

Λίστα ελέγχου για εκπαιδευτές/τριες: Προετοιμασία ενός συμπεριληπτικού εργαστηρίου χορού για άτομα με προβλήματα όρασης

1. Προετοιμάστε τον χώρο

- ☐ Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι ασφαλής και ότι είναι εύκολο για τους συμμετέχοντες να κινηθούν σε αυτόν.
- ☐ Απομακρύνετε τα εμπόδια από την περιοχή του χορού.
- ☐ Διατηρήστε τη διάταξη του χώρου σταθερή και προβλέψιμη.
- ☐ Περιγράψτε τον χώρο πριν από την έναρξη:
 - Πού βρίσκονται οι τοίχοι;
 - Πού βρίσκονται οι έξοδοι;
 - Πού βρίσκεται το κέντρο της αίθουσας;
 - Πού βρίσκονται οι άλλοι συμμετέχοντες;
- ☐ Δώστε στους συμμετέχοντες χρόνο να εξερευνήσουν τον χώρο πριν ξεκινήσει ο χορός.

Συμβουλή: Η εξοικείωση με τον χώρο και η αίσθηση ασφάλειας βοηθούν τους συμμετέχοντες να κινούνται με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

2. Προετοιμάστε τη δομή της συνεδρίας

- ☐ Εξηγήστε το πλάνο του εργαστηρίου από την αρχή.
- ☐ Παρέχετε σαφείς πληροφορίες για το τι θα ακολουθήσει.
- ☐ Χρησιμοποιήστε μια σταθερή δομή (για παράδειγμα: προθέρμανση → δραστηριότητες κίνησης → δημιουργική εξερεύνηση → χαλάρωση).
- ☐ Δώστε αρκετό χρόνο στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να προσαρμοστούν σε κάθε δραστηριότητα.

Συμβουλή: Η προβλεψιμότητα ενισχύει την αυτονομία και μειώνει την αβεβαιότητα.

3. Χρησιμοποιήστε σαφείς οδηγίες για τις κινήσεις

Κατά την περιγραφή των κινήσεων:

☐ Περιγράψτε τι κάνει το σώμα και όχι μόνο πώς φαίνεται.

Αντί για:

 «Κάντε ένα όμορφο σχήμα με τα χέρια σας.»

Πείτε:

✓ «Σηκώστε αργά και τα δύο χέρια από το πλάι του σώματός σας μέχρι να φτάσουν στο ύψος των ώμων.»

☐ Εξηγήστε:

- την κατεύθυνση (μπροστά, πίσω, αριστερά, δεξιά)
- το επίπεδο (ψηλά, μεσαία, χαμηλά)
- την ταχύτητα (αργά, γρήγορα, συνεχόμενα)
- ποια μέρη του σώματος συμμετέχουν στην κίνηση

☐ Δώστε στους συμμετέχοντες χρόνο να εξερευνήσουν τις κινήσεις πριν προσθέσετε νέες οδηγίες.

4. Ενισχύστε τη σωματική επίγνωση και τον προσανατολισμό

☐ Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρατηρούν:

- πώς αισθάνονται το σώμα τους
- την ισορροπία και τη στάση του σώματός τους
- την επαφή των πελμάτων με το πάτωμα
- τη σχέση του σώματός τους με τον χώρο

☐ Χρησιμοποιήστε αισθητηριακές περιγραφές:

Παραδείγματα:

- «Νιώστε τα πέλματά σας να πιέζουν το πάτωμα.»
- «Φανταστείτε ότι σχηματίζετε έναν κύκλο με τα χέρια σας.»
- «Παρατηρήστε πώς η κίνηση μεταφέρεται από τους ώμους προς τα χέρια.»

☐ Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν το δικό τους στυλ κίνησης.

5. Προσαρμόστε τις δραστηριότητες κίνησης

☐ Δώστε την επιλογή διαφορετικών τρόπων συμμετοχής:

- Κινήσεις σε όρθια θέση.
- Κινήσεις σε καθιστή θέση.
- Ατομική εξερεύνηση.
- Δραστηριότητες σε ζευγάρια.

☐ Αποφύγετε την εστίαση αποκλειστικά στην οπτική μίμηση

Αντί για:

✗ «Αντιγράψτε την κίνησή μου.»

Χρησιμοποιήστε:

✓ «Εξερευνήστε μια κίνηση κατά την οποία τα χέρια σας ανεβαίνουν αργά προς τα πάνω.»

☐ Δώστε στους συμμετέχοντες την ελευθερία να ερμηνεύσουν τις κινήσεις με τον δικό τους τρόπο.

6. Χρησιμοποιήστε τον ήχο, τον ρυθμό και την αφή ως μέσα καθοδήγησης

☐ Χρησιμοποιήστε μουσική με σαφή ρυθμό και δομή.

☐ Εξηγήστε λεκτικά τις αλλαγές στη μουσική ή στη δραστηριότητα.

☐ Χρησιμοποιήστε μέτρημα, ήχους ή λεκτικά σήματα για να υποστηρίξετε τον συγχρονισμό.

☐ Εξερευνήστε την κίνηση μέσα από:

- τον ρυθμό
- την αναπνοή
- τις δονήσεις
- τη σύνδεση με έναν/μία παρτενέρ.

☐ Αν χρησιμοποιείτε σωματική καθοδήγηση, ζητήστε πάντα πρώτα την άδεια του ατόμου.

Παράδειγμα:

«Θα θέλατε να καθοδηγήσω τη θέση του χεριού σας ή προτιμάτε να την εξερευνήσετε μόνος/η σας;»

7. Ενθαρρύνετε τη σύνδεση με άλλους

- ☐ Δημιουργήστε δραστηριότητες που ενισχύουν την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία
- ☐ Ενθαρρύνετε την επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων.
- ☐ Χρησιμοποιήστε στοχευμένες ασκήσεις σε ζευγάρια και εξηγήστε με σαφήνεια τους ρόλους.
- ☐ Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν αν επιθυμούν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες με σωματική επαφή.

Συμβουλή: Ο συμπεριληπτικός χορός δεν σημαίνει ότι όλοι κινούνται με τον ίδιο τρόπο· σημαίνει ότι όλοι συμμετέχουν στη δημιουργία κοινών εμπειριών.

8. Δημιουργήστε μια υποστηρικτική ατμόσφαιρα

- ☐ Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα αντί για την τελειότητα.
- ☐ Αποφεύγετε να διορθώνετε τις κινήσεις με βάση το πώς φαίνονται.
- ☐ Αναγνωρίστε και ενισχύστε τους διαφορετικούς τρόπους έκφρασης μέσω της κίνησης.
- ☐ Παρέχετε θετική ανατροφοδότηση με έμφαση στην προσπάθεια, την εξερεύνηση και την έκφραση.

Παραδείγματα:

- ✓ «Παρατήρησα με πόση αυτοπεποίθηση εξερευνήσατε αυτή την κίνηση.»
 - ✓ «Η κίνησή σας είχε έντονη αίσθηση του ρυθμού.»
-

9. Αναστοχασμός μετά το εργαστήριο

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες:

- ☐ Πώς νιώσατε το σώμα σας κατά τη διάρκεια της κίνησης;
 - ☐ Ποια δραστηριότητα απολαύσατε περισσότερο;
 - ☐ Τι σας βοήθησε να νιώσετε άνετα και σας έδωσε αυτοπεποίθηση;
 - ☐ Ανακαλύψατε έναν νέο τρόπο έκφρασης;
 - ☐ Πώς βιώσατε την κίνηση μαζί με άλλους;
-

Βασικό μήνυμα για εκπαιδευτές/τριες

Ένα συμπεριληπτικό εργαστήριο χορού δεν έχει να κάνει με το να μάθουν τα άτομα με προβλήματα όρασης να αντιγράφουν κινήσεις.

Έχει να κάνει με τη δημιουργία ευκαιριών εξερεύνησης του σώματος, σύνδεσης με τους άλλους, ανάπτυξης αυτοπεποίθησης και έκφρασης μέσα από την κίνηση.