
“Με καταλαβαίνεις;”



Κάθε Μία Ιστορία

Η οργάνωση Κάθε Μία Ιστορία είναι αφιερωμένη στο γυναικείο storytelling, την ενίσχυση της ορατότητας και της ενδυνάμωσης των γυναικών.
www.kathemiaistoria.gr

«Με καταλαβαίνεις;»

Η οργάνωση Κάθε Μία Ιστορία προσκάλεσε νεαρές γυναίκες 15-20 ετών να αφηγηθούν ιστορίες τους που σχετίζονται με την εφηβεία. Δημιούργησε ένα κύκλο 6 podcasts τα οποία αναδεικνύουν και ευαισθητοποιούν σχετικά με τις προκλήσεις, τις αναζητήσεις και τις εμπειρίες που βιώνουν σήμερα τα έφηβα κορίτσια. Με αυτές τις αφηγήσεις, ελπίζουμε να ενισχύσουμε τις φωνές τους, να προωθήσουμε την αλληλεγγύη και να εμπνεύσουμε θετικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία αντιλαμβάνεται και στηρίζει τις νέες γυναίκες κατά τη διάρκεια αυτής της καθοριστικής περιόδου της ζωής τους.

Σύλληψη/υλοποίηση έργου: Δανάη Δραγωνέα - Δάφνη Ανέστη

Συγγραφή εκπαιδευτικού υλικού: Δέσποινα Μιτσιάλη

Μιξάζ: Νικόλας Καζάζης

Φωτογραφία/βίντεο: Ξένια Τσιλοχρήστου - Δάφνη Ανέστη

Γραφιστικά: Δημήτρης Μαρίνης, Αλεξάνδρα Καλουτά

© Κάθε Μία Ιστορία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Στοχοθεσία εκπαιδευτικού υλικού.....	2
Επεισόδια podcast.....	2
Προτεινόμενες δραστηριότητες πριν την ακρόαση: «πριν σε γνωρίσω».....	3
Προτεινόμενες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ακρόασης: «σε ακούω»..	4
Προτεινόμενες δραστηριότητες μετά την ακρόαση: «η ιστορία σου κι εγώ».....	4
Από την ιστορία των άλλων, στη δική μου ιστορία.....	5
Από τις δικές μας ιστορίες σε μια συλλογική ιστορία.....	6
Παράρτημα.....	8

Στοχοθεσία εκπαιδευτικού υλικού:

Το παρόν υλικό απευθύνεται σε σχολικές μονάδες που επιθυμούν να αξιοποιήσουν εκπαιδευτικά τα podcasts του κύκλου «Με καταλαβαίνεις;». Αποτελείται από προτεινόμενες δραστηριότητες, προκειμένου εκπαιδευτικοί και μαθητές/τριες να αλληλεπιδράσουν με έναν διαδραστικό και βιωματικό τρόπο με τις ιστορίες των αφηγητριών. Οι δραστηριότητες περιγράφονται με μορφή εκφωνήσεων προς διευκόλυνση των εκπαιδευτικών.

Επεισόδια

Ακούστε και διαβάστε τις ιστορίες

- **Ναταλία:** <https://kathemiaistoria.gr/story/θέλει-προσπάθεια-για-να-βάλεις-τα-όριά/>
- **Ελεάννα:** <https://kathemiaistoria.gr/story/ τώρα-τι-κάνουμε-τώρα/>
- **Κάτια:** <https://kathemiaistoria.gr/story/είναι-φίλη-μου-είναι-μαμά-μου/>
- **Ιωάννα:** <https://kathemiaistoria.gr/story/τρίτη-φορά-πανελλαδικές/>
- **Δέσποινα:** <https://kathemiaistoria.gr/story/μη-σε-κάνουν-να-τους-φοβάσαι/>
- **Μιχάελα:** <https://kathemiaistoria.gr/story/έμαθα-να-μένω-δυνατή/>



Προτεινόμενες δραστηριότητες πριν την ακρόαση

«Πριν σε γνωρίσω»

Στα podcasts που θα ακούσετε οι αφηγήτριες είναι κορίτσια και νεαρές γυναίκες 15-20 ετών που μοιράζονται μια ιστορία της επιλογής τους που σχετίζεται με την εφηβεία τους.

Με βάση τις παραπάνω πληροφορίες:

α) Καταγράψτε σε ένα κοινό χαρτί τις πρώτες σκέψεις και πιθανές ερωτήσεις που σας δημιουργούν αυτές οι πληροφορίες.

β) Ετοιμάστε τρία λευκά χαρτιά του μέτρου στα οποία να αναγράφεται στο καθένα μια φράση από τις παρακάτω:

«Έφηβο κορίτσι» σημαίνει...

«Επιλέγω την ιστορία μου» σημαίνει...

«Εφηβεία» σημαίνει ...

Συμπληρώστε όποιες από τις φράσεις θέλετε στα κοινά χαρτιά.

γ) Διαβάστε όσα γράφτηκαν από όλα τα μέλη της ομάδας σας. Κάθε φορά που ακούγεται μια φράση με την οποία συμφωνείτε, **σηκώστε το χέρι**. Αφήστε αρκετό χρόνο ώστε να παρατηρούνται τα χέρια που σηκώνονται σε κάθε φράση.

δ) **Συζήτηση:** Υπήρχαν φράσεις στις οποίες σηκώθηκαν παραπάνω χέρια σε σχέση με άλλες; Αυτό σημαίνει ότι οι σκέψεις και ιδέες που διατυπώθηκαν εκφράζουν περισσότερα άτομα σε σχέση με άλλες. Πιστεύετε ότι η συμφωνία σας με κάποιες φράσεις μπορεί και να συνδέεται με δικές σας εμπειρίες που σχετίζονται με το φύλο σας;

Προτεινόμενες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ακρόασης

«Σε ακούω»

α) Ακούγοντας τα podcasts:

Σημειώνετε φράσεις που θα μπορούσατε να είχατε πει ή σκεφτεί και εσείς.

Σημειώνετε φράσεις που σας έκαναν εντύπωση.

Εντοπίστε θέματα και συναισθήματα που αναδύονται από τις αφηγήσεις.

Γράψτε τίτλους για κάθε ιστορία που ακούτε.

β) Μαντέψτε τη συνέχεια της ιστορίας: Δοκιμάστε να σταματάτε την ακρόαση των podcasts σε διάφορα σημεία. Προσπαθήστε να: μαντέψετε τη συνέχεια μιας φράσης που διακόπηκε, ή τη συνέχεια της αφήγησης.

γ) Φανταστικό πορτρέτο: Καθώς ακούτε το podcast, φανταστείτε πώς μπορεί να είναι το άτομο που μιλάει, ποια μπορεί να είναι τα εξωτερικά χαρακτηριστικά του. Μετά, ανατρέξτε στη φωτογραφία της αφηγήτριας και δείτε κατά πόσο η φαντασία σας προσέγγισε την πραγματική εικόνα ή όχι.

Προτεινόμενες δραστηριότητες μετά την ακρόαση

«Η ιστορία σου κι εγώ»

α) Πρόσωπα αναφοράς: Σε ένα χαρτί, γράψτε το όνομα μιας αφηγήτριας που επιλέξατε. Καταγράφετε τα πρόσωπα στα οποία αναφέρεται η αφηγήτρια, τις σχέσεις που έχει με αυτά τα πρόσωπα και τί πληροφορίες μοιράζεται για αυτές τις σχέσεις. Σημειώστε συμπεριφορές, σκέψεις, ιδέες και χαρακτηριστικά της αφηγήτριας και των προσώπων αναφοράς. Ποια από αυτά αναγνωρίζετε, ποια από αυτά σας αρέσουν, ποια όχι.

β) Σώμα και αφήγηση: Σηκωθείτε όρθιοι/ες και απλωθείτε στον χώρο. Ένας ένας αρχίζει να διαβάζει τις φράσεις που του έκαναν εντύπωση και κατέγραψε κατά στο προηγούμενο στάδιο, κατά την ακρόαση των podcasts. Οι υπόλοιποι/ες, στο άκουσμα κάθε φράσης δοκιμάστε να την αποτυπώσετε με το σώμα σας, δημιουργώντας μια παγωμένη εικόνα. Κοιτάξτε προσεκτικά τις παγωμένες εικόνες και των άλλων σωμάτων. Παρατηρήστε πόσο διαφορετικά μπορεί να ερμηνευθεί σωματικά η ίδια φράση. Στη συνέχεια, δοκιμάστε να “ζωντανέψετε” την παγωμένη εικόνα σας διαλέγοντας μόνο μια κίνηση, που θα την επαναλαμβάνετε. Δοκιμάστε σωματικές κινήσεις που παράγουν ήχο και σωματικές κινήσεις που δεν παράγουν ήχο, παρατηρώντας τις διαφορές που προκαλούν στο “ζωντάνεμα” των παγωμένων εικόνων.

γ) **Εικαστικά και αφήγηση:** Επιλέξτε κάποιες χαρακτηριστικές σκηνές των αφηγήσεων και στη συνέχεια χωριστείτε σε ομάδες. Η κάθε ομάδα ζωγραφίζει σε μεγάλο χαρτί του μέτρου μια εικόνα που θα απεικονίζει αυτήν τη σκηνή. Αν η ζωγραφιά έχει πρόσωπα, φτιάξτε **συννεφάκια** πάνω από αυτά και γράψτε φράσεις που θα μπορούσαν να λένε. Τέλος, παρουσιάστε τη ζωγραφιά στην τάξη, επιλέγοντας μία μουσική να ακούγεται ως χαλί όσο την παρουσιάζετε. Αντί για ζωγραφιές, θα μπορούσαν να επιλεγθούν και εικόνες αναρτημένες στο διαδίκτυο που αποδίδουν τις επιλεγμένες σκηνές. Και με αυτές τις εικόνες να φτιαχτεί ένα κολάζ.

δ) **Αφηγήτρια ή αφηγητής:** Δοκιμάστε να φανταστείτε ότι οι ιστορίες που ακούσατε προέρχονταν από αγόρια αφηγητές. Τί πιστεύετε ότι θα άλλαζε;

«Από την ιστορία των άλλων, στη δική μου ιστορία»

Για εμένα ισχύει... : Παρακάτω θα βρεις κάποιες φράσεις από τις αφηγήσεις των podcasts. Συμπλήρωσέ τις με τέτοιο τρόπο που να ισχύουν για εσένα.

- Δύσκολα να αρχίσω μια συζήτηση με...
- Μια περίοδο που είχα πολύ εσωτερικευμένο άγχος και είχε σωματοποίηση όλο αυτό ήταν...
- Το μόνο που μου δίνει αυτοπεποίθηση είναι...
- Με αγχώνει μόνο και μόνο η ιδέα ...
- Μια περίοδος που δεν με είχε προετοιμάσει κανένας για το τι έρχεται ήταν ...
- Ήταν πάρα πολύ απότομη αλλαγή ...
- Το φροντιστήριο αυτό που κάνει είναι...
- Νιώθω ανασφάλεια για ...
- Είμαι υπερήφανη/ος για ...
-είναι το πρότυπό μου.
-το έχω μετανιώσει, δεν θα το ξαναέκανα.
- Μην τους αφήσεις να σε κάνουν να...
- Οπότε εγώ ένιωσα προδομένη γιατί...





«Από τις δικές μας ιστορίες σε μια συλλογική ιστορία»

α) **Ιστορία της τάξης:** Παρακάτω υπάρχουν κάποιες λέξεις και φράσεις που ακούστηκαν στις αφηγήσεις. Όλη η ομάδα μαζί διαλέξτε όσες θέλετε, αλλάξτε τες όπως νομίζετε, βάλτε τες σε όποια σειρά προτιμάτε, προσθέστε και άλλες δικές σας ανάμεσα και δοκιμάστε να φτιάξετε από κοινού μια νέα ιστορία. Σε ροή ένα ένα άτομο προσθέτει μια φράση που να το εκφράζει, σε λογική αλληλουχία των φράσεων που έχουν πει τα προηγούμενα άτομα. Προτεινόμενες φράσεις/λέξεις:

- μουσική, καναπές, κουβέρτα, τηλεόραση, μόνη/ος μου στα διαλείμματα, μου είχε χτυπήσει η εφηβεία κατακούτελα, δεν το έχω ξεπεράσει, aggressive με όλους και με όλα, οι πρώτες κρίσεις πανικού, ξέσπασα, έχω πρόβλημα με τους μεγαλύτερους, με τους συγγενείς, με όλους αυτούς, θεωρούσε ότι ήμουν μικρή/ος τότε για να κάνω μια τέτοια συζήτηση, το θέμα είναι να δω το τί μου αρέσει, οι πρώτες σεξουαλικές επαφές, ένα σκηνικό το οποίο ντρεπόμενοι πάρα πολύ να το πω, Τι πρέπει να σπουδάσω, τι πρέπει να γίνω; Από τότε που άλλαξε το σώμα μου, παρατηρώ άλλη συμπεριφορά από τους συνομηλίκους και μεγαλύτερους ανθρώπους. Είναι κατά των δραστηριοτήτων, κατά των σχέσεων, κατά του να βγαίνουμε, να πηγαίνουμε σε πάρτι, Ούτε φίλοι, ούτε καθηγητές, ούτε οικογένεια, ούτε τίποτα. Εμένα να βάλω σε προτεραιότητα.

β) **Πάρε απόσταση:** Καταγράψτε τις παρακάτω επιλεγμένες φράσεις από τα podcasts. Στέκεται όλη η ομάδα όρθια. Κάθε φορά που διαβάζετε δυνατά μια φράση, παίρνετε μια θέση στον χώρο, διατηρώντας τέτοια απόσταση από τον πίνακα που είναι γραμμένη η φράση, ανάλογα με το πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτήν. Όσο πιο κοντά σταθείτε στον πίνακα, τόσο πιο πολύ συμφωνείτε με τη φράση που ακούσατε. Όσο πιο μακριά σταθείτε από τον πίνακα, τόσο πιο πολύ διαφωνείτε με αυτήν. Αν θέλει κάποιος/α, αιτιολογεί τη θέση που πήρε στον χώρο. Οι φράσεις μπορεί να προκαλέσουν ερωτήματα για το τί εννοούν. Ο καθένας και η καθεμία, παίρνει τη θέση του στον χώρο ανάλογα με το πώς την ερμηνεύει ο ίδιος/ η ίδια ακούγοντας την. Οι προτεινόμενες φράσεις είναι:

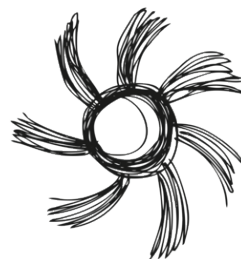
- Ως γυναίκα είναι εκατό φορές χειρότερο το να μεγαλώνεις και να μην πετυχαίνεις.
- Έχουμε εσωτερικεύσει όλα αυτά τα κοινωνικά πρότυπα και τις κοινωνικές επιταγές της κοινωνίας, που σε αναγκάζουν να φερθείς με ένα συγκεκριμένο τρόπο επειδή είσαι γυναίκα ή επειδή είσαι άντρας.
- Ένα αγόρι, τρελό μαμάκια, κανείς δεν θα το ήθελε!
- Τα κοντά σορτσάκια φτάνει για τις παρενοχλήσεις στον δρόμο.

- Τα αγόρια έχουν το βάρος να αποδίδουν στο σεξ, να έχουν να λένε ιστορίες στους φίλους τους, και αυτό είναι κάτι πατριαρχικό.
- Το σώμα της εφηβείας δεν είναι κάτι όμορφο.
- Είμαστε τα βραβεία που παρουσιάζουν οι κηδεμόνες μας.
- Η συζήτηση για το σεξ είναι ταμπού.
- Στο σεξ πρέπει να προσέχουμε τον άλλον άνθρωπο. Να το ευχαριστιόμαστε και οι δύο.
- Υπάρχει η γραμμή και από το σχολείο και από το φροντιστήριο να αφοσιωθούμε στο διάβασμα και να αφήσουμε όλα τα γύρω γύρω.

γ) Κατασκευή πανό για πορεία διαμαρτυρίας: Αν στο επόμενο διάστημα, οργανωνόταν από έφηβους/ες μια διαμαρτυρία για κάποια από τα θέματα που σας απασχολούν, τί συνθήματα θα επιλέγατε να γράψετε στο πανό της διαμαρτυρίας; Δοκιμάστε να φτιάξετε ένα πανό με όλα τα συνθήματα που θα έχετε επιλέξει.

δ) **Συζήτηση:** Οι ιστορίες που άκουσες είναι ιστορίες έφηβων κοριτσιών. Πιστεύεις ότι αφορούν μόνο έφηβα κορίτσια; Αν ναι, γιατί; Αν όχι, γιατί;





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Προτάσεις προς τους/τις εκπαιδευτικούς πριν την υλοποίηση των δραστηριοτήτων:

Ενημερώνετε τους/τις μαθητές/τριες σας ότι μέσα από τις δραστηριότητες θα μοιραστούν σκέψεις, ιστορίες και ιδέες και ότι τις μοιράζονται τόσο, όσο νιώθουν άνετα να ακουστούν αυτές στην ολομέλεια της τάξης.

Μπορούν να συμμετέχουν στις δραστηριότητες όσο θέλουν και ανά πάσα στιγμή μπορούν να σταματάνε.

Ορίστε μεταξύ σας κάποιες βασικές συμφωνίες που θα μπορούσατε να κάνετε για να λειτουργήσει αρμονικά αυτό το μοίρασμα σκέψεων και ιστοριών. Π.χ. τί θέλετε να συμβαίνει όταν κάποιος/α μοιράζεται μια σκέψη, τί θέλετε να συμβαίνει όταν υπάρχουν διαφορετικές γνώμες ως προς το ίδιο θέμα κλπ.

Με δεδομένο ότι οι αφηγήσεις προέρχονται μόνο από κορίτσια - νεαρές, χρειάζεται να ενημερώσετε την ομάδα σας για την στόχευση αυτής της επιλογής από το πρόγραμμα, και να έχετε κάνει μια πρώτη συζήτηση γύρω από θέματα φύλου. Ωστόσο, οι δραστηριότητες αφορούν όλα τα άτομα όχι μόνο τα κορίτσια.

Στόχος είναι οι αφηγήσεις να αποτελέσουν πεδίο προβληματισμού και διαλόγου, ώστε οι μαθητές/τριες να μοιραστούν δικές τους εμπειρίες εφηβείας και σκέψεις ως προς τις εμπειρίες των αφηγητριών των podcasts, και να αναρωτηθούν κατά πόσο οι εφηβικές εμπειρίες είναι συνδεδεμένες ή όχι με το φύλο.

Ενδεικτικά, κάποια από τα θέματα που συναντάμε στις αφηγήσεις είναι η οικογένεια, η φιλία, το σχολείο, οι εξετάσεις, η πρώτη περίοδος, οι ερωτικές και σεξουαλικές σχέσεις, τα όνειρα, το άγχος, η εξωτερική εμφάνιση κλπ.

Επιπλέον δραστηριότητες

«Από τις ιστορίες των άλλων, στη δική μου ιστορία»

α) Δημιουργία δραματικών πλαισίων φράσεων: Κρατήστε σε ένα χαρτί τις φράσεις που ακούσατε στις αφηγήσεις και θα μπορούσατε να τις έχετε πει ή σκεφτεί και εσείς, και που είχατε καταγράψει κατά το δεύτερο στάδιο δραστηριοτήτων, αυτό της ακρόασης των podcasts. Διαλέξτε κάποιες από αυτές, και δημιουργήστε το δραματικό πλαίσιο στο οποίο εσείς θα είχατε πει ή σκεφτεί αυτές τις φράσεις.

Συγκεκριμένα, δοκιμάστε να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα για κάθε φράση:

- πού βρίσκεστε όταν λέτε ή σκέφτεστε τη φράση
- πότε τη λέτε ή σκέφτεστε (η χρονική στιγμή μπορεί να οριστεί πολύ συγκεκριμένα, π.χ. πρωί Δευτέρας πριν πάω στο σχολείο, ή και αόριστα, π.χ. κάποιο καλοκαίρι)
- την απευθύνετε σε κάποιον/α άλλον/η; αν ναι, σε ποιον/α;
- τί συμβαίνει όταν τη λέτε ή τη σκέφτεστε
- τί άλλες φράσεις θα μπορούσες να έχεις πει, ή σκεφτεί, στη δεδομένη στιγμή, εκτός από αυτήν που είχες επιλέξει

β) Σύμβολα θεμάτων των αφηγήσεων: Συγκεντρώστε τα θέματα των αφηγήσεων που καταγράψατε στο προηγούμενο στάδιο, αυτό της ακρόασης των podcasts. Φανταστείτε και μοιραστείτε ιδέες, για το πώς θα μπορούσε να αποδοθεί κάθε θέμα ως σύμβολο, π.χ. Αν ένα αναδυόμενο θέμα των αφηγήσεων είναι “οι σχολικές εξετάσεις”, ποιο αντικείμενο θα μπορούσε να τις συμβολίζει και γιατί; κλπ.

Ιδέες για περαιτέρω αξιοποίηση

Ένας από τους απώτερους σκοπούς του προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση των ενηλίκων (εκπαιδευτικών - κηδεμόνων) σχετικά με τα θέματα της εφηβείας. Για αυτόν τον λόγο προτείνεται:

- αν είσαι εκπαιδευτικός που θα υλοποιήσει κάποιες από τις παραπάνω δραστηριότητες, κατόπιν συγκατάθεσης των μαθητών/τριών που θα συμμετέχουν σε αυτές, προτείνεται να καταγράψεις ανώνυμα μέρος των σκέψεων τους που εκφράστηκαν, να φτιαχτεί ένα έγγραφο που τις συγκεντρώνει και αυτό να μοιραστεί σε όλους/ες τους/τις κηδεμόνες και εκπαιδευτικούς της σχολικής μονάδας.
- αν είσαι μαθητής/τρια, είτε έχεις συμμετάσχει σε κάποια από αυτές τις δραστηριότητες είτε όχι, μπορείς να συγκεντρώσεις κάποιες ερωτήσεις που θα ήθελες να κάνεις στους κηδεμόνες σου και συνδέονται με τα θέματα που αναδύθηκαν από τα Podcasts και τις προτεινόμενες δραστηριότητες του εκπαιδευτικού υλικού, και να τους πάρεις μια άτυπη συνέντευξη μαθαίνοντας περισσότερα για τη δική τους εφηβεία.
- αν είσαι κηδεμόνας και φτάσει στα χέρια σου το συγκεκριμένο υλικό, μπορείς να διαλέξεις κάποια από αυτές τις δραστηριότητες και να ζητήσεις από τα έφηβα παιδιά σου να τις κάνετε μαζί. Μικροί μεγάλοι θα απαντάτε.. Επίσης, μπορείτε από κοινού να ακούσετε τις αφηγήσεις των Podcasts και μετά να τις συζητήσετε.

