

Διάρκεια της δραστηριότητας:

1, 5 ώρα (60 λεπτά υλοποίηση, 30 λεπτά παρουσίαση)

Φωτογραφική Δραστηριότητα Νο 4

“Σχήματα γύρω μας”

Οδηγίες υλοποίησης

Ορίζουμε 4 σχήματα για την άσκηση: π.χ. κύβος, τετράγωνο, κύλινδρος, κώνος. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να δουλέψει μόνο του. Το απαιτούμενο της άσκησης είναι να τραβήξει 3 φωτογραφίες. Κάθε φωτογραφία θα περιλαμβάνει ένα από τα τέσσερα σχήματα που παρουσιάζουμε ήδη στην ομάδα.

Ο συμμετέχων πρέπει να βρει 3 στοιχεία στο περιβάλλον γύρω, που έχει τα σχήματα της άσκησης.

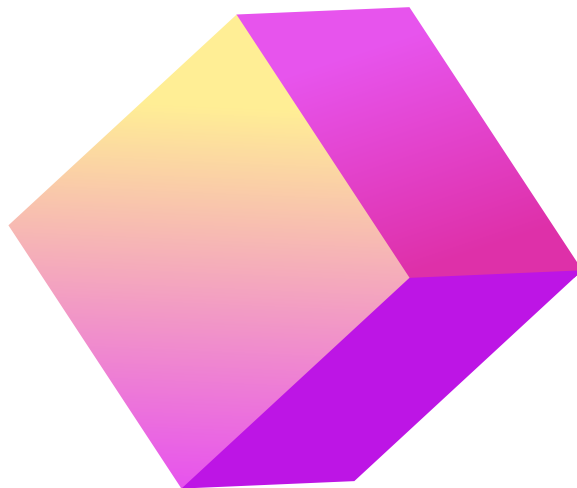
Στο τέλος της δραστηριότητας κάθε συμμετέχων πρέπει να παρουσιάσει τις 3 φωτογραφίες και να συζητήσει με την ομάδα τις προκλήσεις της δραστηριότητας.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Δημιουργικότητα, αυτοπεποίθηση, προσοχή στις λεπτομέρειες, επικοινωνιακές δεξιότητες

Φωτογραφική Δραστηριότητα Νο 5

“Διαφορετική οπτική γωνία”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Σε αυτή τη δραστηριότητα παρατηρούμε ένα πράγμα, ή ένα άτομο και προσπαθούμε να το αναδείξουμε από διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

Ψηφιακή φωτογραφική μηχανή ή τηλέφωνο με κάμερα, Φορητός υπολογιστής και προβολέας. Πολλά αντικείμενα από τον χώρο (μπορείτε να φέρετε και αντικείμενα από το σπίτι)

Διάρκεια της δραστηριότητας

1 ώρα (40 λεπτά για υλοποίηση, 20 για παρουσίαση)

Φωτογραφική Δραστηριότητα Νο 5

“Διαφορετική οπτική γωνία”

Οδηγίες υλοποίησης

Κάθε συμμετέχων επιλέγει ένα αντικείμενο, ένα χώρο ή ένα άτομο. Μετά την παρατήρηση του θέματος, κάθε συμμετέχων θα πειραματιστεί φωτογραφίζοντας το από διαφορετικές οπτικές γωνίες.

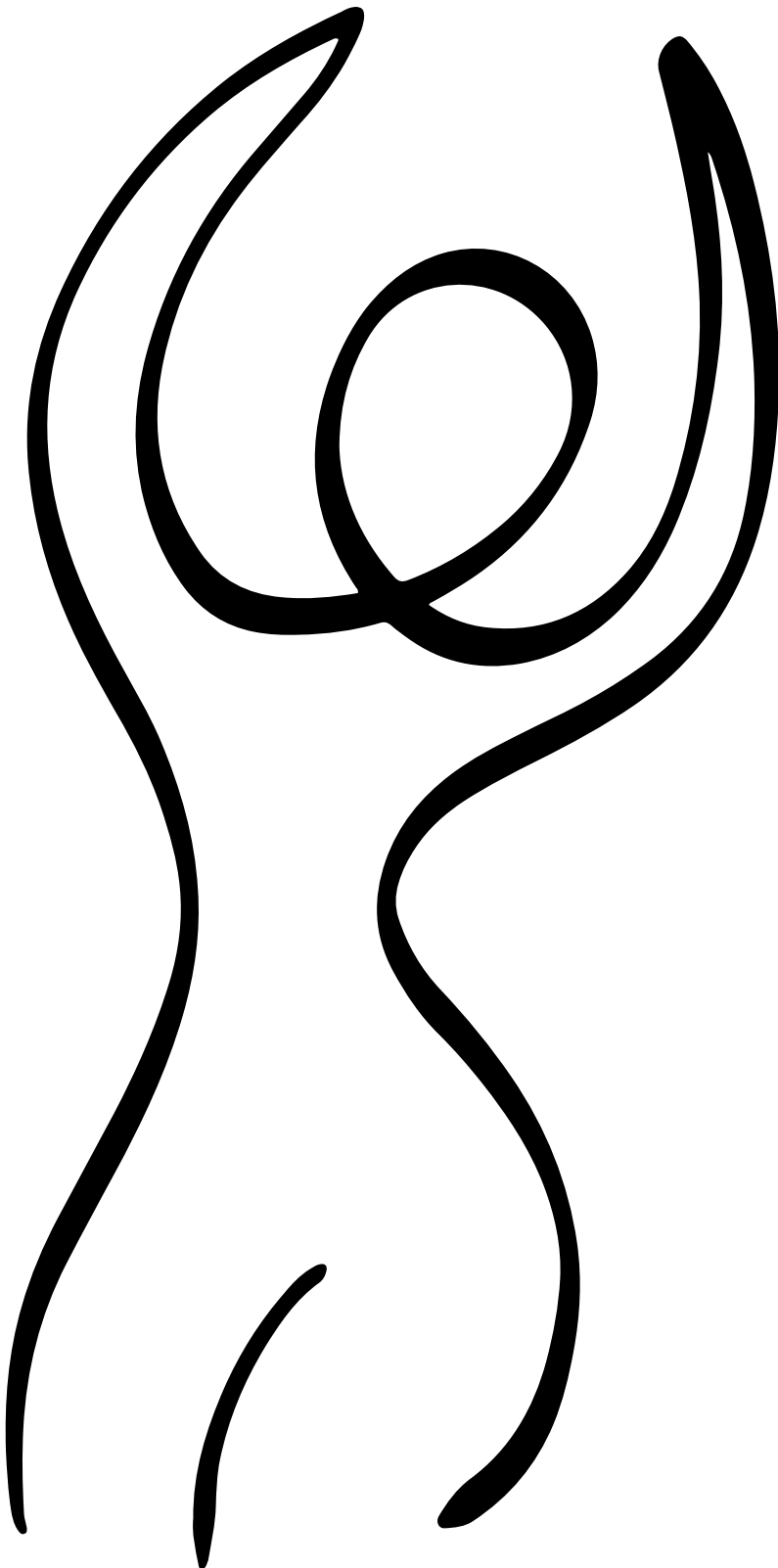
Ο κύριος σκοπός είναι να τραβήξετε 3 φωτογραφίες του ίδιου θέματος/ή ατόμου από 3 διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Στο τέλος της φωτογράφισης, οι συμμετέχοντες θα παρουσιάσουν τις φωτογραφίες τους και θα έχουν μια συζήτηση ανατροφοδότησης της διαδικασίας, δυσκολίες κατά την υλοποίηση και τι έχουν παρατηρήσει.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Φαντασία, δημιουργικότητα, αυτοπεποίθηση, προσοχή στις λεπτομέρειες, δεξιότητες παρουσίασης.

Χορός



Χορός

Σε αυτή την ενότητα, χρησιμοποιούμε πρακτικές χορού ως εργαλείο ενθάρρυνσης της συμμετοχής και ανάπτυξης μαλακών δεξιοτήτων

Χορευτική δραστηριότητα No 1

“Έλλειψη βαρύτητας”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Η υποστηρικτική δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εισαγωγή ή κλείσιμο ολοήμερων εργαστηρίων χορού και κίνησης, καθώς και ξεχωριστά από άλλες δράσεις. Ανοίγει το χώρο για να χτίσουμε σχέσεις εμπιστοσύνης σε μια ομάδα ανθρώπων και να δεχτούμε τη φροντίδα των άλλων. Δίνει επίσης την ευκαιρία για εξάσκηση της μη λεκτικής επικοινωνίας

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

- προαιρετικά στρώματα ή κουβέρτες από αφρό - ένα ανά ομάδα
- προαιρετικό - ηχείο για μουσική υπόκρουση
- άνετα/αθλητικά ρούχα για τους συμμετέχοντες

Διάρκεια της δραστηριότητας

1-1,5 ώρα

Χορευτική δραστηριότητα Νο 1

“Έλλειψη βαρύτητας”

Οδηγίες υλοποίησης

- χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 5 ατόμων
- Διαχωρίστε τους ρόλους μεταξύ των συμμετεχόντων: ένα άτομο είναι ξαπλωμένο με χαλαρό το σώμα. Οι άλλοι συμμετέχοντες παίρνουν: αριστερό πόδι, δεξί πόδι, και τα δύο χέρια, κεφάλι
- Οι συμμετέχοντες ένας-ένας σε κάθε ομάδα αρχίζουν να αλλάζουν θέσεις στα μέρη του χαλαρού σώματος
- οι συμμετέχοντες που είναι υπεύθυνοι για τις εναλλαγές δεν χρησιμοποιούν φωνή, επικοινωνούν με μη λεκτικό τρόπο μεταξύ τους ενέργειες και προσπαθούν να συντονίσουν τους χειρισμούς από κοινού
- μετά από 15 λεπτά αλλάξτε τους ρόλους σε ομάδες χωρίς λεκτική επικοινωνία

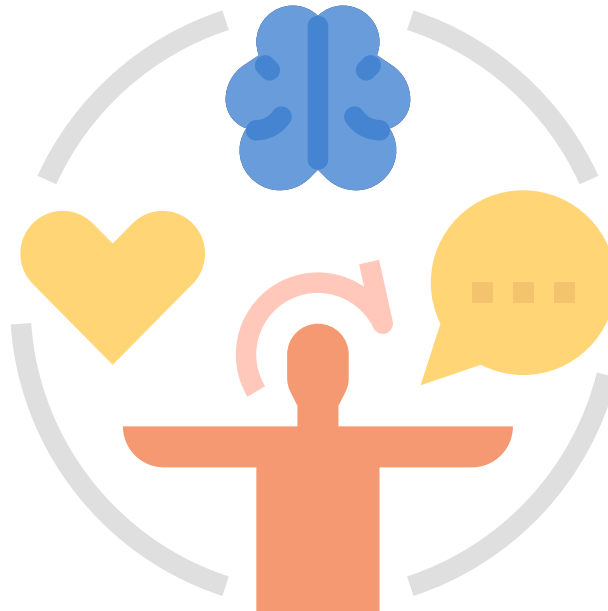
Όλη την ώρα οι συμμετέχοντες επικοινωνούν μεταξύ τους μη λεκτικά και προσπαθούν να βρουν τη συναίνεση στις ερωτήσεις: πώς να χειριστείτε ένα σώμα, ποιος είναι ο τρόπος αυτού του χειρισμού και πόση προσοχή θα δώσουμε σε ένα μέρος του σώματος.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Δημιουργικότητα, αυτοπεποίθηση, επίγνωση, επικοινωνιακές δεξιότητες, ηγετικές ικανότητες, ενσυναίσθηση

Χορευτική δραστηριότητα Νο 2

“Αλλαγή”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Σωματική, διανοητική και συναισθηματική δραστηριότητα, η οποία αναπτύσσει τη φαντασία και την επίγνωση των συμμετεχόντων για τη μοναδικότητα και την ομορφιά της ανθρώπινης φύσης που ξεμπλοκάρει, με τη σειρά του, τον φόβο της αυτοπαρουσίασης

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

- συμμετέχοντες φορώντας άνετα/αθλητικά ρούχα
- το μέγεθος του χώρου θα πρέπει να επιτρέπει σε όλες τις ομάδες να μην παρεμβαίνουν μεταξύ τους

Διάρκεια της δραστηριότητας

25 λεπτά

Χορευτική δραστηριότητα Νο 2

“Αλλαγή”

Οδηγίες υλοποίησης

- χωρίστε τους συμμετέχοντες σας σε ομάδες των 5 ατόμων
- Όλοι οι συμμετέχοντες σε κάθε ομάδα κάνουν έναν κύκλο (Α, Β, Γ, Δ, Ε), ας υποθέσουμε ότι ο Α μπαίνει στη μέση του κύκλου και αρχίζει να κινείται στο δρόμο τους.
- Στη συνέχεια, κάθε άτομο που έμεινε στον κύκλο μπορεί να πει: "Αλλαξε!" στις τυχαίες στιγμές της κίνησης του Α.
- «Αλλαγή» σημαίνει ότι ο Α πρέπει να βρει έναν νέο τρόπο να κινηθεί. Η αλλαγή μπορεί να είναι σε διαφορετικά επίπεδα ή συγκεκριμένα στυλ κίνησης, η αλλαγή μπορεί να αγγίξει τα διαφορετικά στυλ χορού καθώς και την κατεύθυνση - χωρίς όρια.
- Αυτή η πρακτική θα επαναληφθεί πέντε φορές για να επιτραπεί στους επόμενους συμμετέχοντες να βρίσκονται στον κύκλο.

Κάθε άτομο στον κύκλο πρέπει να οδηγεί τους άλλους για 5 λεπτά ή περισσότερο.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Δημιουργικότητα, αυτοέκφραση, προσαρμοστικότητα, διαχείριση άγχους

Χορευτική δραστηριότητα Νο 3

**“Δημιουργήστε μια χορευτική φιγούρα
(Ακολουθήστε με)”**



Περιγραφή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα σχετίζεται με τη γλώσσα του σώματος και την κίνηση, η οποία βοηθά στο να βάλετε τον εαυτό σας σε μια θέση ηγέτη, μέσα σε ένα ασφαλές μέρος.

Προτείνεται για 15-20 συμμετέχοντες. Σε περίπτωση περισσότερων συμμετεχόντων, μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος.

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

- άνετα/αθλητικά ρούχα για τους συμμετέχοντες
- το μέγεθος του χώρου θα πρέπει να επιτρέπει σε όλες τις ομάδες να μην παρεμβαίνουν μεταξύ τους

Διάρκεια της δραστηριότητας

110 λεπτά (25 λεπτά για δημιουργία + 45 λεπτά για παρουσίαση)

Χορευτική δραστηριότητα Νο 3

“Δημιουργήστε μια χορευτική φιγούρα (Ακολουθήστε με)”

Οδηγίες υλοποίησης

- χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 5 ατόμων
- Κάθε ομάδα παίρνει ένα θέμα που έχει προετοιμαστεί από έναν συντονιστή εκ των προτέρων ή επινοήθηκε από τους συμμετέχοντες επί τόπου
- Ένα άτομο σε κάθε ομάδα προσπαθεί να φτιάξει μια στατική ή δυναμική χορευτική φιγούρα από τους άλλους συμμετέχοντες για να παρουσιάσει το θέμα που δόθηκε από τον συντονιστή (5 λεπτά)
- καθένας από τους συμμετέχοντες πρέπει να δημιουργήσει μια στατική ή δυναμική εικόνα («ζωντανό άγαλμα») και να χρησιμοποιήσει τα σώματα άλλων συμμετεχόντων στην ομάδα
- επαναλαμβάνουμε την ίδια εργασία για κάθε συμμετέχοντα σε μια ομάδα
- παρουσίαση όλων των στατικών και δυναμικών φιγούρων και σχόλια από άλλους συμμετέχοντες για τους δημιουργούς - σχόλια και απόψεις (τι μου αρέσει; τι δεν μου αρέσει; τι σημαίνει για μένα;)

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Αυτοπεποίθηση, διαχείριση χρόνου, λήψη αποφάσεων, ομαδική εργασία, ηγεσία, επικοινωνία, δημιουργικότητα.

Χορευτική δραστηριότητα Νο 4

“Στοιχεία”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Η ατομική δραστηριότητα που ασκείται σε μια μεγάλη ομάδα είχε στόχο να αυξήσει το επίπεδο της φαντασίας, της δημιουργικότητας και της αυτογνωσίας. Η κίνηση ακολουθεί τη μουσική υπόκρουση που σχετίζεται με 4 στοιχεία.

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

- άνετα/αθλητικά ρούχα για τους συμμετέχοντες
- ηχείο και συσκευή για μουσική υπόκρουση
- μουσική χαλάρωσης: 4 διαφορετικά κίνητρα που συνδέονται με 4 στοιχεία: άνεμος, νερό, φωτιά, έδαφος. Μπορείτε να προσθέσετε περισσότερα (να είστε δημιουργικοί)

Διάρκεια της δραστηριότητας

30 λεπτά

Χορευτική δραστηριότητα Νο 4

“Στοιχεία”

Οδηγίες υλοποίησης

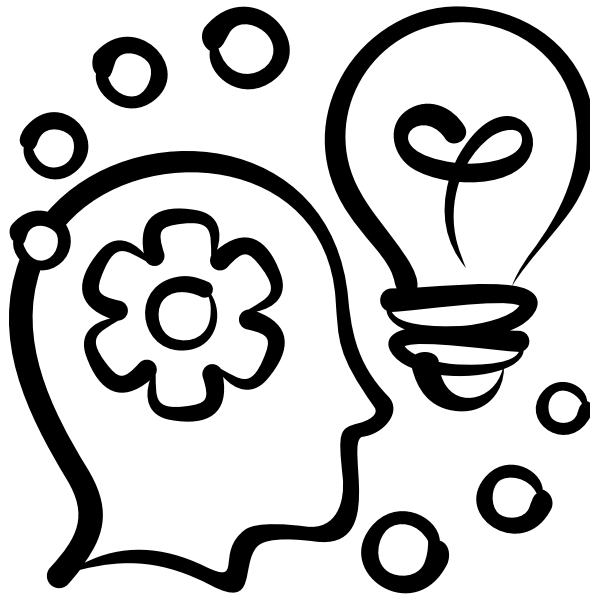
- όλοι οι συμμετέχοντες κινούνται ελεύθερα στον χώρο
- ο συντονιστής λέει την ιστορία για 4 στοιχεία για να αυξήσει τη συγκέντρωση και τη φαντασία των συμμετεχόντων
- Οι συμμετέχοντες ακολουθούν τη μουσική με την κίνησή τους για να αναπαραστήσουν στοιχεία με την κίνηση και τη στάση του σώματός τους
- στο τελευταίο μέρος της συνεδρίας, ο συντονιστής μπορεί να εισάγει αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συμμετεχόντων εάν είναι ήδη εξοικειωμένοι μεταξύ τους. Οι αλληλεπιδράσεις μπορεί να έχουν σωματική επαφή
- Τα τελευταία 5 λεπτά της δραστηριότητας είναι αφιερωμένα σε απολογισμό για να μοιραστούν συναισθήματα, αυτοπαρατηρήσεις.

* Βασική στιγμή: να συνειδητοποιήσουμε και να σχολιάσουμε τις δικές μας προθέσεις, συναισθήματα και κινήσεις, όχι τους άλλους. Και προσπαθήστε να το κάνετε χωρίς καμία αξιολόγηση και κρίση.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση
αυτοέκφραση, αυτογνωσία, δημιουργικότητα

Χορευτική δραστηριότητα Νο 5

“Πρωτοβουλία”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Η ομαδική δραστηριότητα, όπου κάθε άτομο έχει την ευκαιρία να αναλάβει την ηγεσία, να ελέγξει και να αναπτύξει τις δεξιότητες του, όπως π.χ δεξιότητες ηγεσίας, ενώ οι άλλοι συμμετέχοντες διερευνούν την προσαρμοστικότητα.

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

- συμμετέχοντες φορώντας άνετα/αθλητικά ρούχα
- Το μέγεθος του χώρου θα πρέπει να επιτρέπει τη φιλοξενία όλων των συμμετεχόντων

Διάρκεια της δραστηριότητας

1 ώρα

Χορευτική δραστηριότητα Νο 5

“Πρωτοβουλία”

Οδηγίες υλοποίησης

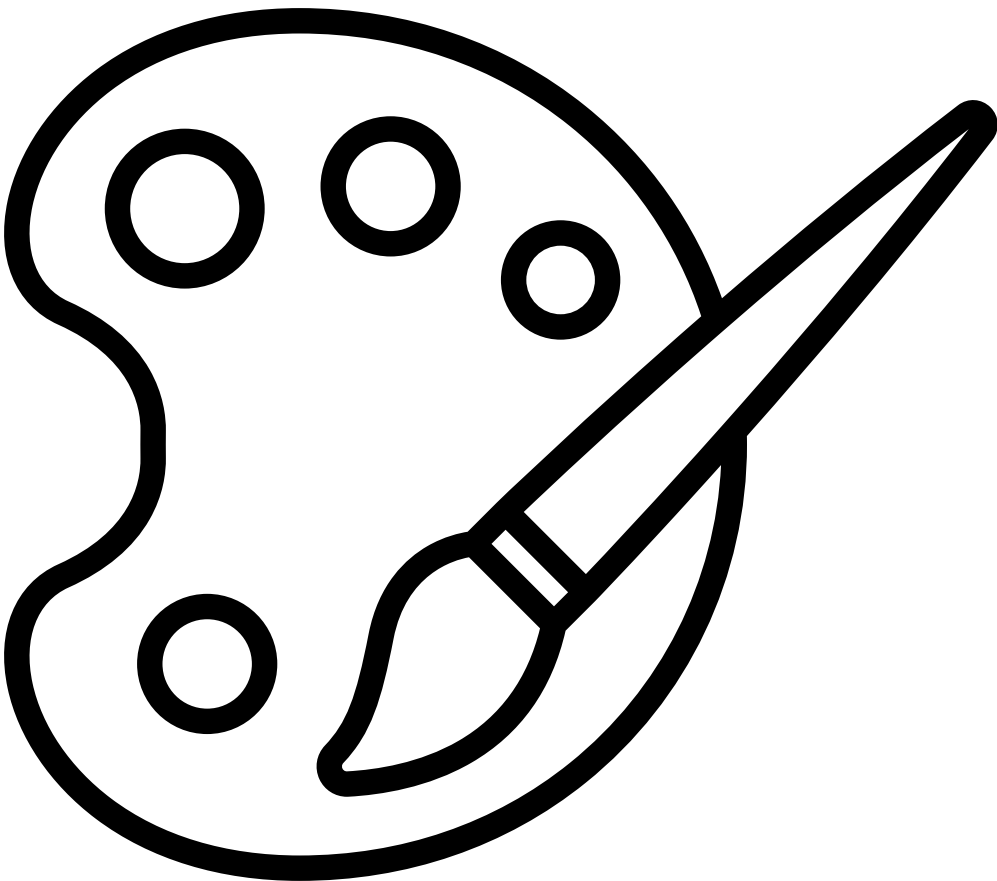
- όλοι οι συμμετέχοντες μένουν σε κύκλο
- ένα άτομο παίρνει το προβάδισμα και προτείνει οποιοσδήποτε κινήσεις (χωρίς ομιλία) ταυτόχρονα, άλλοι συμμετέχοντες προσπαθούν να επαναλάβουν αυτήν την ενέργεια με τον δικό τους τρόπο, αλλά παρόμοια με την κίνηση που παρουσιάστηκε.
- 3-5 λεπτά για να είναι ένα άτομο αρχηγός της ομάδας. Στη συνέχεια, ο επόμενος συμμετέχων μπαίνει με την πρωτοβουλία του/της, αρκεί να τελειώσουν οι συμμετέχοντες ή η πρωτοβουλία.

*** Οι κινήσεις θα μπορούσαν να είναι τόσο διαφορετικές, αφήστε το σώμα σας να μιλήσει: να είστε πιο στατικό, να έρθετε στο κέντρο του κύκλου, να γυρίσετε, να αλληλεπιδράσετε με τον σύντροφό σας ή να κυληθείτε στο πάτωμα - αισθανθείτε ελεύθεροι και κάντε ό,τι θέλετε, αλλά το σημαντικό είναι να βρει έναν τρόπο να είναι επαναλαμβανόμενος για άλλους.**

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

ηγεσία, ομαδική εργασία, προσαρμοστικότητα, δημιουργικότητα, διαχείριση άγχους

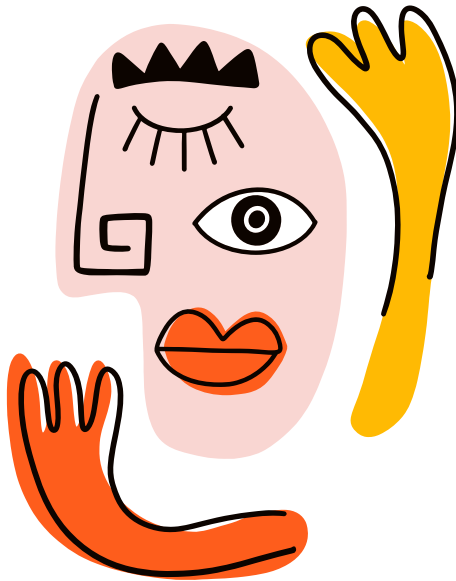
Ζωγραφική



Σε αυτή την ενότητα χρησιμοποιούμε πρακτικές ζωγραφικής ως εργαλεία ενθάρρυνσης της συμμετοχής και ανάπτυξης μαλακών δεξιοτήτων

Ζωγραφική Δραστηριότητα No 1

“Pointillism”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Μέσα απο αυτή την τεχνική θα κατανοήσουμε την δυναμική των ‘κουκκίδων’ στην ζωγραφική, και πως αυτές συμβάλλουν στην δημιουργία ενός ολοκληρωμένου πίνακα, όπως αυτούς που έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

Φωτοτυπικό χαρτί ή μπλοκ ακουαρέλα ή χαρτόνι ή μικρός καμβάς
Δαχτυλίδια ή temper ή ακρυλικά χρώματα ή μαρκαδόροι ή παστέλ ή ξύλινα μπολ (ανάλογα με το τι έχετε στην διάθεση σας), παλέτα ή χάρτινο πιάτο,
Χαρτοπετσέτες κουζίνας ή ρολό ή καμβά ποτήρι με τραπεζομάντιλο μιας χρήσης, νερό ή πανί & βρεγμένο μαντηλάκια χεριών, μολύβι με λάστιχο ή βούρτσα

Ζωγραφική Δραστηριότητα Νο 1

“Pointillism”

Διάρκεια της δραστηριότητας

2 ώρες

Οδηγίες υλοποίησης

Τοποθετήστε πρώτα το πανί ή το τραπεζομάντιλο και μετά δώστε τα χρώματα. Πάρτε ένα κομμάτι χαρτί και επιλέξτε ένα θέμα, σχεδιάστε ελαφρώς ένα μεγάλο περίγραμμα, χωρίς πολλές λεπτομέρειες. Μπορείτε να σχεδιάσετε ένα απλό σχέδιο (λουλούδι, καρδιά κ.λπ.). Επίσης, μπορείτε να δημιουργήσετε χωρίς περίγραμμα εάν νιώθετε σίγουροι για τον εαυτό σας και αυτό είναι καλύτερο για την ανάπτυξη της φαντασίας σας.

Πάρτε μπατονέτες και ένα πλαστικό πιατάκι, σκεφτείτε με ποια χρώματα θέλετε να γίνει η δουλειά και τοποθετήστε τα χρώματα μακριά το ένα από το άλλο.

Παίρνετε μια μπατονέτα, τη βυθίζετε στη μπογιά, την αγγίζετε και συνεχίζετε, ξεκινάτε να εργάζεστε σε μια περιοχή τη φορά, όπως το φόντο ή το προσκήνιο, και μετά περνάτε στην επόμενη.

Αν το ένα κομμάτι είναι πορτοκαλί, χρησιμοποιώντας κόκκινες και κίτρινες κουκκίδες πάνω του, ακριβώς δίπλα στο άλλο θα φαίνονται με μια οπτική ψευδαίσθηση το χρώμα που θέλουμε.

Αν είναι πράσινο θα βάλουμε μπλε και κίτρινο, αν είναι μωβ, μπλε και κόκκινο. Βουτήξτε τη μπατονέτα στη βαφή, κάντε κουκκίδες μερικές φορές και ξαναβουτήξτε και επαναλάβετε. Σε περίπτωση λάθους, πάρτε ένα υγρό μαντηλάκι και διορθώστε το.

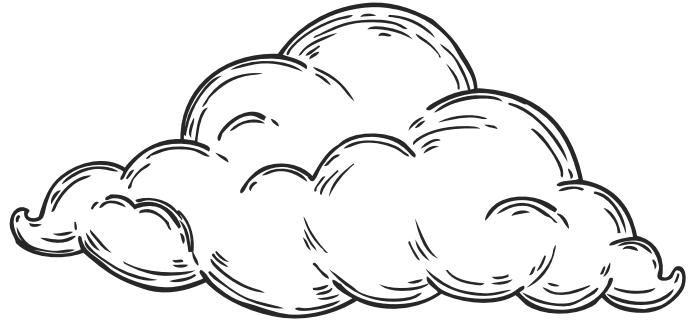
Αν κάνετε τις κουκκίδες την μια δίπλα (ή πάνω) την μια στην άλλη (ανάλογα με το χρώμα που θέλετε να φτιάξετε), υπομονετικά θα γεμίσει ομοιόμορφα το σχέδιο και θα γίνει ένα τέλειο έργο!

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Φαντασία, δημιουργικότητα, αυτοέκφραση, προσαρμοστικότητα, εξωστρέφεια

Ζωγραφική Δραστηριότητα Νο 2

“Σκίτσο”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Σχέδιο με πολύ απλές και γρήγορες γραμμές, κυρίως ως μια πρώτη προσπάθεια σύνθεσης των βασικών στοιχείων μιας μελλοντικής δουλειάς.

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

Σχέδιο μπλοκ με ματ χαρτί, πολλά μολύβια σε διάφορα μεγέθη, γόμα.

Διάρκεια της δραστηριότητας

2 ώρες

Οδηγίες υλοποίησης

Ασκηθείτε και βελτιώστε τον συντονισμό χεριού-ματιού σας!

Ξεκινήστε με απλές φόρμες και λεπτές γραμμές.

Επεξεργαστείτε, ελέγξτε ξανά τις γωνίες και τις γωνίες, προσθέστε όγκο και συμπαγείς γραμμές στο σχέδιό σας.

Κάντε πολλά άσκοπα, γρήγορα σκίτσα.

λεπτομέρειες, αντίθεση και εστίαση.

Εξασκηθείτε επανειλημμένα και μάθετε από τα λάθη σας.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Ευελιξία, δημιουργικότητα, προσοχή στη λεπτομέρεια, αυτοέκφραση

Ζωγραφική Δραστηριότητα Νο 3

“Ζωγραφική υφής με νήμα”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Το να σχεδιάζουμε γραμμές που τελικά θα δημιουργήσουν ένα μοτίβο/σχήμα ενώνοντάς τις, μπορεί να επεκτείνει την εφευρετικότητα και τη δημιουργικότητά μας

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

Νήματα, χαρτόνια, λαδομπογιές

Διάρκεια της δραστηριότητας

2 ώρες

Οδηγίες υλοποίησης

Ξεκινάμε κόβοντας νήματα σε διάφορα μεγέθη. Βουτάμε τα νήματα στις λαδομπογιές. Αρχίζουμε να σχηματίζουμε διάφορες γραμμές με κλωστές που στο τέλος θα μας εκπλήξουν με τα σχέδια που θα έχουμε δημιουργήσει. Συζητάμε πώς από ένα απλό νήμα δημιουργήθηκε ένας τόσο ευρηματικός πίνακας

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Επικοινωνία, Δημιουργικότητα, αυτοέκφραση

Ζωγραφική Δραστηριότητα Νο 4

“Ζωγραφική με κλειστά/δεμένα μάτια”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Το δέσιμο των ματιών και η ζωγραφική χωρίς να βλέπουμε, καλλιεργούν έντονα την ενσυναίσθηση μας για τους τυφλούς

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

Κορδέλα για να δέσετε μάτια, πινέλα ζωγραφικής, καμβάδες ή λευκές κόλλες σε μεγεθος Α4 ή μεγαλύτερες, χρώματα ζωγραφικής

Διάρκεια της δραστηριότητας

2-2,5 ώρες

Ζωγραφική Δραστηριότητα Νο 4

“Ζωγραφική με κλειστά/δεμένα μάτια”

Οδηγίες υλοποίησης

Δένουμε ο ένας τον άλλον με κορδέλες

Καθόμαστε μπροστά στους καμβάδες προσεκτικά

Αρχίζουμε να βυθίζουμε τα εργαλεία μας στα χρώματα και να ζωγραφίζουμε στα τυφλά

Όταν τελειώσει ο πίνακας, ανοίγουμε τα μάτια μας και βλέπουμε τις ζωγραφιές μας

Συζητάμε ο ένας τον άλλον για το βαθμό δυσκολίας που βιώσαμε

Συζητήστε τα αποτελέσματα της ζωγραφικής

Συνειδητοποιώντας πόσο δύσκολο είναι για τους τυφλούς να δημιουργήσουν κάτι χωρίς όραση

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Ενσυναίσθηση, Αξιοπιστία, Επικοινωνιακές δεξιότητες, Υπομονή, Δημιουργικότητα, Προσαρμοστικότητα

Ζωγραφική Δραστηριότητα Νο 5

“Acrylic Pouring”



Περιγραφή της δραστηριότητας

Χρησιμοποιώντας την τεχνική Acrylic Pouring, οι ζωγράφοι μπορούν να προσθέσουν χρώμα σε πισίνες, λακκούβες και σχέδια που μοιάζουν με μάρμαρα. Η έκχυση δημιουργεί μια άψογα ομοιόμορφη, γυαλιστερή επίστρωση βαφής χωρίς ατέλειες. Αρέσει ιδιαίτερα στους αρχάριους, καθώς δίνει τη δυνατότητα στους καλλιτέχνες να παράγουν γρήγορα έργα ζωγραφικής με εντυπωσιακά, μοντέρνα εφέ.

Υλικά/εργαλεία που χρειαζόμαστε

Καμβάς, ακρυλικό χρώμα, υγρή σιλικόνη, νερό, φλιτζάνια, μπαστούνια ανάδευσης, φακός, γάντια, πλαστικό για την κάλυψη του χώρου εργασίας σας

Διάρκεια της δραστηριότητας:

2 ώρες

Οδηγίες υλοποίησης

Προετοιμάστε τον χώρο εργασίας σας καλύπτοντάς τον με πλαστικό και ανακατεύοντας και ρίχνοντας χρώμα. Ρίξτε το χρώμα σε διάφορα φλιτζάνια και προσθέστε τα επιθυμητά χρώματα. Ανακατεύουμε καλά κάθε φλιτζάνι. Προσθέστε νερό για να αραιώσει το χρώμα και προσθέστε σιλικόνη για να χωρίσετε τα στρώματα χρώματος. Χρησιμοποιήστε σιλικόνη, αλλά βεβαιωθείτε ότι δεν επηρεάζει το χρώμα ή δεν τ'αγγίζει. Ανακατεύουμε ξανά μέχρι να ανακατευτούν καλά.

Ζωγραφική Δραστηριότητα Νο 5

“Acrylic Pouring”

Πιάστε ένα άδειο φλιτζάνι και προσθέστε τα διαφορετικά χρώματα σας με όποια σειρά θέλετε μέχρι να γεμίσει το φλιτζάνι σας μισογεμάτο.

Γυρίστε τον καμβά με την όψη προς τα κάτω στο κύπελλο, κρατώντας το σφιχτά και βεβαιωθείτε ότι το κύπελλο στέκεται ανάποδα στον καμβά χωρίς να προκαλείται υπερβολική διαρροή.

Προσθέστε ένα βασικό χρώμα γύρω από το κύπελλο, όπως το λευκό, στον καμβά και χρησιμοποιήστε ένα μαχαίρι παλέτας για να απλώσετε το χρώμα σε όλο τον καμβά, επιτρέποντάς σας να επιλέξετε οποιοδήποτε χρώμα.

Απελευθερώστε το χρώμα σηκώνοντας το κύπελλο και αφήνοντάς το να ρέει στον καμβά, προσθέτοντάς το στις γωνίες και τις πλευρές και μην φοβάστε να το αφήσετε να πέσει από τα πλαϊνά, καθώς αρχικά χρησιμοποιήθηκε πλαστικό.

Χρησιμοποιήστε το φακό για να δημιουργήσετε τα μικρά κελιά στο χρώμα και να σκάσετε φυσαλίδες αέρα που σχηματίστηκαν κατά τη διάρκεια της έκχυσης.

Φορέστε γάντια και γείρετε τον καμβά για να δημιουργήσετε διάφορα σχέδια βαφής. Μόλις ικανοποιηθείτε, χρησιμοποιήστε το φακό για να σκάσετε τυχόν νέες φυσαλίδες αέρα και, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε το φακό για να τελειώσετε.

Η διαδικασία βαφής απαιτεί τουλάχιστον δύο ημέρες για να στεγνώσει πλήρως, κατά προτίμηση σε ξαπλωμένη θέση για να αποφευχθεί η κίνηση του χρώματος.

Δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτήν την άσκηση

Δημιουργικότητα, ευελιξία, προσοχή στις λεπτομέρειες

Βιβλιογραφία σχετικά με τον χορό και τις μαλακές δεξιότητες

Indeed Editorial Team. (2023.). *9 types of nonverbal communication and how to understand them*. Indeed. Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/types-of-nonverbal-communication>

Communicating Dance. (2020.). *Empowering Dance 2*. Retrieved from <https://www.communicatingdance.eu>

Eurich, T. (2018, January 2). *What self-awareness really is (and how to cultivate it)*. Harvard Business Review. Retrieved from <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>

Giguere, M. (2019). The impact of community engagement through dance on teen and youth adult dancers. In K. Bond (Ed.), *Dance and the quality of life* (pp. 291-310). Springer.

Kim, S. H., & Sherman, D. K. (2007). "Express yourself": Culture and the effect of self-expression on choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 1-11.

Investopedia Team. (2024). *What are soft skills? Definition, importance, and examples*. Investopedia. Retrieved from <https://www.investopedia.com/terms/s/soft-skills.asp>

Βιβλιογραφία σχετικά με τη ζωγραφική και τις μαλακές δεξιότητες

Skills, H. T. T. S. (2021, November 1). *Η τέχνη των soft skills*. ImpactTalk. Retrieved from <https://impacttalk.gr/el/stories-talk/i-tehni-ton-soft-skills>

Academy Europe. (2024). *Κατηγορίες μαθημάτων Soft Skills - Academy Europe | Ευρωπαϊκό Ανοικτό Πανεπιστήμιο*. Academy Europe | European Open University. Retrieved from <https://www.academyeurope.org/el/course-category/business-career/soft-skills/>

Μπούλια, Έ. (2020, June 4). *Καλός μαθητής το παιδί σου μπορεί να είναι - Έχει, όμως, τα απαραίτητα soft skills που θα το απογειώσουν*; Infokids.gr. Retrieved from <https://www.infokids.gr/kalos-mathitis-to-paidi-sou-mporei-na-ei/>

Νικόδημος Αχιλλέας. (2017, May). *Η παιδική εικονογράφηση και ζωγραφική και η εξέλιξη της δημιουργικότητας στην γραφιστική τέχνη*. Retrieved from https://www.cut.ac.cy/digitalAssets/229/229214_100001.pdf

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, UPF, Σύλλογος Κοινωνικής Υποστήριξης Νεολαίας ΑΡΣΗΣ, CAI, Δήμος Θεσσαλονίκη. (2019, December 31). *Κοινωνικο-πολιτιστική εκμάθηση της νεολαίας σε κινητές κοινωνίες*. Retrieved from http://slyms.uth.gr/wp-content/uploads/2021/04/Social-Events-Learning-Pathways_EL.pdf

Βιβλιογραφία σχετικά με τη φωτογραφία και τις μαλακές δεξιότητες

Historic England. (2022, June). *The value and meaning of young people's engagement with heritage: Literature review*.

Stavraki, G., & Anninou, I. (2022, March 13). *Arts-based methods in business education: A reflection on a photo-elicitation project*. Management Learning. Retrieved from

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/13505076221075046?fbclid=IwAR179mVKURTEpFYf6EEhsamcauOFQCodNlwZeT2sD3LrIwxANCwQk1sBAA0>

Mareque, M., de Prada Creo, E., & Gonzalez-Sanchez, M. B. (2019). Fostering creativity and communicative soft skills through leisure activities in management studies. *Education + Training*. Retrieved from <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/ET-07-2018-0149/full/html>

European Proceedings. (2023). Retrieved from https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epes.23056.36?fbclid=IwAR0KrEolY_H38WtbDRiPMdW5LKNeiTxc-Ca1ZnggGGBWeKo1qCDXFgoldxs

Mirrorless Portraits. (2022). *What skills do photographers need to have: Beyond cameras and lenses*. Retrieved from <https://mirrorlessportraits.com/what-skills-do-photographers-need-to-have-beyond-cameras-and-lenses/>

Τέχνες και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων

Εγχειρίδιο

2024

EASTERN
THEATRE
FOUNDATION



MUNICIPALITY OF
KORDELIO-EVOSMOS
EDUCATION & SOCIAL PROTECTION
DIRECTORATE



Funded by
the European Union