DRAW THE Line
Training and empowering immigrant women to prevent sexual violence and harassment

Project co-funded by the Rights Equality and Citizenship Programme of the European Union

DRAW THE LINE.

ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΤΕΛΟΣ ΣΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΩΝ.

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

Β'Έκδοση

Οργανισμός
Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Τοπικής Ανάπτυξης (EILD) Διεύθυνση: Θεσσαλονίκη, Ελλάδα Ιστοσελίδα: www.eurolocaldevelopment.org
Feminoteka Διεύθυνση: Βαρσοβία, Πολωνία Ιστοσελίδα: www.feminoteka.pl
IKWRO Διεύθυνση: Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο Ιστοσελίδα: www.ikwro.org.uk
Centre Nadja Διεύθυνση: Σόφια, Βουλγαρία Ιστοσελίδα: www.centrenadja.org
Omega Διεύθυνση: Γκρατς, Αυστρία Ιστοσελίδα: www.omega-graz.at
Xunta De Galicia Διεύθυνση: Ισπανία Ιστοσελίδα: www.xunta.gal

This manual was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The content of this manual represents only the views of the project's beneficiaries and is their sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... 1:6

1 ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΑ ΝΟΜΙΚΑ ΠΛΑΙΣΙΑ..... 1:8

2 ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ.....2:12

2.1 ΠΡΟΕΣΚΟΠΙΣΗ ΠΛΑΙΣΙΟΥ.....2:12

2.1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ;..... 2:12

2.1.2 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΤΙΜΗΣ..... 2:12

2.1.3 ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ/ ΕΞΑΝΑΓΚΑΣΜΟΣ ΣΕ ΓΑΜΟ/ ΒΙΑ ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΤΙΜΗΣ 2:13

2.2 Ε2/ΑΣΚΗΣΕΙΣ 2:19

2.2.1 Ε2/ ΑΣΚΗΣΗ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΘΕΜΑ / ΖΕΣΤΑΜΑ 2:19

2.2.2 Ε2/ ΑΣΚΗΣΗ 2: Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΗΣ ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΒΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΤΙΜΗΣ. 2:19

2.2.3 Ε2/ ΑΣΚΗΣΗ 3: ΑΛΗΘΙΝΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ 2:20

2.2.4 Ε2/ ΑΣΚΗΣΗ 4: ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ 2:23

2.2.5 Ε2/ ΑΣΚΗΣΗ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ 2:23

3 ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ 3:25

3.1 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΠΛΑΙΣΙΟΥ.....3:25

3.1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΟΥ..... 3:25

3.1.2 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ..... 3:26

3.1.3 ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΜΦΥΛΩΝ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ 3:26

3.2 Ε3/ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.....3:28

3.2.1 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 1: "ΛΑΤΡΕΥΩ ΤΟ ΣΙΔΕΡΟ ΚΑΙ ΤΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΑΜΑΞΙΑ"..... 3:28

3.2.2 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 2: ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΙΚΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ 3:28

3.2.3 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 3: ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ 3:29

3.2.4 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 4: ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ 3:30

3.2.5 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 5: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ 3:30

3.2.6 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 6: «ΕΧΩ ΕΠΙΡΡΟΗ!» 3:31

3.2.7 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 7: «ΚΟΥΒΑΡΙ ΝΗΜΑ» (ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΜΙΑ ΚΛΩΣΤΗ)..... 3:31

4 ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ 4:38

4.1 ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ 4:38

4.1.1 ΙΣΟΤΗΤΑ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ..... 4:38

4.1.2 Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΜΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ 4:39

4.1.3 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ ΦΥΛΟ 4:40

4.1.4 ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ..... 4:40

4.1.5 ΥΓΕΙΑ, ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 4:41

4.1.6 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΧΩΡΙΣ ΒΙΑ..... 4:42

4.1.7 ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΑ, ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 4:45

4.1.8 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ 4:45

4.2 ΚΑΡΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ..... 4:47

4.2.1 Μ4/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 1: ΜΗ ΒΙΑΙΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ 4:47

4.2.2 Μ4/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 2: ΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΗ ΒΙΑΙΩΝ ΔΙΑΛΟΓΩΝ 4:47

4.2.3 Μ4/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 3: ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 4:49

5 ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ 5:52

5.1 ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ 5:52

5.1.1 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ 5:52

5.1.2 ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ 5:52

5.1.3 ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (ΣΜΝ): 5:55

5.1.4 Μ5/ ΑΣΚΗΣΗ 1: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ –ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ..... 5:58

5.1.5 Μ5/ ΑΣΚΗΣΗ 1: ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ 1 ..... 5:58

6 ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΡΙΑ 6:59

6.1 ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ 6:59

6.1.1 ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ 6:59

6.1.2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ 6:61

6.1.3 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΠΑΡΑΒΙΑΣΕΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ 6:62

6.1.4 Η ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΘΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΩΝ 6:63

6.1.5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ ΓΙΑ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ 6:64

6.1.6 ΕΥΡΕΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΔΥΣΑΡΕΣΤΩΝ Η' ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ 6:65

6.1.7 ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ 6:65

6.2 ΠΕΝΤΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ 6:67

6.3 Μ6/ ΑΣΚΗΣΕΙΣ 6:72

6.3.1 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 1: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΡΙΑ || ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 6:72

6.3.2 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 2: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΡΙΑ || ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΟΥΣ 6:73

6.3.3 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 3: ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ 6:74

6.3.4 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 4: ΔΙΑΣΠΟΡΑ ΓΝΩΣΗΣ 6:74

6.3.5 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 5: ΚΟΙΝΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ 6:74

6.3.6 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 6: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΑΣ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΟΡΙΑ 6:76

6.3.7 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 7: ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ 6:76

6.4 Μ6/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 6:78

6.4.1 Μ6/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 1: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΡΙΑ 6:78

6.4.2 Μ6/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 2: ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ 6:79

6.4.3 Μ6/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 3: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ 12-15 ΧΡΟΝΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΣΕ ΑΛΛΑ ΣΥΝΟΜΙΛΙΚΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ 6:80

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πλαίσιο

Ο οδηγός αυτός αποτελεί σημαντικό παράγωγο του έργου "Draw the Line – Εκπαίδευση και ενδυνάμωση των μεταναστριών για την πρόληψη της σεξουαλικής βίας και παρενόχλησης" το οποίο αποσκοπεί στην αρωγή των μεταναστριών, ώστε να ξεπεράσουν τα πολιτισμικά καθορισμένα έμφυλα στερεότυπα και να διεκδικήσουν μια ισότιμη θέση στην Ευρωπαϊκή κοινωνία παρέχοντας τους υποστήριξη μέσω της εκπαίδευσης και της ενημέρωσης. Στο πλαίσιο του έργου συνεργάζονται έξι εταίροι οργανισμοί από την Αυστρία, Βουλγαρία, Ελλάδα, Πολωνία, Ισπανία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα για τα Δικαιώματα, την Ισότητα και την Ιθαγένεια.

Υπόβαθρο

Η σεξουαλική βία κατά των γυναικών ,η έμφυλη βία, είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο, που σε όλες του τις εκφάνσεις του ερμηνεύεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, με βάση το προσωπικό, πολιτισμικό και κοινωνικό υπόβαθρο του ατόμου. Η έμφυλη βία δεν αναφέρεται μόνο σε μεμονωμένα περιστατικά, αλλά και σε μια σειρά συμπεριφορών, πεποιθήσεων και πράξεων που προωθούν την βία κατά των γυναικών. Οι γυναίκες που ανήκουν σε εθνοτικές μειονότητες ενδέχεται να είναι περισσότερο ευάλωτες εξαιτίας παραγόντων απομόνωσης όπως τα γλωσσικά εμπόδια, την έλλειψη πρόσβασης σε υπηρεσίες, τον ρατσισμό, καθώς και τα λοιπά προβλήματα που συνεπάγεται η μετανάστευση. Έρευνες έχουν αποδείξει πως οι μετανάστριες που ζουν σε Ευρωπαϊκές χώρες, συχνά αποτελούν θύματα περιστατικών έμφυλης βίας και κακοποίησης, που συχνά δεν ερμηνεύονται ως τέτοιες.

Είναι αδύνατο να αναφερθούμε στις μετανάστριες ως μια ενιαία ομάδα. Η εμπειρία στο χώρο αυτό έχει δείξει πως υπάρχουν τεράστιες διαφορές που βασίζονται σε ποικίλους παράγοντες, κυρίως στις ευκαιρίες στην εκπαίδευση. Οι γυναίκες με υποχρεωτική εκπαίδευση ή με χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης τείνουν να βασίζονται περισσότερο στην υποστήριξη των κοινοτήτων τους και να αποφεύγουν τη χρήση συμβατικών υπηρεσιών κατά το μέγιστο δυνατό. Η αντίληψη των έμφυλων ρόλων τους είναι βαθιά ριζωμένη στην παράδοσή τους και δεν αμφισβητείται. Σε αυτή την ομάδα συναντάμε κυρίως ανειδίκευτες εργάτριες που εργάζονται σε αβέβαιες συνθήκες και συνεπώς είναι ιδιαίτερα ευάλωτες. Οι μετανάστριες που υπόκεινται σε έμφυλη κακοποίηση ή απειλούνται από αυτήν, δεν βιώνουν μόνο μια τραυματική εμπειρία αλλά και πρόσθετες δυσκολίες κοινωνικής, νομικής και οικονομικής φύσεως. Αυτές οι δυσκολίες σχετίζονται με τις προκλήσεις και τις ανασφάλειες που συνοδεύουν με την προσαρμογή σε μία νέα κουλτούρα. Ταυτόχρονα η πίεση που δέχονται από τις εθνικές τους κοινότητες επιδεινώνει κατάσταση.

Πολύ συχνά, οι μετανάστριες δεν γνωρίζουν ή δυσκολεύονται να έχουν πρόσβαση σε συμβατικές υπηρεσίες. Αυτό εν μέρει συμβαίνει επειδή τα γραφεία υπηρεσιών δεν είναι επαρκώς εξοπλισμένα να αντιμετωπίσουν τις πολιτισμικές και επικοινωνιακές δυσκολίες που προκύπτουν. Η ενασχόληση με το θέμα της κακοποίησης των μεταναστριών απαιτεί έναν συνδυασμό κοινωνικής ευαισθησίας και πολιτισμικών δεξιοτήτων. Χρειάζεται λοιπόν μια πολιτισμικά κατάλληλη προσέγγιση ώστε να βοηθηθούν οι μετανάστριες να ξεπεράσουν το φόβο και τις

νομικές και προσωπικές δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν. Με βάση τα προαναφερθέντα, συνεπάγεται πως πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στις ανάγκες των μεταναστριών και τις συνθήκες που ζουν.

Κεντρικό Θέμα

Ο οδηγός έχει εστιάσει την προσοχή του στην έμφυλη βία και την κακοποίηση που υφίστανται οι μετανάστριες σε κοινωνικά περιβάλλοντα εκτός της οικογενειακής εστίας, αναφέρεται συνεπώς κατά κύριο λόγο σε περιστατικά βίας εκτός από αυτά της ενδοοικογενειακής και συντροφικής βίας. Τα κοινωνικά περιβάλλοντα περιλαμβάνουν τον εργασιακό χώρο, τους χώρους μελέτης και δημόσιους χώρους. **Οι όροι έμφυλη βία και παρενόχληση σε αυτό τον οδηγό έχουν εστιάσει στους κοινωνικούς κανόνες δικαιωμάτων, τις ατομικές πεποιθήσεις που δικαιολογούν την επιθετικότητα αλλά και την ανοχή στη βία, την ανάρμοστη συμπεριφορά σε δημόσιους χώρους και την σωματική κακοποίηση.**

Περιεχόμενο

Ο Εκπαιδευτικός Οδηγός αυτός είναι το αποτέλεσμα της συλλογικής προσπάθειας των μελών που συνεργάζονται στο έργο. Περιλαμβάνει μία ποικιλία θεμάτων, χρησιμεύει ως βοήθημα και ο ρόλος του θα πρέπει είναι συμπληρωματικός στη γνώση και εμπειρία κάποιου. Όλες οι προτεινόμενες μέθοδοι και εργαλεία έχουν δοκιμαστεί κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των εκπαιδευτικών κύκλων.

Δομή

Ο Οδηγός έχει σαν άξονα τις παρακάτω έξι θεματικές ενότητες:

Η **Ενότητα 1** παρουσιάζει τη νομοθεσία και τα δικαιώματα που προβλέπονται σε κάθε χώρα εταίρο. Η **Ενότητα 2** εστιάζει στις Μετανάστριες και την Έμφυλη Βία, η **Ενότητα 3** ασχολείται με τα Στερεότυπα των Φύλων, η **Ενότητα 4** αφορά στην Επικοινωνία και την Αυτοεκτίμηση, η **Ενότητα 5** ασχολείται με τις Ψυχολογικές και Ιατρικές Πλευρές της σεξουαλικής βίας και η **Ενότητα 6** αφορά την Οριοθέτηση. Στο τέλος του Οδηγού, απαριθμούνται σε μια λίστα οι εθνικοί οργανισμοί που υποστηρίζουν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης.

Ευχαριστίες …

Θα θέλαμε να εκφράσουμε την εκτίμησή μας για τη χρηματοδότηση που παρείχε η ΕΕ – Πρόγραμμα για τα Δικαιώματα, την Ισότητα και την Ιθαγένεια. Πραγματοποιήθηκε επιτυχώς η εκπαίδευση και ανάπτυξη ικανοτήτων σε εκπαιδευτές που με τη σειρά τους προσφέρθηκαν να εκπαιδεύσουν γυναίκες από τις δικές τους κοινότητες και γλωσσικές ομάδες. Ακόμα εκφράζουμε τις ευχαριστίες μας στους εκπαιδευτές, ομαδάρχες, ειδικούς εταίρους που συμμετείχαν ενεργά στην εκπαίδευση και ενδυνάμωση των μεταναστριών για την πρόληψη της σεξουαλικής βίας και παρενόχλησης.

1 ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΑ ΝΟΜΙΚΑ ΠΛΑΙΣΙΑ

Στατιστικά

Το 2014 η Ελλάδα ήταν η 17η χώρα σε κατάταξη, στις 38 χώρες του δείκτη MIPEX για πολιτικές ενσωμάτωσης. Πιο συγκεκριμένα, βαθμολογήθηκε με 44 πόντους, κάτω από τον μέσο όρο της ΕΕ (52).

Την τελευταία δεκαετία, ειδικά από το 2008, η Ελλάδα αποτελεί χώρα πέρασμα και προορισμό για μετανάστες και αιτούντες άσυλο που καταφθάνουν από τη Νοτιανατολική Ασία, την Αφρική και την Μέση Ανατολή. Σύμφωνα με το Ελληνικό Ινστιτούτο Μεταναστευτικής Πολιτικής ο αριθμός των μη καταγεγραμμένων μεταναστών που ζουν στην Ελλάδα κυμαίνεται μεταξύ τα 4 και 4,5 εκατομμύρια.

Η απότομη αύξηση το 2015 λόγω των τεράστιων μεταναστευτικών ροών από τη Συρία, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, έδειξε πως η εισροή μη καταγεγραμμένων μεταναστών δεν είναι ούτε σταθερή αλλά ούτε και μη αναστρέψιμη.

Το πολιτισμικό χάσμα ανάμεσα στους ντόπιους και τους πρόσφυγες εμποδίζει την ενσωμάτωσή τους

Ιστορικά, οι πολιτισμικές διαφορές των δύο πλευρών, δηλαδή των μεταναστών και των χωρών υποδοχής, βασίζονται σε μερικές απλές πολιτισμικές διαφορές για παράδειγμα σχετικά με το φαγητό, τα θρησκευτικά έθιμα και την έκθεση ή την απόκρυψη του γυνακείου σώματος.

Αναμφισβήτα, οι πρόσφυγες που έρχονται από τη Μέση Ανατολή, μια κατά βάση Μουσουλμανική ζώνη, συχνά θεωρούνται τρομοκράτες που με τη χρήση φυσικής βίας και απειλών προσπαθούν να εκφοβίσουν κυρίως δυτικούς πολίτες συχνά με πολιτικά κίνητρα. Συνεπώς, οι πολίτες των δυτικών χωρών, συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας, εκφράζουν τον φόβο και εκδηλώνουν ρατσιστικές συμπεριφορές κατά των προσφύγων περιπλέκοντας με τον τρόπο αυτόν τρόπο την διαδικασία ένταξής τους.

Για παράδειγμα, έρευνες έχουν αποδείξει πως ο εξαιρετικά ασταθής και εποχιακός χαρακτήρας της εργασίας που συνήθως απασχολούνται οι μετανάστες, οδηγώντας τους σε μια κατάσταση συνεχούς ή διακεκομμένης ανομίας, δυσκολεύει τις προσπάθειές τους να αποκτήσουν άδεια διαμονής και συνεπώς τη διαδικασία ενσωμάτωσής τους στην Ελληνική κοινωνία. Αυτή είναι μια συχνή κατάσταση που αντιμετωπίζουν μετανάστριες που εργάζονται και παραμένουν αδήλωτες.

Σεξουαλική παρενόχληση: ένα θέμα πολιτισμικής ανοχής

Ο τρόπος που διεξάγονται οι Ευρωπαϊκές έρευνες στην Ευρώπη που αφορούν περιστατικά έμφυλης βίας διαφέρει από αυτόν στην Ασία, συνεπώς αυτό δυσχεραίνει τη συγκρισιμότητα των αποτελεσμάτων.

Μολονότι είναι συχνή η καταγγελία περιστατικών στις Μεσογειακές χώρες, τείνει να είναι μικρότερη σε σχέση με τις βόρειες χώρες. Αυτό σύμφωνα με κάποιους ερευνητές δηλώνει ότι στις βόρειες χώρες υπάρχει ένας σαφέστερος ορισμός του αξιόποινου της πράξης. Ταυτόχρονα, στις Μεσογειακές χώρες, η οικογένεια και η εκκλησία παίζουν σημαντικότερο ρόλο στη διαμόρφωση των ηθών. Συνεπώς φαίνεται πως η σημασία της έμφυλης βίας διαφέρει ανάμεσα στα Ευρωπαϊκά έθνη.

Επιπροσθέτως, σε μια σειρά ερευνών φάνηκε πως οι Ασιάτες συμμετέχοντες έδειχναν μεγαλύτερη ανοχή σε πράξεις βίας κατά των γυναικών συγκριτικά με τους μη-Ασιάτες που συμμετείχαν στην ίδια έρευνα.

Τα παραπάνω παραδείγματα καταδεικνύουν τις διαφορετικές αντιλήψεις σχετικά με την ύπαρξη και διαχείριση περιστατικών βίας κατά των γυναικών και ενισχύουν την άποψη περί «πολιτισμικού σχετικισμού (αξίες, ήθη και συμπεριφορές αποτελούν λειτουργίες που βρίσκονται σε άμεση σχέση με τον πολιτισμό) ο οποίος επηρεάζει σημαντικά την αντίληψη, τον ορισμό, την ανοχή και κατ' επέκταση και τις νομικές δικλίδες αναφορικά με την εκδήλωση περιστατικών έμφυλης βίας» . Έτσι λοιπόν υπάρχει μεγάλη διαφοροποίηση στο τι καθιστά έναν χώρο εν δυνάμει απειλητικό και επιβλαβή.

Σχετικά με την Οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για Ίση Μεταχείριση που αποσκοπεί στην εξάλειψη περιστατικών βίας κατά των γυναικών, συμπεραίνεται πως οι Ευρωπαίοι τείνουν να βασίζονται αρκετά σε παραδοσιακές αντιλήψεις. Ο ορισμός της ΕΕ για την σεξουαλική παρενόχληση κάνει λόγο για ανεπιθύμητες προσεγγίσεις και εργασιακά περιβάλλοντα που είναι «εχθρικά, υποτιμητικά, ταπεινωτικά ή προσβλητικά». Η Οδηγία, με τη χρήση της λέξης «αξιοπρέπεια» αποτελεί μια σημαντική Ευρωπαϊκή συνεισφορά στο πως αντιλαμβανόμαστε τις συμπεριφορές στο χώρο εργασίας. Πρόκειται για μια έννοια με τεράστια σημασία για τους Ευρωπαίους, όπου η παρενόχληση είναι αξιόμεμπτη πιο πολύ αναφορικά με το πώς προσβάλει την ατομική αξιοπρέπεια παρά για την διάκριση που η ίδια δηλώνει.

Ελλάδα, ανέτοιμη να υποδεχτεί τους πρόσφυγες

Τον περασμένο Μάρτιο η Αυστρία, η Ουγγαρία και η ΠΓΔΜ, έκλεισαν τα σύνορά τους στις ροές μεταναστών και των προσφύγων που ταξίδευαν από την Ελλάδα στη Γερμανία, περίπου 57,000 μετανάστες παγιδεύτηκαν στην Ελλάδα. Πολλοί κάνουν αίτηση για μετεγκατάσταση σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες ενώ άλλοι για άσυλο στην Ευρώπη.

Παρότι η Ελλάδα ήταν υποψήφια για το βραβείο Νόμπελ Ειρήνης για την αλλυλεγγύη που έδειξαν οι κάτοικοι της Λέσβου στους πρόσφυγες, είναι σαφές πως ο Ελληνικός πληθυσμός δεν είναι έτοιμος να τους δεχτεί και ενσωματώσει. Οι Έλληνες αντιμετωπίζουν αρκετά προβλήματα λόγω της οικονομικής κρίσης όπως ανεργία, πολιτική αστάθεια και διαφθορά. Σε μια χώρα λοιπόν όπου οι κάτοικοί της παλεύουν να βγάλουν τα προς το ζην για τις οικογένειές τους, η απειλή της ενδεχόμενης ενσωμάτωσης των προσφύγων («άνθρωποι ασύμβατοι με τον Ελληνικό/δυτικό πολιτισμό, παραδόσεις, ιστορία και θρησκεία») πυροδοτεί πολλά ρατσιστικά φαινόμενα. Για παράδειγμα, κάτοικοι στο νησί τη Κω έχουν προσπαθήσει να επιτεθούν σε προσφυγικούς συνοικισμούς και να εκκενώσουν ολόκληρες προσφυγικές ζώνες. Σίγουρα, η λέξη «φιλοξενία» δεν ταιριάζει στις τρέχουσες εξελίξεις, τουλάχιστον στην ψυχή των νεοΕλλήνων.

Έλλειψη ασφάλειας στα hotspots και στο δημόσιο χώρο

Σύμφωνα με το Παρατηρητήριο των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, η αστυνομία αδυνατεί να εγγυηθεί την ασφάλεια κατά την διάρκεια των συχνών περιστατικών βίας στα κλειστά κέντρα που εγκαταστάθηκαν στα Ελληνικά νησιά γνωστά και ως hotspots. Η εγκατάσταση τους εγκαταστάθηκαν για την υποδοχή, την αναγνώριση και την διαχείριση των αιτούντων άσυλο και των μεταναστών. Κανένα από τα κέντρα υποδοχής δε παρέχει ξεχωριστούς χώρους για τους ελεύθερους άντρες και γυναίκες, ενώ και τα τρία από αυτά φιλοξενούν μεγάλο αριθμό μεταναστών σε ανθυγιεινές συνθήκες. Ταυτόχρονα, και στα τρία κέντρα υποδοχής έχουν υπάρξει καταγγελίες από γυναίκες για συχνά περιστατικά σεξουαλικής παρενόχλησης.

Σύμφωνα με πολλούς κατοίκους, οι αστυνομικοί που είναι υπεύθυνοι για την προστασία αυτών των κέντρων αποσύρονται όταν ξεσπάνε καβγάδες, δεν παρεμβαίνουν ούτε προστατεύουν τα γυναικόπαιδα. Αυτοί που στεγάζονται ή εργάζονται στα κέντρα υποδοχής αναφέρουν πως οι διενέξεις αποτελούν καθημερινό φαινόμενο στο Βαθύ. Πολύ συχνά, η αστυνομία αρνείται να παρέχει βοήθεια. Πολλοί τραυματίες μένουν αβοήθητοι στο έδαφος μέχρι να τους παραλάβει η αστυνομία.

Αυτή η έλλειψη ασφάλειας επικρατεί και έξω από τα hotspots. Πέρα από το κέντρο της Αθήνας, όπου η φύλαξη είναι ορατή και αυστηρή, τα προάστια και οι κατά τα άλλα φιλήσυχες γειτονιές (με 3,1 εκατομμύρια ανθρώπους πέρα από τους πρόσφυγες) βασίζονται σε μόνο πέντε περιφερειακά αστυνομικά τμήματα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Δείκτη Ειρήνης, η Ελλάδα είναι στη 82^{η} κατάταξη στις πιο ασφαλείς χώρες στον κόσμο (μεταξύ 163 χωρών), μια θέση που έπεσε από το 2015 (61^{η}).

Διαφορές μεταξύ αστικών κέντρων και επαρχίας

Είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι πρόσφυγες ζουν σε αστικά κέντρα συγκριτικά με την επαρχία (αναλογία 60-40). Κατά κύριο λόγο, οι περισσότεροι πρόσφυγες εγκαθίστανται σε επαρχιακά κέντρα ενώ οι αιτούντες άσυλο σε αστικά. Τα κέντρα προσφύγων βρίσκονται κυρίως στην επαρχία, ενώ οι πρόσφυγες που μένουν σε ξεχωριστούς χώρους διαμονής (π.χ. διαμερίσματα) βρίσκονται κυρίως στις πόλεις.

Στην Αθήνα επικρατεί μια ασφυκτική κατάσταση με πάνω από 25,000 πρόσφυγες και μετανάστες να συνωστίζονται στο λιμάνι του Πειραιά, σε ακατοίκητα κτίρια στο κέντρο και προάστια της Αθήνα, κάτω από γέφυρες και κοντά σε πάρκα και παραλίες.

Κάποιοι περιμένουν τους συγγενείς και τους οικείους τους, άλλοι να ταξιδέψουν σε κάποια άλλη χώρα και άλλοι περιμένουν τη κρατική μέριμνα. Σε κάθε περίπτωση, η διαμονή στο κέντρο της πόλης πολλαπλασιάζει τις πιθανότητες αλληλεγγύης, ή τουλάχιστον αυτές της πρόσβασης σε φαγητό και ζεστασιά.

Μορφές και επίπεδα δράσης στην Ελλάδα

Σε ένα διαπολιτισμικό πρόβλημα, οι εθελοντές είναι οι πρώτοι οι οποίοι θα συνεισφέρουν την βοήθειά τους, χρήμα και χρόνο στα θύματα. Μέσω της πολιτικής παρακίνησης (lobbying), οι δήμοι συμμετέχουν στην ενίσχυση των θυμάτων και χρηματοδοτούν τους εθελοντές κατά το

δυνατό. Με τη σειρά αυτή, υπό όρους το κράτος λαμβάνει δραστικά μέτρα, ώστε να λυθεί το πρόβλημα αυτό. Αυτός ο ανορθόδοξος τρόπος αλληλεγγύης, μολονότι βοηθάει, χωλαίνει σε αμεσότητα και αποτελεσματικότητα. Συνεπώς, τα προβλήματα διογκώνονται πριν διαχειριστούν.

2 ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ

2.1 ΠΡΟΕΣΚΟΠΙΣΗ ΠΛΑΙΣΙΟΥ

2.1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ;

Τα Ηνωμένα Έθνη ορίζουν τη βία κατά των γυναικών ως μία οποιαδήποτε πράξη βίας με βάση το φύλο η οποία προκαλεί, η μπορεί να προκαλέσει, σωματική, σεξουαλική ή πνευματική βλάβη σε γυναίκες και περιλαμβάνει πράξεις όπως των εξαναγκασμό, την αυθαίρετη στέρηση της ελευθερίας, είτε αυτό συμβαίνει στην δημόσια είτε στην ιδιωτική ζωή.

Η έμφυλη βία μπορεί να περιλαμβάνει:

- Έγκλημα "τιμής"
- Εξαναγκασμός σε γάμο
- Βιασμός
- Εξαναγκασμός σε αυτοκτονία
- Επιθέσεις με οξύ
- Ακρωτηριασμός γυναικείων γεννητικών οργάνων
- Ενδοοικογενειακή βία
- Διακίνηση
- Φυλάκιση
- Απαγωγή
- Ξυλοδαρμοί
- Απειλές θανάτου
- Εκβιασμός
- Συναισθηματική βία
- Παρακολούθηση
- Κλειτοριδεκτομή
- Παιδικός γάμος

Η βία κατά των γυναικών λαμβάνει πολλές διαφορετικές μορφές και ο εξαναγκασμός σε γάμο είναι μια μορφή βίας για λόγους τιμής. Τόσο ο εξαναγκασμός σε γάμο όσο και η βία για λόγους τιμής αποτελούν εκδήλωση βία κατά των γυναικών αλλά και κομμάτι ενός πατριαρχικού κατεστημένου που συναντά κανείς σχεδόν σε κάθε κοινωνία. Συνεπώς, η βία κατά των γυναικών δεν είναι απλά κάτι που συμβαίνει σε άλλους, αλλά πρόκειται για ένα ζήτημα που μας αφορά καθώς όλοι ανεξαιρέτως ζούμε σε μια πατριαρχική κοινωνία.

2.1.2 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΤΙΜΗΣ

Σύμφωνα με το λεξικό της Οξφόρδης, η «τιμή» είναι:

- «Μεγάλος σεβασμός; υψηλή υπόληψη»
- «Το να ξέρεις και να πράττεις αυτό που είναι ηθικά δέον»
- «Κάτι που θεωρείται ως σπάνια ευκαιρία και επιφέρει περηφάνια και απόλαυση; Ένα προνόμιο»

<u>Αποσαφηνίζοντας τη «τιμή»</u>

Οι παρακάτω πράξεις θεωρούνται ικανές να βλάψουν την οικογενειακή «τιμή» και να προκαλέσουν ντροπή:

- Να γυρνάς σπίτι μετά την επιτρεπόμενη ώρα
- Εξωσυζυγικές σχέσεις
- Να φοράς make up ή «ακατάλληλα» ρούχα
- Προγαμιαίος έρωτας
- Άρνηση να παντρευτείς το άτομο που σου προξενεύουν
- Να είσαι ο κουβαλητής του σπιτιού
- Να φεύγεις από μία δυστυχισμένη σχέση
- Η αποκάλυψη ότι είσαι θύμα βιασμού

Οι παρακάτω είναι κάποιες από τις λέξεις που σχετίζονται με τη «τιμή»

- *Ιρντ [Αραβικές χώρες]*
- *Ιζάτ [κυρίως στη Νότια Ασία]*
- *Νάμους [Πακιστάν, Τουρκία, Κουρδιστάν και Ιράν]*
- *Ζίνα [Μουσουλμανικός κόσμος]*
- *Σαραφ [Αραβικός κόσμος]*

2.1.3 ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ/ ΕΞΑΝΑΓΚΑΣΜΟΣ ΣΕ ΓΑΜΟ/ ΒΙΑ ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΤΙΜΗΣ

Τι είναι η ενδοοικογενειακή βία;

Οποιοδήποτε περιστατικό χειριστικής, εξαναγκαστικής, απειλητικής συμπεριφοράς, βίας ή κακοποίησης σε άτομα 16 ετών και άνω, που έχουν υπάρξει σύντροφοι ή οικογενειακά μέλη ανεξάρτητα από το φύλο ή τη σεξουαλικότητά τους. Η κακοποίηση μπορεί να εμπεριέχει, αλλά δεν περιορίζεται σε αυτά, τα εξής:

- Ψυχολογική κακοποίηση
- Σωματική κακοποίηση
- Σεξουαλική κακοποίηση
- Οικονομική κακοποίηση
- Συναισθηματική κακοποίηση

Τι είναι ο εξαναγκασμός σε γάμο;

Ένας γάμος στον οποίο ο ένας ή και οι δυο σύζυγοι δεν συναινούν (ή δεν μπορούν, στην περίπτωση κάποιων ενηλίκων με πνευματικές ή σωματικές αναπηρίες) στο γάμο και υπάρχει η απειλή βίας. Η

απειλή βίας μπορεί να περιλαμβάνει σωματική, ψυχολογική, οικονομική, σεξουαλική και συναισθηματική πίεση.

Τι είναι το προξενιό;

Προξενιό – Ένας γάμος όπου οι οικογένειες παίζουν κυρίαρχο ρόλο, αλλά οι δύο μεριές έχουν **την ελεύθερη βούληση και επιλογή** να δεχτούν ή να απορρίψουν τη συμφωνία.

Τι είναι η βία για λόγους τιμής;

«Μια σειρά πρακτικών, που χρησιμοποιούνται για να ελέγξουν τη συμπεριφορά των μελών οικογενειών ή άλλων κοινωνικών ομάδων για να προστατεύσουν εκλαμβανόμενες πολιτισμικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις και/ή τιμή». Οι γυναίκες αποτελούν κυρίως (αλλά όχι αποκλειστικά) τα θύματα της λεγόμενης 'βίας για λόγους τιμής' η οποία ασκείται σε αυτές κατ' επιβολή της φυσικής δύναμης των αντρών για να περιοριστεί η γυναικεία αυτονομία και σεξουαλικότητα [Crime Prosecution Service and Association of Chief Police Officers]

Heshu Yunes

- Τον Οκτώβριο του 2002, η Heshu Yunes, ένα 16χρονο κορίτσι Κουρδικής καταγωγής δολοφονήθηκε από τον πατέρα της επειδή είχε σχέση με ένα αγόρι.

Shafilea Ahmed

- Ο δικαστής Roderick Evans το 2012 καταδίκασε τους γονείς της Shafilea σε 25 χρόνια κάθειρξη.
- «Η έγνοια σας για τη τιμή σας ήταν πιο σημαντική από την αγάπη του παιδιού σας»

Rania Alayed

- Η Rania, 25 ετών, δολοφονήθηκε από το σύζυγό της Al-Khatib τον Ιούνιο του 2013.
- Τον άφησε μετά από πολλά χρόνια ενδοοικογενειακής βίας.

- Φοβόταν για τη ζωή της και αναζήτησε βοήθεια από την Υπηρεσία του Πολίτη, την αστυνομία και στη συνέχεια από δικηγόρο ο οποίος εξαγρίωσε την οικογένεια του συζύγου της.
- Ο σύζυγός της τιμωρήθηκε για τη δολοφονία της με 20 χρόνια φυλάκισης τον Ιούνιο του 2014.
- Ο Επιθεωρητής Phil Reade δήλωσε: «Μην αμφιβάλλετε, πρόκειται για έγκλημα τιμής – οι δολοφονικές πράξεις του Al-Khatib ήταν αποτέλεσμα της οργής και ζήλειας του ότι η Rania θα γινόταν αυτόνομη και θα ζούσε μια πιο δυτική ζωή».

Banaz Mahmod

- Κλειτοριδεκτομή στο Κουρδιστάν
- Εξαναγκασμένη να παντρευτεί στα 17
- Άφησε τον βίαιο σύζυγό της και επέστρεψε στην οικογένειά της
- Γνώρισε τον Rahmat
- Ο θείος της Ari την προειδοποίησε να μείνει μακριά από τον Rahmat
- 29η Απριλίου 2006, το σώμα της Banaz βρέθηκε σε μια βαλίτσα θαμμένη σε έναν κήπο στο Handsworth, Birmingham

Τι αποτελεί ατίμωση;

- «Άσεμνο» make up, ρούχα, έξοδοι
- Να μιλάς σε αγόρι (ή κορίτσι), ή σε άγνωστο
- Εκφράσεις ερωτικής αυτονομίας, δημόσιες εκδηλώσεις αγάπης
- Να έχεις αγόρι
- Να αντιστέκεσαι στον εξαναγκασμό σε γάμο
- Σεξ εκτός γάμου π.χ. να χάσεις την παρθενιά σου, εγκυμοσύνη, απιστία
- Να είσαι θύμα βιασμού
- Να μην είσαι ετεροφυλόφιλη
- Να θες διαζύγιο (ακόμα και στην περίπτωση ενδοοικογενειακής βίας)
- Να καταγγέλλεις/ή να φεύγεις από ενδοοικογενειακή βία ή έναν υποχρεωτικό γάμο
- Φήμες ή υποψίες για οποιοδήποτε από τα παραπάνω

Εξαναγκασμός

«Η πίεση μπορεί να είναι σωματική (περιλαμβάνοντας απειλές, σωματική βία και σεξουαλική βία) ή συναισθηματική και ψυχολογική (για παράδειγμα, όταν κάποιος νιώθει πως ατιμάζει την οικογένεια). Οικονομική κακοποίηση (π.χ. σφετερισμός μισθών, ή άρνηση παροχής χρημάτων)».

Συναίνεση

Η συναίνεση σημαίνει πως το ίδιο το άτομο μπορεί να επιλέξει για το αν θα παντρευτεί ή όχι.

Αν δέχεσαι απειλές ή πιστεύεις πως υποχρεούσαι να συνάψεις έναν γάμο επειδή αυτό θέλει η οικογένειά σου, τότε ενδέχεται να μη μπορείς να αρνηθείς και συνεπώς δεν έχεις και την ελευθερία της επιλογής.

Πιθανοί λόγοι που εξηγούν εξαναγκασμό σε γάμο:

- Για να προστατεύσουν τους νέους από την 'ακολασία'
- Για να ελέγξουν τη σεξουαλικότητα των γυναικών και να τις αποτρέψουν από το να γίνουν λεσβίες, gay, bisexual ή trans.
- Για να διαφυλάξουν την αξιοπρέπεια της οικογένειας και ή άλλες οικογενειακές δεσμεύσεις και παραδόσεις
- Υποκύπτουν σε οικογενειακές πιέσεις
- Για να διαφυλάξουν πολιτισμικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις
- Για να ισχυροποιήσουν οικογενειακούς δεσμούς
- Για να εξασφαλίσουν την ιδιοκτησία γης και περιουσίας
- Για λόγους διαμονής και υπηκοότητας
- Για να εξασφαλίσουν ότι κάποιος θα φροντίζει ένα ανάπηρο μέλος της οικογένειας/ να μειώσουν το 'στίγμα' της αναπηρίας
- Θύμα βιασμού

Εμπόδια στην αναζήτηση προστασίας:

- Φοβάσαι ότι θα δυσφημηθεί η οικογένεια, και τα πεθερικά
- Ανικανότητα να πάρεις διαζύγιο – πολιτικό/θρησκευτικό
- Φοβάσαι ότι θα χάσεις τα παιδιά σου, οικογένεια, φίλους
- Αισθήματα ντροπής και τύψεις
- Συνεχής έλεγχος από την οικογένεια
- Φόβος έλλειψης εχεμύθειας
- Άγνοια για υπηρεσίες υποστήριξης και τα δικαιώματά τους!
- Άγνοια της αστυνομίας
- Έλλειψη μέσων/ οικονομική εξάρτηση
- Γλωσσικά εμπόδια
- Αδυναμία προσφυγής σε κρατικά ταμεία
- Immigration status-visa συζύγου/ οικογενειακή επανένωση
- Φοβάσαι ότι θα σε βρουν αφότου φύγεις

Ψυχολογικές επιπτώσεις:

- Ζεις με το φόβο
- Υποψιάζεσαι τους πάντες (αίσθηση ότι παρακολουθείσαι, ελέγχεσαι, ότι σε ακολουθούν)
- Κατάθλιψη, μετατραυματικό στρες, ανακλήσεις, εφιάλτες, ανησυχία
- Απομόνωση, μοναξιά, ντροπή και σιωπή
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση
- Αυτοκατηγορία, ενοχές
- Αυτοκαταστροφικές/αυτοκτονικές τάσεις

Πρόληψη:

- Πίστεψέ τους
- Αντιμετώπισε πιθανά θύματα με ευαισθησία και σοβαρότητα
- Να είσαι πολιτισμικά ευαίσθητος
- Καθησύχασέ τους ότι υπάρχει εχεμύθεια. Μίλησε τους κατ' ιδίαν χωρίς την παρουσία της οικογένειας ή φίλων
- Μην αποκαλύψεις πληροφορίες σε οικογένεια και φίλους
- Άκουσε με προσοχή και εντόπισε λέξεις κλειδιά π.χ.: βιασμός, εξαναγκασμός σε γάμο, επίθεση με οξύ, αιχμαλωσία, απαγωγή, ξυλοδαρμοί, απειλές θανάτου, εκβιασμός, παρακολούθηση, παρενόχληση, χειριστικές συμπεριφορές και εγκλήματα τιμής
- Συνεννοήσου με έναν διερμηνέα. Ενημέρωσέ τον για θέματα εχεμύθειας, ουδετερότητας, αυτολεξεί ακρίβεια

Προστασία:

- Ποτέ μην βάζεις μέλη της οικογένειας σε θέση διερμηνέα
- Δράσε άμεσα.
- Ενημέρωσε το θύμα για τη δράση σου
- Αν χρειάζεται, ενημέρωσε την αστυνομία και κάποια κοινωνική υπηρεσία
- Κάνε μια αξιολόγηση κινδύνου, ένα σχέδιο ασφαλείας και διαχείρισης κινδύνου
- Η Βία για Λόγους Τιμής αποτελεί κίνδυνο για την ασφάλεια των παιδιών. Αν χρειαστεί, ανάτρεξε στις Διαδικασίες για την Παιδική Προστασία
- Εξασφάλισε ασφαλή διαμονή.
- Συμβουλέψου ειδικούς οργανισμούς όπως τον IKWRO και το Forced Marriage Unit

ΜΗΝ:

- Επιχειρήσεις να μεσολαβήσεις
- Μοιράζεσαι πληροφορίες χωρίς τη συγκατάθεση του θύματος
- Αφήσεις τον εαυτό στο να επηρεαστεί από τις αντιλήψεις σου περί πολιτισμικών διαφορών/ πολιτισμικού σχετικισμού
- Είσαι επικριτικός
- Αγνοείς τους φόβους τους, και ΠΟΤΕ μην τους κάνεις να γυρίσουν σε επικίνδυνα περιβάλλοντα
- Χρησιμοποιείς μέλη της οικογένειας ως διερμηνείς.
- Προσεγγίζεις μέλη της οικογένειας ή αρχηγούς της κοινότητας
- Μην υποτιμάς αυτούς που ασκούν βία για λόγους τιμής
- Ο πολιτισμικές και θρησκευτικές καταβολές κάποιου δεν δικαιολογούν σε καμία περίπτωση την άσκηση βίας

Όχι διαμεσολάβηση!

Συχνά η επαφή με άτομα από την οικογένεια βάζει το άτομο σε πιο επισφαλή θέση.

2.2 Ε2/ΑΣΚΗΣΕΙΣ

2.2.1 Ε2/ ΑΣΚΗΣΗ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΘΕΜΑ / ΖΕΣΤΑΜΑ

Δράση	**Εισαγωγή**
Στόχος	Κατανόηση του πλαισίου της εκπαίδευσης / του θέματος.
Υλικά	Εκπαιδευτικό πακέτο. Χαρτί και στυλό αν οι συμμετέχοντες θέλουν να κρατήσουν σημειώσεις.
Διάρκεια	15 Λεπτά
Εκτέλεση	• Τοποθετήστε τις καρέκλες σε διάταξη σχήματος U έτσι ώστε η Οθόνη Προβολής να είναι ορατή από όλες τις πλευρές. Αυτή η διαρρύθμιση ενθαρρύνει τη συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων. • Συστηθείτε και παρουσιάστε το έργο εξηγώντας και τους λόγους που συμμετέχετε σε αυτό. • Συζητείστε για τους βασικούς κανόνες της άσκησης (αν χρειάζεται). Αν δεν χρειάζονται βασικοί κανόνες, ανάφερε την εχεμύθεια ως το μοναδικό κανόνα για την άσκηση. Αν αναφερθούν και άλλοι κανόνες, τονίστε της σημασίας της εχεμύθειας στο τέλος της λίστας. - Ρωτήστε την ομάδα αν γνωρίζει τη σημασία της εχεμύθειας. Εξηγήστε πως επιθυμούμε εκτεταμένη διάδοση της εκπαίδευσης για την ευαισθητοποίηση του κόσμου. Ωστόσο, πρέπει να επισημάνετε πως οι προσωπικές ιστορίες που θα συζητηθούν θα πρέπει να μείνουν μέσα σε εκείνο το χώρο και να υπάρχει απόλυτη εχεμύθεια. Πριν συνεχίσετε, ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν συμφωνούν με αυτή την παράμετρο. • Πείτε στην ομάδα ότι τα θέματα που θα συζητηθούν σήμερα είναι κάπως βαριά και πως μπορούν αν το νιώσουν να κάνουν ένα διάλλειμα.

2.2.2 Ε2/ ΑΣΚΗΣΗ 2: Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΗΣ ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΒΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΤΙΜΗΣ.

Δράση	**Κατανόηση επιβλαβών τακτικών**
Στόχος	Κατανόηση της έννοιας και των κινδύνων της βίας για λόγους τιμής, του εξαναγκασμού σε γάμο και της ενδοοικογενειακής βίας.
Υλικά	Εκπαιδευτικό πακέτο. Χαρτί και στυλό αν οι συμμετέχοντες θέλουν να κρατήσουν σημειώσεις.
Διάρκεια	20 Λεπτά
Εκτέλεση	• Συζητείστε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μετανάστριες. Αν η ομάδα δεν απαντήσει, δώστε εσείς μια απάντηση και ζητείστε τους να

	συμπληρώσουν σε αυτό που είπατε. Εναλλακτικά ρωτήστε τι δυσκολίες αντιμετωπίζουμε ως γυναίκες και μετά επεκτείνετέ το στο τι δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίζει μια μετανάστρια. • Συζητείστε τι σημαίνει για εκείνες η λέξη 'τιμή', είτε ο ορισμός της είτε τι σημαίνει υποκειμενικά για εκείνες. Στη συνέχεια, μπορείτε να συζητήσετε για τη βία για λόγους 'τιμής' και τα είδη βίας που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία επισημαίνοντας πως αυτές οι πράξεις μπορούν να συμβούν επειδή η οικογένεια ή/και η κοινότητα νιώθει πως το άτομο έχει κάνει κάτι που βλάπτει τη 'τιμή' τους.

2.2.3 Ε2/ ΑΣΚΗΣΗ 3: ΑΛΗΘΙΝΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ

Δράση	**Αληθινά Περιστατικά**
Στόχος	Να αναγνωριστούν παραδείγματα έμφυλης βίας σε αληθινά περιστατικά που καταδεικνύουν το πόσο γρήγορα μπορεί να χαθεί ο έλεγχος αλλά και πως τέτοια είδη βίας συμβαίνουν και στην Ευρώπη.
Θα χρειαστούν	Εκπαιδευτικό πακέτο. Χαρτί και στυλό αν οι συμμετέχοντες θέλουν να κρατήσουν σημειώσεις.
Διάρκεια	30 Λεπτά
Εκτέλεση	Προετοιμάστε την ομάδα λέγοντάς της πως θα συζητήσετε αληθινά περιστατικά βίας για λόγους τιμής και εξαναγκασμού σε γάμο. Υπενθυμίζετε στην ομάδα πως αν κάποια στιγμή νιώσουν πως τα θέματα είναι πολύ βαριά μπορούν να κάνουν ένα διάλλειμα. Οι διαφάνειες της παρουσίασης δεν περιέχουν πολλές πληροφορίες καθώς είναι πιο διαδραστικό ο εκπαιδευτής να μιλάει στην ομάδα χωρίς να διαβάζει από το PowerPoint. Κάτω παρατίθενται αναλυτικές εξηγήσεις για το κάθε περιστατικό: Heshu Yunes: - Η Heshu δολοφονήθηκε στα 16 από τον πατέρα της επειδή είχε σχέση με ένα αγόρι το οποίο δεν ενέκρινε η οικογένειά της. - Η Heshu μαχαιρώθηκε 17 φορές από τον πατέρα και μετά της έκοψε το λαιμό. - Ύστερα ο πατέρας της Heshu πήδηξε από τον 5° όροφο και επινόησε την ιστορία πως ήταν ακτιβιστής τον οποίο κυνηγούσε η τρομοκρατική οργάνωση Al-Qaeda. Δήλωσε πως κατάφερε να διαφύγει πηδώντας από το μπαλκόνι, αλλά έπιασαν και σκότωσαν τη Heshu. - Αργότερα δήλωσε ένοχος για τη δολοφονία της Heshu, ωστόσο του δόθηκε μικρότερη ποινή καθώς ο δικαστής αποφάνθηκε πως η πράξη εν μέρει δικαιολογείται από τις θρησκευτικές του καταβολές. Συζητήστε το με την ομάδα, ρωτώντας τες πως τις κάνει να νιώθουν. Επισήμανε πως δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για τη κακοποίηση/βία/δολοφονία, και πως η

θρησκεία ή παράδοση κάποιου δεν δικαιολογούν τέτοιες πράξεις.

- Ψυχολόγοι επισκέφτηκαν τον πατέρα της Heshu στη φυλακή ένα χρόνο μετά και τον ρώτησαν τι θα έκανε αν η Heshu ζούσε ακόμη και μάθαινε πως είχε αγόρι. Απάντησε 'Θα την ξανα σκότωνα'. Αυτό δείχνει πως δεν υπάρχει μετάνοια για τα θύματα της βίας για λόγους τιμής.

Shafilea Ahmed:

- Η Shafilea δολοφονήθηκε από τον πατέρα και μητέρα της επειδή έγινε 'πολύ δυτική'
- Την έπνιξαν με πλαστικές σακούλες μπροστά στα αδέρφια της για παραδειγματισμό ότι θα πάθαιναν το ίδιο αν και αυτοί 'παραστρατούσαν'.
- Ωστόσο, αυτή τη φορά, αντίθετα με τη με την υπόθεση της Heshu, το δικαστήριο δεν προσπάθησε να δικαιολογήσει τη δολοφονία. Και οι δύο γονείς καταδικάστηκαν σε 25 έτη κάθειρξη.

Rania Alayed:

- Η Rania δολοφονήθηκε το 2013 από το σύζυγό της Ahmed Al-Khatib επειδή έγινε 'πολύ δυτική'.
- Μετά την δολοφονία ο θύτης φόρεσε το τζιν και τη μαντίλα της και πήγε στο τοπικό εμπορικό κέντρο προσποιούμενος πως ήταν η Rania έτσι ώστε να τον καταγράψουν οι κάμερες παρακολούθησης.
- Έστειλε μηνύματα στην οικογένεια και φίλες της Rania για να τους πείσει πως ήταν ακόμα ζωντανή.
- Ο Ahmed Al-Khatib και 2 από τους αδερφούς του μετέφεραν με το αμάξι το πτώμα της Rania από το Manchester στο Yorkshire όπου και το πέταξαν.
- Ο Ahmed Al-Khatib καταδικάστηκε σε 20 έτη κάθειρξη.

Banaz Mahmod:

- Η υπόθεση της Banaz Mahmod δείχνει πως όλες αυτές οι επικίνδυνες συμπεριφορές συνδέονται.
- Λέγεται πως σε νεαρή ηλικία η Banaz υπέστη κλειτοριδεκτομή στο Ιρακινό Κουρδιστάν.
- Ύστερα ήρθε στο Ηνωμένο Βασίλειο με την οικογένειά της, και στην ηλικία των 17 εξαναγκάστηκε να συνάψει γάμο.
- Δεχόταν βαριά κακοποίηση από τον άντρα της και σε κάποιες περιπτώσεις έφυγε μακριά του αλλά η οικογένειά της, της είπε να γυρίσει στον άντρα της και να γίνει καλύτερη σύζυγος.
- Η Banaz γύρισε στον άντρα της αλλά η κακοποίηση συνεχίστηκε. Ύστερα και από άλλα περιστατικά κακοποίησης, η Banaz δεν άντεξε άλλο και ζήτησε διαζύγιο.
- Η Banaz αιχμαλωτίστηκε και ξυλοκοπήθηκε από την οικογένειά της επειδή με το διαζύγιό της 'ατίμασε' την οικογένειά της.

- Αργότερα, σε μια οικογενειακή περίσταση, η Banaz γνώρισε έναν άντρα ονόματι Rahmat. Αν και οι δύο άνηκαν στην ίδια κοινότητα η σχέση τους κρίθηκε ακατάλληλη μιας και ο Rahmat προερχόταν από διαφορετική φατρία/φυλή της κοινότητας.
- Ο θείος της Banaz της είπε να μείνει μακριά από τον Rahmat. Αν και προσπάθησαν να απομακρυνθούν, ξαναγύρισαν ο ένας στον άλλο μιας και ήταν ερωτευμένοι.
- Η Banaz και ο Rahmat εθεάθησαν μαζί έξω από το σταθμό του μετρό του Morden Underground Station στο Νότιο Λονδίνο όπου και τους επιτέθηκαν. Κατάφεραν να ξεφύγουν και κατήγγειλαν την επίθεση στην αστυνομία.
- Διεξήχθη ένα 'οικογενειακό δικαστήριο'. Αυτές οι συνελεύσεις γίνονται όταν έχει ήδη αποφασιστεί πως η κοπέλα πρέπει να πεθάνει. Αποφασίζεται ποιος και πως θα τη σκοτώσει, που θα μεταφέρουν το πτώμα και που θα κρυφτούν οι δράστες. Η Banaz ενημερώθηκε για αυτό και πήγε στη αστυνομία με μια λίστα ονομάτων όσων συμμετείχαν στο οικογενειακό δικαστήριο αλλά δεν την πίστεψαν.
- Την Παραμονή της Πρωτοχρονιά, ο πατέρας της Banaz την πήρε στο σπίτι της γιαγιάς της. Εκεί της έδωσαν ένα μπουκάλι μπράντι και της είπαν να το πιει όλο και να δει τηλεόραση, φροντίζοντας να μην κοιτάξει προς την μεριά της κουζίνας όπου ήταν ο πατέρας της. Η Banaz καταγόταν από Μουσουλμανική οικογένεια και δεν είχε ξαναπιεί αλκοόλ ωστόσο τους υπάκουσε. Τότε άκουσε βήματα προς το μέρος της και είδε τον πατέρα της να φοράει γάντια και να κρατάει ένα κορδόνι. Η Banaz κατάλαβε πως ο πατέρας της θα της επιτιθόταν και κατάφερε να τρέξει και να ξεφύγει από το σπίτι. Η Banaz έσπασε το παράθυρο του γείτονα ελπίζοντας ότι εκείνος θα καλούσε την αστυνομία. Η Banaz συνέχισε να τρέχει και σταμάτησε σε ένα καφέ όπου είπε στο προσωπικό πως προσπαθούσαν να τη σκοτώσουν. Κάλεσαν την αστυνομία και ασθενοφόρο αλλά πάλι δεν την πίστεψαν. Η αστυνομία τη θεώρησε ως μια υπερβολική και μεθυσμένη κοπέλα που επιζητούσε την προσοχή.
- Η Banaz δολοφονήθηκε τον Ιανουάριο του 2016 από γνωστούς του πατέρα και του θείου της. Το πτώμα μεταφέρθηκε από το νότιο Λονδίνο στο Μπέρμινγκχαμ όπου και θάφτηκε σε έναν κήπο.
- Το πτώμα της Banaz βρέθηκε την 29η Απριλίου του 2016. Ακολούθησε έρευνα θρίλερ η οποία εξασφάλισε την καταδίκη των ενόχων.

2.2.4 Ε2/ ΑΣΚΗΣΗ 4: ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Δράση	**Αποσαφήνιση και συζήτηση**
Στόχος	Κατανόηση των παραγόντων που πρέπει να έχουμε υπόψη όταν διαχειριζόμαστε θέματα έμφυλης βίας. Να γίνουν κατανοητοί οι τρόποι πρόληψης και προστασίας από έμφυλη βία.
Υλικά	Εκπαιδευτικό πακέτο. Χαρτί και στυλό αν οι συμμετέχοντες θέλουν να κρατήσουν σημειώσεις.
Διάρκεια	35 Λεπτά
Εκτέλεση	Μπορεί να γίνει χρήση των διαφανειών για αυτό το κομμάτι της παρουσίασης. • Συζητήστε για τον εξαναγκασμό σε γάμο και για τους κανονισμένους γάμους (προξενιά). Είναι σημαντικό να υπογραμμιστούν και να αποσαφηνιστούν οι έννοιες της συγκατάθεσης και του εξαναγκασμού. Είναι ακόμα χρήσιμο να σημειωθεί πως το άτομο θα πρέπει να λέει 'όχι' σε έναν κανονισμένο γάμο όσες φορές θέλει χωρίς να νιώθει τύψεις. Αν σε κάποια φάση το άτομο δέχεται να παντρευτεί επειδή νιώθει πίεση, τότε αυτό πρόκειται για εξαναγκασμό σε γάμο και όχι κανονισμένο γάμο. Για παράδειγμα, μια κοπέλα που σκέφτεται να παντρευτεί μπορεί να νομίζει πως το κάνει με την ελεύθερη βούλησή της, ωστόσο ταυτόχρονα μπορεί να το κάνει επειδή αυτή να είναι η πιο σφοδρή επιθυμία των γονιών. Έτσι λοιπόν, ενώ έχει δοθεί η επιλογή στο άτομο, δεν είναι ακριβώς ανεξάρτητη επιλογή καθώς παντρεύεται λόγω της πίεσης που νιώθει. • Για να ενθαρρύνετε τη συζήτηση, μπορείτε να ρωτήσετε την ομάδα τι σκέφτονται για την κάθε διαφάνεια πριν τις τους δείξετε. Π.χ. μπορείτε να τους ρωτήσετε γιατί νομίζουν πως συμβαίνουν εξαναγκασμοί σε γάμο. Μπορείτε να συζητήσετε για αυτό το θέμα και να προσθέσετε επ' αυτού σημεία τα οποία δεν αναφέρθηκαν στη διαφάνεια. • Είναι επίσης σημαντικό να ενημερωθεί η ομάδα πως οι διαμεσολάβηση μπορεί να είναι μια εξαιρετικά επικίνδυνη τακτική και πως δε θα πρέπει να μεταβιβάζονται πληροφορίες στην οικογένεια. Επίσης σημειώστε πως αυτά τα περιστατικά μπορούν να πάρουν πολύ άσχημη τροπή.

2.2.5 Ε2/ ΑΣΚΗΣΗ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ

Δράση	**Συζητήσεις**
Στόχος	Συζητήσεις, Ερωτήσεις και Απαντήσεις, Προβληματισμός
Υλικά	Εκπαιδευτικό πακέτο. Χαρτί και στυλό αν οι συμμετέχοντες θέλουν να κρατήσουν σημειώσεις.
Διάρκεια	20 Λεπτά

Εκτέλεση	Πρόκειται για μια ‘βαριά’ διαδικασία και έτσι λοιπόν είναι σημαντικό να υπάρχει αρκετός χρόνος στο τέλος για περισυλλογή αλλά και για συζήτηση. Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις όπως ‘Πιστεύετε πως σας κάλυψα σε ό,τι θα θέλατε να ξέρετε; ’ή ‘Υπάρχει κάτι που δεν έχετε καταλάβει επαρκώς; Είναι ακόμα ωφέλιμο να υπάρχει αρκετός χρόνος για συζήτηση. Μπορείτε να προτείνετε στην ομάδα ενός λεπτού σιγή έτσι ώστε να βγουν στην επιφάνεια συναισθήματα που μπορεί να τους δημιούργησε η συζήτηση. Αν το επιθυμούν, μπορούν να τα μοιραστούν με την ομάδα ή να έρθουν και να σας μιλήσουν στο τέλος της διαδικασίας.

3 ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

3.1 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΠΛΑΙΣΙΟΥ

3.1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΟΥ

«Μια γνώμη ή πεποίθηση που είναι ευρέως διαδεδομένη σε μια συγκεκριμένη ομάδα και αφορά μια κοινωνική ή πολιτισμική εξω-ομάδα».

Στερεότυπα- Που χρησιμεύουν;

- Διευκολύνουν
- Παρέχουν το αίσθημα του ανήκειν, της ασφάλειας αλλά και αυτοεκτίμηση
- Εδραιώνουν σχέσεις δύναμης

Στερεότυπα – πότε προκύπτουν;

- Έλλειψη γνώσης/ εμπειρίας
- Προφανείς διαφορές μεταξύ ομάδων
- Σε συγκρουσιακές καταστάσεις

Στερεότυπα – πως λειτουργούν;

- Γενικεύουν
- Είναι εύκολα αναγνωρίσιμα
- Αντιστέκονται στην αλλαγή

Το στερεότυπο ορίζεται ως «μια νοητική κατασκευή, γενικά συνηθισμένη σε μέλη μιας κοινωνικής ομάδας ή οποία βασίζεται σε μια σχηματική και απλουστευμένη αντίληψη της πραγματικότητα (κοινωνικά, πολιτισμικά φαινόμενα ή κάποια κατηγορία ανθρώπων)». Συχνά εμπεριέχουν υποκειμενικές αντιλήψεις και βασίζονται σε προκαταλήψεις, δεν βασίζονται σε γνώση, είναι δύσκαμπτα και αντιστέκονται στις αλλαγές. Τα στερεότυπα κληρονομούνται και από την ανατροφή αλλά και από το εκπαιδευτικό σύστημα. Τα ΜΜΕ παίζουν σημαντικό ρόλο στη διάδοση και διατήρηση των στερεοτύπων.

Τα έμφυλα στερεότυπα στηρίζονται σε αντιφάσεις, αν μια γυναίκα είναι υποτακτική τότε ο άνδρας είναι κυρίαρχος, αν η γυναίκα είναι συναισθηματική τότε ο άνδρας είναι συγκρατημένος. Η D. Pankowska απαριθμεί τα ποιο συνηθισμένα στερεότυπα για τους άνδρες και τις γυναίκες:

ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΝΤΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	**ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΑΝΤΡΩΝ**
Συναισθηματικές	Ορθολογιστές
Συμπονετικές	Λογικοί
Στοργικές	Υπεύθυνοι
Ευαίσθητες	Έχουν αυτοπεποίθηση

Τρυφερές	Ψύχραιμοι
Εκφράζουν ελεύθερα τα συναισθήματά τους	Συγκρατημένοι στην έκφραση των συναισθημάτων τους
Ευγενικές	Μαζεμένοι
Διακριτικές	Δυναμικοί
Τις ενδιαφέρει η εμφάνιση	Αυτόνομοι
Φοβισμένες	Ανεξάρτητοι
Αδύναμες	Θαρραλέοι
Δεν είναι ανθεκτικές	Ανθεκτικοί
Δεν είναι αυτόνομες	Δυνατοί
Αναποφάσιστες	Επιθετικοί
Εξαρτώνται από τους άλλους	Επιρρεπείς σε εθισμούς

Από τα παραπάνω χαρακτηριστικά συμπεραίνεται πως οι γυναίκες ταιριάζουν καλύτερα σε οικιακά περιβάλλοντα ενώ οι άντρες σχετίζονται περισσότερο με την εργασία και τον έξω κόσμο. Τα αρσενικά χαρακτηριστικά συνδέονται με τη δύναμη, την εξουσία, την ανεξαρτησία και τη δράση ενώ οι γυναίκες με την υποταγή και την εξάρτηση, τα οποία συνδέονται με τη μητρότητα και τη φροντίδα. Η D. Pankowska επισημαίνει πως τα στερεότυπα για τις γυναίκες σχετίζονται με χαρακτηριστικά που αποδίδονται συνήθως στα παιδιά όπως η ανάγκη για φροντίδα, η υποστήριξη και η προστασία.

3.1.2 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ

Τα έμφυλα στερεότυπα είναι «εδραιωμένες αντιλήψεις αναφορικά με τα αρσενικά και θηλυκά χαρακτηριστικά και τους ρόλους που τους αντιστοιχούν». Τα έμφυλα στερεότυπα βασίζονται σε απτά βιολογικά χαρακτηριστικά των φύλων χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τους ξεχωριστά χαρακτηριστικά, όπως την προσωπικότητα κάποιου. Δημιουργούν προσδοκίες αναφορικά με το πώς οι άντρες και γυναίκες πρέπει να συμπεριφέρονται, ντύνονται, στέκονται στον κόσμο κτλ. Συνεπώς, αυτά τα στερεότυπα είναι απλουστευτικές κρίσεις και ιδέες για τα χαρακτηριστικά και συμπεριφορές των ατόμων που εκπροσωπούν το αρσενικό ή το θηλυκό φύλο και είναι γενικά διαδεδομένες στην κοινωνία.

3.1.3 ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΜΦΥΛΩΝ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ

Τα έμφυλα στερεότυπα εμποδίζουν την ανάπτυξη των αγοριών/ανδρών και των κοριτσιών/γυναικών, καθώς περιορίζουν την εμπειρία του ατόμου και μπορούν να βλάψουν ή να επηρεάσουν αρνητικά τις ανθρώπινες σχέσεις. Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις, όπως ο σεξισμός σχετίζονται με τη βία κατά των κοριτσιών και των γυναικών. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση των κοριτσιών και των γυναικών οφείλεται στην αποδοχή και διαιώνιση στερεοτύπων για τους άντρες και τις γυναίκες στο εκπαιδευτικό σύστημα, τα σχολικά βιβλία, τα ΜΜΕ, την λογοτεχνία, την τέχνη

αλλά και στην καθημερινότητα. Ακόμα, τα στερεότυπα στοιχειοθετούν πηγή προκατάληψης, χρησιμοποιούνται για να δικαιολογήσουν συμπεριφορές διάκρισης ενώ οφείλονται και για όλα τα είδη βίας. Στην πιο ακραία τους μορφή, οι διακρίσεις που οφείλονται σε έμφυλα στερεότυπα μπορούν να εκδηλωθούν με μισογυνισμό, δηλαδή μίσος και εχθρότητα κατά των γυναικών.

Συνήθως, οι γυναίκες που πέφτουν θύματα βίας 'κληρονομούν' στερεοτυπικές απόψεις από την οικογένειά τους που επιτρέπουν τη βία και σχέσεις όπου ο άντρας εκδηλώνει εξουσιαστική συμπεριφορά και αντίστοιχα η γυναίκα καθίσταται υποτελής. Συνεπώς τα στερεότυπα που διαιωνίζουν τη βία κατά των γυναικών είναι εκείνα που εδραιώνουν στερεότυπα όπως ότι οι γυναίκες είναι κατώτερες και πως θα πρέπει να παραμένουν παθητικές και υποτακτικές στους άντρες. Ταυτόχρονα αυτά τα στερεότυπα δημιουργούν προσδοκίες για τις γυναίκες ενισχύοντας τη παθητική και υποτακτική τους θέση.

Συμπεραίνοντας, οι ερευνητές σημειώνουν πως τα έμφυλα στερεότυπα οφείλονται για πολλά είδη βίας: σωματικής, προφορικής, ψυχολογικής και σεξουαλικής σε όλα τα επίπεδα. Μεταξύ αυτών είναι:

- Αντιλήψεις για το βασικό ορισμό της «αρρενωπότητας» και της «θηλυπρέπειας»
- Άποψη για τη φυσική κατανομή και ιεραρχία της δύναμης στις ερωτικές σχέσεις, μύθοι αναφορικά με τη βιολογική βάση της υπεροχής των αντρών έναντι των γυναικών (βιολογική ουσιοκρατία και ανδροκεντρισμός)
- Διαιώνιση έμφυλων ρόλων, παραδόσεις που απαιτούν από τις γυναίκες να είναι υποτακτικές
- Αντικειμενοποίηση και σεξουαλικοποίηση των γυναικών
- Ανοχή σε άντρες με εξουσιαστική και βίαιη συμπεριφορά σε ευάλωτα άτομα: γυναίκες και άντρες που δεν είναι αρκετά «δυναμικοί» και κυριαρχικοί αλλά και για νεαρότερα και πιο αδύναμα άτομα
- Ομοφοβία

3.2 Ε3/ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

3.2.1 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 1: "ΛΑΤΡΕΥΩ ΤΟ ΣΙΔΕΡΟ ΚΑΙ ΤΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΑΜΑΞΙΑ"

Δράση	**Ζέσταμα**
Στόχος	Σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας / συστάσεις / εισαγωγή στο θέμα των έμφυλων στερεοτύπων
Υλικά	Σελοτέιπ, μαρκαδόρος
Διάρκεια	15 Λεπτά
Εκτέλεση 1:	Λετε στην ομάδα να κάτσει σε κύκλο. Ζητάτε από τον καθένα να συστηθεί και να πει τρία πράγματα: κάτι αντιπροσωπευτικό του φύλου μου και που μου αρέσει να κάνω, κάτι αντιπροσωπευτικό του φύλου μου που δε μου αρέσει να κάνω, και κάτι μη αντιπροσωπευτικό του φύλου μου που μου αρέσει να κάνω. Ξεκινάτε με εσάς. Μετά την παρουσίαση, ο καθένας γράφει το όνομά του πάνω σε ένα κομμάτι σελοτέιπ και το κολλάει στα ρούχα του.
Εκτέλεση 2	Οι εκπαιδευτές παρουσιάζουν τα βασικά θέματα και στόχους του έργου, του στόχους του σεμιναρίου και τους κανόνες συμμετοχής (τους 5 πιο σημαντικούς) οι οποίοι είναι οι εξής: συνεργασία, ζωντάνια, σύμπνοια με το κεντρικό μήνυμα, σεβασμό στη διαφορετικότητα. Αν οι συμμετέχοντες επιθυμούν να προτείνουν τους δικούς τους κανόνες, τους προσθέτουμε στη συμφωνία. Οι κανόνες αναγράφονται σε έναν πίνακα παρουσιάσεων και τοποθετούνται σε ορατό σημείο.

3.2.2 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 2: ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΙΚΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ

Δράση	**Σκέψεις και κατανόηση**
Στόχος	Εισαγωγή στο θέμα των στερεοτύπων/ εξηγώντας τους μηχανισμούς δημιουργίας στερεοτύπων/ κατανόηση αυτών των μηχανισμών.
Υλικά	Φύλλο εργασίας 1, στυλό, πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι
Διάρκεια	30 Λεπτά (15 λεπτά – ομαδική εργασία + 15 λεπτά – συζήτηση)
Εκτέλεση:	Οι εκπαιδευτές χωρίζουν τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τεσσάρων. Ύστερα μοιράζουν στους συμμετέχοντες κάρτες με προτάσεις (Φύλλο εργασίας 1

	«Στερεοτυπική Νοοτροπία»). Οι συμμετέχοντες γράφουν συνειρμούς για άτομα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά ή που αντιπροσωπεύουν διάφορες κοινωνικές κατηγορίες. Αφού τελειώσουν, η κάθε ομάδα παρουσιάζει τους πιο σημαντικούς συνειρμούς στον πίνακα παρουσιάσεων και εξηγούν τους μηχανισμούς πίσω από τη δημιουργία στερεοτύπων.

3.2.3 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 3: ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ

Δράση	**Σκέψεις και κατανόηση**
Στόχος	Επεξήγηση του φαινομένου της δημιουργίας στερεοτύπων / του μηχανισμού των στερεοτύπων / τον κύκλο των στερεοτύπων (τη στερεοτυπική αλυσίδα και το φαύλο κύκλο των στερεοτύπων).
Υλικά	Φύλλο εργασίας 2, Φύλλου εργασίας 3, μαρκαδόροι.
Διάρκεια	**20 λεπτά (**15 λεπτά – ομαδική εργασία + 5 λεπτά – περίληψη)
Εκτέλεση	Κάθε συμμετέχων λαμβάνει από μια κάρτα με ανοιχτές προτάσεις προς συμπλήρωση (Φύλλου εργασίας 2). Αφού οι κάρτες συγκεντρωθούν και ανακατευτούν, κάποιος τις διαβάζει δυνατά, και κάποιος άλλος, μαζί με τους συμμετέχοντες και τους εκπαιδευτές τις ταξινομεί σε κατηγορίες (χαρακτηριστικά, ρόλοι κτλ.) στον πίνακα παρουσιάσεων. Οι συμμετέχοντες καλούνται να σκεφτούν τι αντιλήψεις π.χ. τι σημαίνει να είσαι «πραγματική γυναίκα» προέρχονται από την οικογένεια, το σχολείο, τους φίλους. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες συζητούν, με βάση την προηγούμενη λίστα χαρακτηριστικών, ποια είναι τα χαρακτηριστικά της «ιδανικής γυναίκας». Γνωρίζουν κάποια γυναίκα που να πληροί αυτές τις προϋποθέσεις;
Περαιτέρω συζήτηση	Τα θέματα για μια συντονισμένη συζήτηση με στόχο να εξηγηθούν οι μηχανισμοί των στερεοτύπων (η στερεοτυπική αλυσίδα και ο φαύλος κύκλος των στερεοτύπων – Φύλλο εργασίας 3): - Έχει συμβεί στους συμμετέχοντες; - Συμβαίνει έτσι παντού, σε κάθε κουλτούρα, κοινωνικό περιβάλλον, εξαρτάται από το που ζει κάποιος, έχουν μειωθεί οι στερεοτυπικές αντιλήψεις για κάποιες ομάδες; - Πως αποφεύγετε τα στερεότυπα, πως τα αντιμετωπίζετε;

3.2.4 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 4: ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ

Δράση	**Άσκηση**
Στόχος	Η άσκηση έχεις ως στόχο να παρουσιάσει τους όρους «βιολογικό φύλο» και «κοινωνικό φύλο» και να αποτελέσει το ερέθισμα για περαιτέρω σκέψη αναφορικά με τους ρόλους που παραδοσιακά κατανέμονται στα δύο φύλα, τα έμφυλα στερεότυπα, που οφείλονται και τους περιορισμούς που δημιουργούν.
Υλικά	Φύλλα εργασία 4, 5, 6, πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι, χαρτιά που θα αναγράφουν 0°,50° και 100°
Διάρκεια	**Περίπου 20 λεπτά**
Εκτέλεση	Ο εκπαιδευτής τοποθετεί κάρτες με ενδείξεις θερμοκρασίας (φύλλου εργασίας 5): 0° στη μία άκρη του δωματίου, 50 ° στο κέντρο και 100° απέναντι από το 0°. Ο εκπαιδευτεί διαβάζει φωναχτά δηλώσεις (Φύλλο Εργασίας 5) καλώντας τους συμμετέχοντες να σταθούν δίπλα στις κάρτες θερμοκρασίας, ανάλογα με τον αν οι δηλώσεις προκύπτουν από το βιολογικό φύλο ή το κοινωνικό φύλο. Ο εκπαιδευτής ζητά από εκείνους που στέκονται δίπλα στις «ενδείξεις θερμοκρασίας» γιατί διάλεξαν αυτό το συγκεκριμένο μέρος. Είναι σημαντικό να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να συζητήσουν για τις διαφορές ανάμεσα στο βιολογικό και το κοινωνικό φύλο. Μετά την άσκηση, οι εκπαιδευτές ανακεφαλαιώνουν (φύλλου εργασίας 6) δίνοντας έμφαση στο γεγονός πως το κοινωνικό φύλο αλλάζει μέσα στο χρόνο και αποκτά διαφορετικά χαρακτηριστικά ανάλογα με την κουλτούρα στην οποία ζει κάποιος.

3.2.5 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 5: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Δράση	**Παρουσίαση των εκπαιδευτών, συζήτηση, καταιγισμός ιδεών (brainstorming)**
Στόχος	Παρουσίαση των επιπτώσεων των έμφυλων στερεοτύπων.
Υλικά	Παρουσίαση που περιλαμβάνει στατιστικά στοιχεία για τη βία κατά των γυναικών, τον αριθμό των αυτοκτονιών μεταξύ ανδρών και γυναικών, την ανισότητα των μισθών ανάμεσα στα δύο φύλα, τα ποσοστά των γυναικών και των αντρών σε διοικητικές θέση, την συμμετοχή των αντρών και των γυναικών στη λήψη αποφάσεων.
Διάρκεια	**Περίπου 20 λεπτά**
Εκτέλεση	Οι εκπαιδευτές συζητάνε τις στατιστικές που παρουσίασαν οι οποίες δείχνουν πως η προσαρμογή σε νόρμες και αντιλήψεις σχετικά με τους ρόλους των φύλων έχει σοβαρές επιπτώσεις.

	Γυναίκες: - Συχνά έχουν χαμηλή αυτό-εκτίμηση και έλλειψη αυτοπεποίθησης - τις κρίνουν ανάλογα με το αν έχουν ή αν δεν έχουν παιδιά - τις βλέπουν σαν σεξουαλικά αντικείμενα ιδιοκτησίας των ανδρών - εξαρτώνται από τους συζύγους τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν άλλες επιπτώσεις που έχει η προσκόλληση σε στερεοτυπικούς ρόλους (διαδικασία καταιγισμού ιδεών- brainstorming).

3.2.6 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 6: «ΈΧΩ ΕΠΙΡΡΟΗ!»

ΔΡΑΣΗ	**Σκέψεις για εργαλεία αντιμετώπισης**
Στόχος	Η προώθηση της θετικής σκέψεις, αυξάνοντας την αίσθηση της αυτενέργειας και ικανότητας για αλλαγή.
Υλικά	Χαρτί, μαρκαδόροι, κόλλα, ψαλίδι, χρωματιστό χαρτί κτλ.
Διάρκεια	**30 λεπτά**
Εκτέλεση	Ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες: - Τι σας δίνει δύναμη να ζήσετε τη ζωή που θέλετε; - Τι θα μπορούσε να διευκολύνει την καταπολέμηση των στερεοτύπων; -Πως μπορούμε να επιφέρουμε αλλαγή; Ύστερα ο εκπαιδευτής χωρίζει την ομάδα σε υπο-ομάδες. Τώρα αναλαμβάνουν να δημιουργήσουν μια μικρή εκπαιδευτική καμπάνια για την καταπολέμηση των στερεοτύπων (μπορεί να είναι ένα σλόγκαν, ένα τραγούδι, μια αφίσα, μια τηλεοπτική διαφήμιση). Οι ομάδες παρουσιάζουν τις ιδέες τους στους υπόλοιπους.

3.2.7 Ε3/ ΑΣΚΗΣΗ 7: «ΚΟΥΒΑΡΙ ΝΗΜΑ» (ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΜΙΑ ΚΛΩΣΤΗ)

Δράση	**Σκέψεις και αξιολόγηση**
Στόχος	- Ανακεφαλαίωση και αξιολόγηση του σεμιναρίου - Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να αναλογιστούν τις θετικές και αρνητικές πλευρές της εκπαίδευσης - Ανατροφοδότηση της ομάδας για την εκπαίδευση

Υλικά	Ψαλίδι, ένα μεγάλο κουβάρι νήμα
Διάρκεια	15 λεπτά
Εκτέλεση	1. Καλείτε τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο. 2. Τους εξηγείτε πως ξεκινάτε μια διαδικασία αξιολόγησης κατά τη διάρκεια της οποίας όλοι θα κληθούν να απαντήσουν στις εξής ερωτήσεις: Πως νιώθετε τώρα; Τι έχετε κερδίσει από τη συνάντησή μας; 3. Εξηγείτε πως μόνο το άτομο που κρατάει το κουβάρι μπορεί να μιλήσει. Αυτό το άτομο πρέπει να τυλίξει χαλαρά το κουβάρι γύρο από τον καρπό της. Όταν τελειώσει, δίνει το κουβάρι από νήμα στο άτομο που κάθεται στα αριστερά της. 4. Αφού έχουν μιλήσει όλοι οι συμμετέχοντες, εξηγείτε πως η συνάντηση σας τελείωσε και πως συνδέονται από αυτό που κέρδισαν από το σεμινάριο. Πάρτε το ψαλίδι και κόψτε το νήμα που συνδέει τους συμμετέχοντες, αρχίζοντας από εσένα. Μην ξεχάσετε να δέσετε το νήμα που κρέμεται από τους καρπούς των συμμετεχόντων ώστε να μην πέσει. Να έχετε εύκαιρο πιο πολύ μαλλί έτσι ώστε να σιγουρευτείτε πως δεν θα σας τελειώσει. Αν τελειώσει κατά τη διάρκεια της άσκησης, δέστε το νήμα από το επόμενο κουβάρι στο προηγούμενο.

3.2.7.1 Ε3/ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: ΓΡΑΨΕ ΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΥΣ ΣΟΥ ΣΥΝΕΙΡΜΟΥΣ

Οι ηλικιωμένοι είναι…….……..

Οι γυναίκες είναι……..

Οι άντρες είναι……..……

Οι ξανθιές είναι………

Οι Γερμανοί είναι.…… ……

Οι Πολωνοί είναι.…… ……

Οι γυναίκες οδηγοί είναι.……

Μια γυναίκα που δε θέλει να κάνει παιδιά είναι……

Οι παχύσαρκοι είναι.…… ……

Αυτοί που κατάγονται από πλούσιες οικογένειες .…… ……

3.2.7.2 Ε3/ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: ΤΑ ΕΜΦΥΛΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

- **Με τι σχετίζεται η θηλυπρέπεια; Με τι σχετίζεται η αρρενωπότητα;**
- **Τι προσδοκίες υπάρχουν από τις γυναίκες; Από τους άντρες;**
- **Τι αντιδράσεις μπορούν να προκαλέσουν άτομα των οποίων τα χαρακτηριστικά και συμπεριφορά παρεκκλίνουν από τα κυρίαρχα στερεότυπα;**

Η γυναίκα είναι…….

Η γυναίκα πρέπει να είναι…….

Ο άντρας είναι…….

Ο άντρας πρέπει να είναι …….

3.2.7.3 Ε3/ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3: Ο ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΩΝ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ

1. Τα καθήκοντα που εκτελούνται από τους άντρες και τις γυναίκες σχετίζονται με συγκεκριμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Εφόσον οι γυναίκες φροντίζουν τα παιδιά, θεωρούνται ευαίσθητες και τρυφερές. Οι άντρες συνηθίζεται να έχουν θέση μάνατζερ οπότε συσχετίζονται με τον ορθολογισμό, το θάρρος κτλ.

2. Αυτά τα χαρακτηριστικά θεωρούνται "φυσικά" και όχι αποτέλεσμα των ρόλων που υιοθετούν οι γυναίκες και οι άντρες, κάτι που ενισχύει την αντίληψη πως οι γυναίκες είναι "φτιαγμένες" για "συγκεκριμένες δουλειές" και οι άντρες είναι "φτιαγμένοι" για άλλες.

3. Οι προσδοκίες για τις γυναίκες και τους άντρες προεκτοίνονται και σε άλλες καταστάσεις - σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά που τους αποδίδονται. Οι προσδοκίες γίνονται νόρμες - σημεία αναφοράς.

4. Οι γυναίκες και οι άντρες, υπό την πίεση των προσδοκιών για τους ρόλους και συμπεριφορά τους σχετικά με το φύλο τους, συμπεριφέρονται με βάση αυτές τις κοινωνικές προσδοκίες έτσι ώστε να μην χάσουν την κοινωνική αποδοχή και θεωρηθούν απροσάρμοστοι, περίεργοι ή "ανώμαλοι".

5. Με βάση αυτές τις προσδοκίες, η συμπεριφορά των ανδρών και των γυναικών επιβεβαιώνεις την ορθότητα της επιθυμητής και ιδανικής αρρενωπότητας και θηλυκότητας. Ο φαύλος κύκλος κλείνει.

3.2.7.4 Ε3/ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4: ΤΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

- *Οι γυναίκες γεννούν παιδιά, οι άντρες όχι (β.φ.).*
- *Τα μικρά κορίτσια είναι ευαίσθητα, ντροπαλά και δειλά ενώ τα αγόρια είναι σκληρά και θαρραλέα (κ.φ.).*
- *Σε πολλές χώρες οι γυναίκες αμείβονται το 70% από ότι οι άντρες (κ.φ.).*
- *Η ανατροφή παιδιών είναι δουλειά των γυναικών (κ.φ.).*
- *Οι άντρες παίρνουν τις πιο σημαντικές αποφάσεις (κ.φ.).*
- *Οι φωνή των αγοριών σπάει, των κοριτσιών όχι (β.φ.).*
- *Οι γυναίκες θηλάζουν, οι άντρες χρειάζονται μπιμπερό για να ταΐσουν ένα μωρό (β.φ.).*
- *Υπάρχουν λιγότερες γυναίκες πρόεδροι, μάνατζερ, βουλευτές από ότι άντρες (κ.φ.)*
- *Η υποστήριξη της οικογένειας είναι δουλειά των αντρών (κ.φ.)*

3.2.7.5 Ε3/ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5: ΠΟΣΟΙ ΒΑΘΜΟΙ;

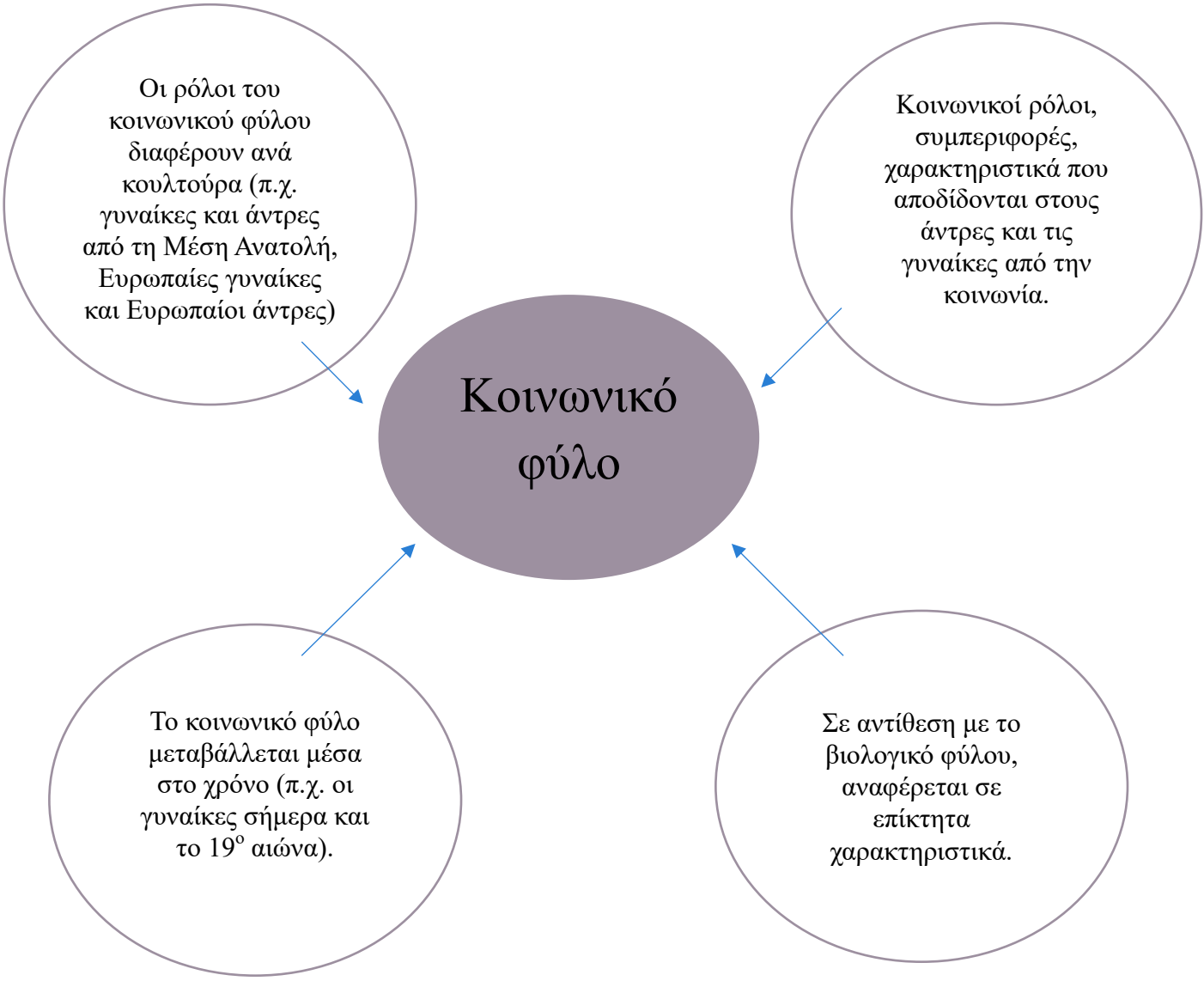
Πάρε ένα χαρτί και γράψε:

0°

50°

100°

3.2.7.6 Ε3/ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 6: ΕΜΦΥΛΟΙ ΡΟΛΟΙ



4 ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η ιδέα του φύλου στις σύγχρονες κοινωνίες αναδύεται ως ένα περιγραφικό, αναλυτικό και πολιτικό μοντέλο κατανόησης της σημασίας του κοινωνικού περιεχομένου και της ιστορίας, του ορισμού της σεξουαλικότητας, των ταυτοτήτων και των ρόλων που παράγονται σχετικά με τις έννοιες αυτές. Στόχος είναι να καταδειχθούν οι μέθοδοι και τους τρόποι δια των οποίων δημιουργούνται άνισες ευκαιρίες για την ενσωμάτωση και τη συμμετοχή στην κοινωνία, με βάση το φύλο. Στην Ενότητα 4 τίθεται κατά βάση το θεωρητικό υπόβαθρο.

Συμβουλή: Μπορείτε να συγκεντρώσετε επιπρόσθετες ασκήσεις στο τετράδιο εργασιών και να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες, σύμφωνα με τις ανάγκες σας, δίνοντας προσοχή στην ειδικό τύπο εκπαίδευση σας.

4.1 ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

4.1.1 ΙΣΟΤΗΤΑ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Ο όρος «Διαπολιτισμικότητα» περιγράφει την ομαλή συνύπαρξη πολιτών με πολιτισμικές διαφορές σε μία κοινωνία. Οι σχέσεις μεταξύ τους πρέπει να βασίζονται σε μια βάση αλληλοσεβασμού των διαφορών τους, καθώς και αμοιβαία κατανόηση σε θέματα σχετικά με την ταυτότητα και τα δικαιώματά που ξεπερνούν κοινωνικό-οικονομικές πτυχές.
Ο όρος «ισότητα των φύλων» περιγράφει την αντίληψη ότι όλοι οι άνθρωποι, γυναίκες και άντρες, είναι ελεύθεροι να αναπτύξουν τις ξεχωριστές τους προσωπικές ικανότητες και να λάβουν τις αποφάσεις τους, χωρίς περιορισμούς που επιβάλλονται από στερεότυπα, ρόλους φύλων ή προκαταλήψεις, και επισημαίνει όλοι οι άνθρωποι έχουν ίσα δικαιώματα, ανεξάρτητα από τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά. Η ισότητα των φύλων δεν υπαινίσσεται μία ισοπεδωτική ισότητα, ότι δηλαδή άντρες και γυναίκες είναι ταυτόσημοι ή ότι είναι απαραίτητο να γίνουν οι γυναίκες σαν τους άντρες προκειμένου να απολαμβάνουν τα ίδια δικαιώματα. Η ισότητα μεταξύ γυναικών και αντρών είναι αναλογική, δηλαδή ίδια μεταχείριση στις όμοιες περιπτώσεις και διαφορετική μεταχείριση στις ανόμοιες περιπτώσεις, σύμφωνα πάντα με τις κατά περίπτωση ανάγκες τους (έννοια της ισότητας των φύλων). Η αναλογική ισότητα καταλήγει σε μια ολική απουσία διακρίσεων και βίας κατά των γυναικών και των αντρών. Αυτή η ισότητα των φύλων μας δίνει μια απάντηση σε πρακτικά ζητήματα, όπως για παράδειγμα: προκειμένου να αντιμετωπίσουμε την αποκλειστική ευθύνη των γυναικών για τις οικιακές εργασίες, μια προσέγγιση βασισμένη στην ισότητα μπορεί να προωθήσει έναν μισθό για τις γυναίκες που είναι υπεύθυνες ενός νοικοκυριού. Ωστόσο, αυτή η λογική δεν συνυπολογίζει ότι οι γυναίκες είναι υπεύθυνες να κάνουν όλες τις οικιακές εργασίες,

δημιουργώντας διακρίσεις, όχι μόνο λόγω της έλλειψης αμοιβής, αλλά επειδή ο συγκεκριμένος τρόπος οργάνωσης των οικιακών εργασιών συνεπάγεται και μειωμένο ελεύθερο χρόνο. Ταυτόχρονα, διατηρούν μια σχέση κατωτερότητας-υποταγής με το σύντροφό τους, και η οικιακή εργασία είναι δεν περιλαμβάνει τα οφέλη μίας μισθωτής εργασίας (όπως η επαγγελματική εκπαίδευση, η προαγωγή στη δουλειά, κτλ…).
Αντίθετα, στο πλαίσια της ισότητας των φύλων θα πρέπει να συμφιλιώνεται τόσο η οικογενειακή όσο και επαγγελματική ζωή (οικονομικά και χρονικά) με έναν δίκαιο αναλογικά τρόπο.
Αυτή η προσέγγιση, που βασίζεται στην ισότητα των φύλων, ορίζει ότι οι γυναίκες και οι άντρες καθίστανται ίσοι, αλλά τα δικαιώματά τους, οι υποχρεώσεις και οι ευκαιρίες τους δεν εξαρτώνται από το φύλο τους, αλλά πηγάζουν από την ίδια ανθρώπινη φύση τους.

4.1.2 Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΜΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ

Η Ισότητα και η μη διάκριση είναι δύο έννοιες πολύ στενά συνδεδεμένες. Οποιαδήποτε παραβίαση του δικαιώματος της μη διάκρισης συνιστά ένα πλήγμα και στο δικαίωμα της ισότητας. Ως διάκριση καταλαβαίνουμε ‘’οποιαδήποτε διαφοροποίηση, αποξένωση ή περιορισμό που έχει ως αποτέλεσμα την πρόληψη ή την μη αναγνώριση ή άσκηση των δικαιωμάτων και κατ’ επέκταση την ουσιαστική ισότητα ευκαιριών των ατόμων, και βασίζεται σε εθνική καταγωγή, βιολογικό φύλο, ηλικία, αναπηρία, κοινωνική ή οικονομική κατάσταση, κατάσταση υγείας, γλώσσα, θρησκεία, απόψεις, σεξουαλικές προτιμήσεις, οικογενειακή κατάσταση ή οποιαδήποτε άλλη διάκριση,.’’
Η διάκριση με βάση το φύλο, συχνά στην πιο βάναυση και ωμή μορφή της, υπονομεύει άμεσα και επηρεάζει την συναισθηματική υγεία των γυναικών που την υποφέρουν, και έτσι παρακωλύει την ενσωμάτωσή τους και συνεπώς την κοινωνική συνοχή, καθώς προσβάλλει την ατομική τους αξιοπρέπεια ως όντα. Η Πολυπολιτισμικότητα ενισχύει την κοινωνική ποικιλομορφία, το να επισημανθεί κανείς ως διαφορετικός εντείνει την κοινωνική αποξένωση, και η αντιμετώπισή του ως κατώτερος τρέφει την διάκριση και το απάνθρωπο πνεύμα στην κοινωνία. "*Όλοι οι άνθρωποι συνιστούν μια ενιαία ανθρώπινη οικογένεια, πλούσια στην ποικιλομορφία της. Συνεισφέρουν στην εξέλιξη των πολιτισμών και των παραδόσεων που αποτελούν την κοινή κληρονομιά της ανθρωπότητας. Η συντήρηση και η προώθηση της ανοχής, πλουραλισμού και σεβασμού για την πολυπολιτισμικότητα μπορεί να παράγει περισσότερες ανοιχτές κοινωνίες" (Διακήρυξη του Ντερμπάν, Νότια Αφρική, Παγκόσμια Σύσκεψη κατά του Ρατσισμού, Φυλετικών διακρίσεων, Ξενοφοβίας και Σχετικών Ανισοτήτων).*
Αν, επιπρόσθετα της διάκρισης με βάση το φύλο, η διάκριση με βάση κοινωνική ή οικονομική κατάσταση, γλώσσα, θρησκεία και/ή εθνική καταγωγή προστεθεί, έχουμε ως αποτέλεσμα μια γυναίκα σε κατάσταση πλήρους αδυναμίας, με την ανάγκη να βρει μια απάντηση και να βγει από την κατάσταση της ανισότητας και της παραβίασης των δικαιωμάτων της.

4.1.3 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ ΦΥΛΟ

Η ενδυνάμωση είναι μια διαδικασία οριζόντιας προσέγγισης (cross-cutting approach) για τις διαφορετικές στρατηγικές εμπεριστατωμένης ανάκαμψης των γυναικών, για κάθε περίπτωση έμφυλης βίας. Είναι μια διαδικασία και ένα αποτέλεσμα για τις γυναίκες, που περιλαμβάνει αυτονομία, προσωπική ασφάλεια, επίγνωση, εμπιστοσύνη, και ευκαιρίες για να αποκτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους. Όταν οι γυναίκες αποφασίζουν, για τα χρήματά τους, το σώμα τους, τους πόρους τους, τις οικογένειές τους, τις κόρες και τα παιδιά τους, και για τον ίδιο τους τον εαυτό, κάνουν ένα μεγάλο βήμα για τις ίδιες και προκειμένου να εξελιχθούν και να κατανοήσουν πως η κοινωνία και ο πολιτισμός έχουν δημιουργήσει αυτές τις μειονεκτικές συνθήκες που ζουν, αλλά και να αναγνωρίσουν τι μπορούν να μάθουν και πώς να ενδυναμώσουν τον ίδιο εαυτό τους.

4.1.4 ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Πώς χτίζεται η ταυτότητα της γυναίκας; Η απάντηση είναι σύνθετη και σχετίζεται με την κοινωνική κατασκευή του φύλου και τον τρόπο που η κοινωνία όρισε ότι θα πρέπει να είναι. Η έμφυλη ταυτότητα είναι η εικόνα που μια γυναίκα έχει για τον εαυτό της και περιορίζεται από τις αντιλήψεις, τα έθιμα και τις παραδόσεις που ορίζουν τις συμπεριφορές και τις ιδιότητες αρμόζουν σε μία γυναίκα. Η κατάσταση των γυναικών ανά την υφήλιο εμφανίζει κοινά χαρακτηριστικά: οι πράξεις και οι πεποιθήσεις των γυναικών, έχουν συγκριτικά μικρότερη σημασία από τις αντίστοιχες των ανδρών. Στις γυναίκες έχουν ανατεθεί δραστηριότητες με μικρότερο κύρος, όπως και η φροντίδα και η φύλαξη των παιδιών, η φροντίδα για των ασθενών και των άτομα με αναπηρίες, οι καθαριότητες, η προετοιμασία φαγητού, η οργάνωση του νοικοκυριού, κτλ. Δραστηριότητες που δεν έχουν την ίδια αξία ή/και αναγνώριση, όπως οι παραγωγικές δραστηριότητες και η ασφάλεια που έχουν ανατεθεί κοινωνικό-πολιτισμικά στους άντρες. Σήμερα, αυτοί οι οικονομικοί, πολιτισμικοί και κοινωνικοί παράγοντες συνεχίζουν να υπάρχουν, γεγονός που συντηρεί μία μειονεκτική για τις γυναίκες κατάσταση υποταγής και κατωτερότητας σε σχέση με τους άντρες. Η κατάσταση αυτή, σύμφωνα με ένα ιστορικό-πολιτισμικό περιεχόμενο, εκφράζεται με έναν διαφορετικό τρόπο, με τις ακόλουθες συνέπειες: υποταγή, εξάρτηση, οι γυναίκες μένουν στο σπίτι, ενίσχυση της ιδέας του τι είναι αποδεκτό ως θηλυκό από τα ΜΜΕ, από ιδρύματα ακόμα και από παιδικές ιστορίες, άνισες ευκαιρίες στην εκπαίδευση, την απασχόληση και την ανέλιξη, και εν γένει μια έλλειψη ευκαιριών για την ενδυνάμωσή τους και την αναγνώριση της ταυτότητας και αξίας τους.

Η αναγνώριση της ύπαρξης αυτής της κοινωνικής κατασκευής του φύλου στην εξέλιξη και πρόοδο μιας γυναίκας, μας επιτρέπει να παρατηρήσουμε τον τρόπο που επηρεάζεται άμεσα η αυτοπεποίθηση των γυναικών. Στην περίπτωση της έμφυλης βίας, πέρα από την αυτοπεποίθηση, παραβιάζεται και η συναισθηματική σταθερότητα και ευημερία του θύματος, με αποτέλεσμα να υιοθετεί μια προσποιητή ψυχολογική συμπεριφορά, που δύναται να εκδηλωθεί, με διαφορετικά συμπτώματα:

Καταθλιπτικά συναισθήματα:

- Απάθεια ή δισταγμό ως προς την εκτέλεση απλών καθημερινών δραστηριοτήτων και διατάραξη των συνηθειών διατροφής και υγιεινής.
- Ενοχή και/ ή Πικρία.
- Αίσθηση ανικανότητας και μη αξίας στην εξέλιξη και στην λήψη αποφάσεων.
- Συναισθηματική και συγκινησιακή νωθρότητα.
- Διαταραχές στον ύπνο. Εφιάλτες και επαναλαμβανόμενες σκέψεις.
- Δυσκολίες στις προσωπικές σχέσεις.
- Υψηλά επίπεδα άγχους, ψυχοσωματικές μεταβολές και προβλήματα υγείας.

Η περιοδική ή συνεχόμενη έκθεση σε καταστάσεις βίας κατά των γυναικών και η παραβίαση της ατομικότητάς τους μπορεί να οδηγήσει στην παρουσία ενός ή περισσοτέρων συμπτωμάτων, καθώς και στην εμφάνιση κάποιων σοβαρών ψυχολογικών παθήσεων, όπως τη διαταραχή μετά-τραυματικού άγχους, καταθλιπτική διαταραχή ή γενικευμένες διαταραχές άγχους.

Ακούστε την προσεκτικά, δώστε αξία και σημασία στο λόγο και τα παράπονά της, κατανοήστε την και δείξτε της ότι τα συμπτώματα και οι αισθήσεις που υφίστανται, διαθέτουν αιτία και λύση, όλα αυτά είναι η αρχή μιας ολικής ανάκαμψης και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησής.

Η πρόκληση που τίθεται αναφορικά με τις ανισότητες και την ενσωμάτωσή τους στην κοινωνική κατασκευή της γυναικείας ταυτότητας, αφορά την ενθάρρυνση της λήψης αποφάσεων, απ' όπου και αν βρίσκεται η γυναίκα: στο σπίτι, στην οικογένεια, στη δουλειά, κτλ. Ενισχύουμε την δημιουργικότητα της γυναίκας που έχει την ευκαιρία να αφήσει πίσω μύθους, πεποιθήσεις και έθιμα ενός πατριαρχικού κόσμου, στον οποίο οι γυναίκες είναι υποτιμημένες και υπόκεινται διακρίσεις με βάση του φύλου τους.

4.1.5 ΥΓΕΙΑ, ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Κοινωνικά, οι γυναίκες έμαθαν να παραμελούν τον εαυτό τους και να φροντίζουν τους άλλους σε βάρος του εαυτού τους: κόρες, συντρόφους, γονείς, κτλ. με σοβαρό κίνδυνο για την συνολική τους υγεία και την αυτοπεποίθησή τους. Η δυνατότητα ενίσχυσης της λήψης αποφάσεων, όπου οι γυναίκες συνειδητοποιούν και δρουν με σκοπό ευημερία τους, είναι το κλειδί για την ανάκαμψή τους. Η αναγνώριση και η συναίσθηση του σώματος τους με έναν ολιστικό τρόπο, με όλες τους τις αισθήσεις, είναι και ο τρόπος προώθησης της υγείας τους. Για τις γυναίκες, η απόκτηση παιδιών δεν είναι απλά ένα θέμα σεξουαλικότητας, καθώς όλοι οι άνθρωποι είναι σεξουαλικά όντα, αλλά αντίθετα είναι θεμιτό για τις γυναίκες να αναπτύσσονται και να αξιοποιούν όλες τις δυνατότητες συναίσθησης και μόρφωσης τους, να απολαμβάνουν τον εαυτό τους με όλες τους τις αισθήσεις τους, να νιώθουν κυρίαρχες του εαυτού τους και της σεξουαλικότητάς τους. Η αναγνώριση ότι οι γυναίκες είναι κυρίαρχες του σώματός τους, μπορούν δηλαδή να αναγνωρίσουν και να αποφασίσουν σχετικά με το τι αποδέχονται και τι όχι ή να γνωρίζουν τα πρότυπα αισθητικής και ομορφιάς που βασίζονται στην ανισότητα των φύλων, μπορεί να αποτελέσει την βάση στην οποία

θα εγκαθιδρυθεί μια υγιής σχέση με το σώμα τους και μια διαφορετική φιλοσοφία στην φροντίδα και την περιποίηση του, που θα έχει θετικές και άμεσες επιπτώσεις στην υγεία και την αυτοπεποίθηση τους.

4.1.6 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΧΩΡΙΣ ΒΙΑ

Η πρόληψη περιστατικών έμφυλης βίας εξαρτάται από την αντιμετώπιση των αιτιών που την προκαλούν. Η θέση αυτή συνεπάγεται την ανάπτυξη παρεμβατικών στρατηγικών, ώστε να αποτραπούν περιστατικά βίας, μέσω της ανάληψης ενός ενεργού ρόλου στην πρόληψη συγκρούσεων και την δημιουργίας εξουσιαστικών σχέσεων, με την παροχή των κατάλληλων προσωπικών ικανοτήτων για την ενίσχυση της θέσης και της ασφάλειας των γυναικών (πώς να χειρίζονται διαφορετικές καταστάσεις), του ελέγχου της ζωής τους, της αυτοπεποίθησης και της επικοινωνιακής τους αντίληψης. Στη διαδικασία αυτή, είναι αναγκαίο να υπάρχει πληροφόρηση και η αμοιβαία κατανόηση, προϋποθέσεις απαραίτητες για την επίτευξη του στόχου. Η εκπαίδευση και η κατάρτιση για την επίτευξη της ισότητας είναι οι δύο κύριοι άξονες δράσεις για την πρόληψη αντίστοιχων περιστατικών βίας: η μετάδοση γνώσεων, αξιών, συμπεριφορών και ικανοτήτων είναι αναγκαία στοιχεία που πρέπει να χαρακτηρίζουν και/ή να μεταβιβάζονται με έναν θετικό τρόπο σε κάθε επικοινωνία μας.

Αντίστοιχα, ο τρόπος με τον οποίο ανταλλάσσουμε απόψεις μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την διδακτική διαδικασία, εφόσον επιδρά πάνω στην συναισθηματικότητά μας, και έτσι επηρεάζει την προδιάθεση του αποδέκτη. Μέσω μίας τεχνικής που ανέπτυξε ο Marshall B Rosenberg, σχετικά με την μη βίαιη επικοινωνία (1934-2015), μπορούμε να αυτό-εκπαιδευτούμε ώστε να αναπτύξουμε μία αρμονική επικοινωνία και συνεργασία με τους γύρω μάς. Ο Rosenberg περιγράφει την βία ως οτιδήποτε μας απομακρύνει και μας αποξενώνει από τους άλλους. Ο ορισμός συνεπάγεται ότι η βία εκλαμβάνεται ως επικοινωνία χωρίς συμπόνια και χωρίς πραγματική ελευθερία, με τους συγγενείς μας, φίλους, συναδέλφους και επίσης ακόμα και στους εσωτερικούς μας μονόλογους. Κρίνεται σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η αναγνώριση, η σαφήνεια, η ασφάλεια, το αίσθημα της αποδοχής, η κατανόηση, η υποστήριξη, ο σεβασμός και η εμπιστοσύνη είναι έννοιες απαραίτητες για την επικοινωνία. Το συγκεκριμένο μοντέλο λέγεται NVC (nonviolent communication) και αποτελείται από 4 βήματα: παρατήρηση χωρίς αξιολόγηση, ταυτοποίηση και έκφραση συναισθημάτων, ανάληψη ευθύνης για τα συναισθήματά μας και διερώτηση των άλλων ως προς τα συνειδητά αιτήματα για να εμπλουτίσουμε της ζωής μας. Επίσης, επισημαίνεται η αξία της διασύνδεσης των αναγκών μας με τις ανάγκες των άλλων, ένα δεδομένο που μας απομακρύνει από προκαταλήψεις και αξιολογήσεις, και μας καθιστά ικανούς να κατανοήσουμε τους άλλους και να επικοινωνήσουμε μαζί τους αποτελεσματικά.

Θα αναλύσουμε τα προαναφερθέντα παρακάτω:

Παρατήρηση χωρίς αξιολόγηση:

Η διαφορά ανάμεσα στην παρατήρηση και την αξιολόγηση είναι στοιχειώδης για να πραγματοποιηθεί η επικοινωνία με έναν αξιόπιστο τρόπο. Πρέπει να παρατηρήσουμε καθαρά ότι βλέπουμε, ακούμε, ή αγγίζουμε που επηρεάζει την ευημερία μας, χωρίς να το αξιολογούμε. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να απέχουμε από οποιεσδήποτε εκτιμήσεις και αξιολογήσεις, αλλά ότι θα πρέπει να μπορούμε να αποστασιοποιηθούμε από αυτές. Η παρατήρηση των ανθρώπων και των συμπεριφορών τους άνευ κριτικής και οποιασδήποτε άλλης μορφής ανάλυσης, είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό εργαλείο που βοηθά τους άλλους να καταλάβουν τι θέλουμε να μεταδώσουμε.

Ταυτοποίηση και έκφραση συναισθημάτων:

Έχουμε δεχθεί περισσότερη εκπαίδευση για να προσαρμόζουμε την συμπεριφορά στους άλλους, παρά στον ίδιο μας τον εαυτό, άλλωστε είναι συνηθισμένο να μπορούμε πιο εύκολα να μιλήσουμε για άλλους ανθρώπους, από το να περιγράψουμε τον ίδιο μας τον εαυτό και την εσωτερική μας κατάσταση. Η έκφραση των συναισθημάτων μας μπορεί να μας βοηθήσει να επιλύσουμε δύσκολες συγκρουσιακές ή επικοινωνιακές καταστάσεις.

Ανάληψη ευθύνης για τα συναισθήματά μας:

Τα συναισθήματά μας είναι το αποτέλεσμα του πως επιλέγουμε να λάβουμε ό,τι λένε και πράττουν οι άλλοι βάσει των δικών μας ιδιαίτερων αναγκών και προσδοκιών τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Μπροστά σε όποια αρνητικά μηνύματα (είτε λεκτικά είτε όχι), έχουμε 4 επιλογές, όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο τα εκλαμβάνουμε. Ο πρώτος είναι να το πάρουμε προσωπικά (πράγμα που επηρεάζει την αυτοπεποίθησή μας), ο δεύτερος είναι να μεταβιβάσουμε την ευθύνη στον σύντροφό μας (ανταποδίδουμε το χτύπημα), ο τρίτος είναι να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας και τις ανάγκες μας (έκφραση) και ο τέταρτος είναι να αναπτύξουμε την επίγνωση των συναισθημάτων μας, που γίνεται με το σεβασμό προς τα συναισθήματα του άλλου, αναφορικά με τους όρους που εκείνος/εκείνη τα εξέφρασε. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγουμε την κριτική και με αυτό, την άμυνα ή την αντεπίθεση, ώστε να είμαστε ικανοί να απαντήσουμε με έναν υποστηρικτικό τρόπο. Όσο πιο άμεσα συνδέουμε τα δικά μας συναισθήματα και ανάγκες, τόσο πιο εύκολο θα είναι και για τους άλλους να ανταποκριθούν σε αυτά με έναν συμπονετικό τρόπο.

Συνειδητά αιτήματα:

Όσο πιο καθαρά αναδεικνύουμε τον εαυτό μας, αναφορικά με τις προσδοκίες μας για τους άλλους, τόσο πιο πιθανό είναι να πληρούμε τις ανάγκες μας. Γι’αυτό ακριβώς το λόγο, είναι σημαντικό να αποφύγουμε αφηρημένες και γενικευμένες δηλώσεις και να σχηματίζουμε τα αιτήματά μας στη μορφή χειροπιαστών πράξεων, που οι άλλοι μπορούν να δεχθούν. Μπορούμε επίσης να ζητήσουμε μια απάντηση από τον άλλο, για να μάθουμε αν κατάλαβε τα λόγια μας, όπως επιθυμούσαμε να ερμηνευτούν και αν όχι, να μπορούμε να τα διορθώσουμε.

Μέσω αυτών των μεθόδων, θα μπορέσουμε να αποκτήσουμε μια σχέση με τους άλλους, βασισμένη στην συμπόνια, καθώς αυτό είναι δυνατό όταν έχουμε αφήσει πίσω μας όλες τις προκαθορισμένες ιδέες που θα μπορούσαμε να έχουμε για κάποιον. Η συμπόνια έγκειται στην κατανόηση του τι βιώνουν οι άλλοι και εστιάζει την προσοχή μας καθ' αποκλειστικότητα στο μήνυμα που μεταδίδεται σε μας (αυτό σημαίνει ότι η παραχώρηση χρόνου και χώρου είναι αναγκαία για το άλλο άτομο, ώστε να εκφραστεί πλήρως και να νιώσει ότι έγινε κατανοητό). Σε αυτή τη διαδικασία μπορεί να αποβεί χρήσιμο να επαναλάβουμε, με τους δικούς μας όρους, τι ακριβώς καταλάβαμε, και να δώσουμε την ευκαιρία στον συνομιλητή μας να κάνει διορθώσεις και να εμβαθύνει σε ορισμένες πλευρές αυτού που μας αποκάλυψε. Η παράφραση δεν είναι χάσιμο χρόνου, λοιπόν, αλλά μάλλον το αντίθετο, καθώς εδραιώνει την απαραίτητη αυτοπεποίθηση στην κατανόηση του μηνύματος, πράγμα στοιχειώδους σημασίας για μια καλή επικοινωνία και μία αμοιβαία κατανόηση.

Θα προσπαθήσουμε να είμαστε ειλικρινείς αν, για οποιοδήποτε λόγο, δεν μπορούμε να προσφέρουμε την συμπόνια μας. Αναγνωρίζοντάς το με ειλικρίνεια, η αδυναμία μας να δείξουμε συμπόνια ενδέχεται να προβάλλει στο άλλο άτομο την συμπόνια που χρειαζόμαστε εμείς οι ίδιοι. Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες είναι δύσκολο να προσφέρουμε την συμπόνια μας. Μια από αυτές είναι όταν έχουμε εκφράσει την αδυναμία μας, περιμένουμε μια απάντηση και συμφωνούμε σιωπηλά. Αυτή θα ήταν μια καλή στιγμή να εκφράσουμε τι πιστεύουμε πως ο συνομιλητής μας σκέφτεται, και έτσι να επιβεβαιώσουμε την αντίληψή μας. Όποια και αν είναι η απάντηση, είναι μια χρήσιμη πληροφορία στο πως μπορούμε να κατευθύνουμε το μήνυμά μας (συχνά, παίρνουμε μια ευχάριστη έκπληξη, καθώς η σιωπή, στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, είναι ένα απλό εμπόδιο, όχι απαραιτήτως αρνητικό, για αυτό που προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε).

Είναι επίσης σημαντικό να αναλογιστούμε τη σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας. Εάν είμαστε εσωτερικά βίαιοι με τον εαυτό μας, θα είναι δύσκολο να γίνουμε πραγματικά συμπονετικοί προς τους άλλους. Για αυτό είναι στοιχειώδες να μάθουμε από τη συμπεριφορά μας και να αναλύσουμε τα γεγονότα και τις καταστάσεις που συναντάμε, ώστε να μας συνδράμουν στις σωστές επιλογές. Αρνητικές συμπεριφορές, όπως η ντροπή και η ενοχή μπορούν να εμποδίσουν σημαντικά τον την διαδικασία της αυτοβελτίωσης, με λάθη, ή εμποδίζοντας την βελτίωση της ζωής και της σχέσης μας με τους άλλους.

Η μέθοδος NVC είναι ένα εργαλείο με το οποίο μπορούμε να οικοδομήσουμε μια συμπονετική σχέση τόσο με τον εαυτό μας όσο και με τους άλλους. Είναι μια διαδικασία που προσαρμόζεται σε κάθε περίσταση και εξελίσσεται συνέχεια (είναι σημαντικό να πειραματιζόμαστε με την διαδικασία, έτσι ώστε να αποκτήσουμε μια καλή εξοικείωση). Ένας μηχανισμός για να πετύχουμε είναι να ''μιλήσουμε από τον εαυτό μας'', από ό,τι παρατηρούμε και νιώθουμε με την επαφή με τον ενδότερο εαυτό μας, σεβόμενοι την ταυτότητα του άλλου ατόμου, χωρίς να μπαίνουμε στη λογική εκτιμήσεων ή ερμηνειών (αυτό μπορεί να μας απομακρύνει από τον εσωτερικό μας κόσμο, να μας βάλει σε μια αμυντική στάση και να αναζητήσουμε εξωγενείς αφορμές για τις αποδεχόμενες κατηγορίες). Θα μας βοηθήσει να δουλέψουμε πάνω στις δικές μας απόψεις, ανάγκες, επιθυμίες και απαιτήσεις.

4.1.7 ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΑ, ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Η κύρια μορφή της επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων είναι η γλώσσα που, σε συνδυασμό με την έκφραση της αντίληψης μας για τον κόσμο και την κοινωνία, είναι ένα εργαλείο ανταλλαγής, μετάδοσης του πολιτισμού και των γνώσεων. Μέσα από τις λέξεις, μπορούμε να εκδηλώσουμε τις εκφάνσεις των ανισοτήτων στις οποίες το θηλυκό φύλο είναι συχνά αόρατο και αποκηρυγμένο. Η χρήση μιας δίκαιας και ίσης γλώσσας σημαίνει ότι οι λέξεις και οι εκφράσεις μας δεν θα συνεπάγονται τις διακρίσεις ενάντια στο γυναικείο φύλο.

Γι'αυτό το λόγο, μπορούμε να λάβουμε υπόψη τις παρακάτω βασικές προτάσεις:

- Οι λέξεις δεν μπορούν να υπονοούν οτιδήποτε άλλο πέρα από ότι ρητά ονομάζουν. Ολόκληρη η ανθρωπότητα αποτελείται από γυναίκες και άντρες, αλλά σε καμία περίπτωση η λέξη ''άντρες'' δεν αντιπροσωπεύει τις γυναίκες[1]. Για να αντιπροσωπευτεί η γυναίκα, είναι αναγκαίο να ονοματιστεί. Το αρσενικό είναι αρσενικό και όχι ουδέτερο, ούτε θηλυκό, ούτε γενικό. Το θηλυκό, συνεπώς, δεν είναι ούτε εξαρτημένο ούτε υποδεέστερο του αρσενικού. Αυτό μεταφράζεται σε προσπάθεια αποφυγής χρήσης του θηλυκού για την ιδιωτική κατοχή των γυναικών (''η γυναίκα του Πίτερ''), καθώς οι άνθρωποι δεν έχουν δικαίωμα ιδιοκτησίας έναντι άλλων ανθρώπων, στην αποφυγή χρήσης του αρσενικού ως και στην ονομασία και των δύο φύλων ή στην αντικατάσταση τους με ένα ουδέτερο όρο: ''άτομο'', ''υπηκοότητα'', κτλ.

- Υπάρχουν ασυμμετρίες στη χρήση της γλώσσας, όπως η χρήση του επώνυμου (που αποδίδεται μόνο στους άντρες, ενώ το όνομα αποδίδεται για την γυναίκα) ή η χρήση του διπλού τίτλου δεσποινίς/κυρία (ελεύθερη/παντρεμένη), χωρίς να γίνεται καμία διάκριση στην περίπτωση των αντρών.

4.1.8 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

Ένας άλλος τρόπος να αλληλεπιδράσουμε είναι διά της μη-λεκτικής επικοινωνίας που μπορεί να αντικατοπτρίσει υποβόσκουσες συμπεριφορές και συναισθήματα που, σε αρκετές περιπτώσεις, έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα από τη λεκτική επικοινωνία. Πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι σε όλες τις επικοινωνιακές διαδικασίες, δεν έχουν μόνο σημασία μόνο οι λεκτικές εκφράσεις, αλλά επίσης και οι χειρονομίες, το ύφος, οι παύσεις, ο τρόπος που καθόμαστε, οι εκφράσεις του προσώπου, ο τόνος

[1] Εδώ χρησιμοποιείται η λέξη ''man''. Στα Αγγλικά, η λέξη ''man'' αντιστοιχεί στη μετάφραση ''άντρας'' και ''άνθρωπος'' και χρησιμοποιείται συχνά για να προσδιορίσει άτομα, ανεξαρτήτου φύλου (π.χ. Mankind=ανθρωπότητα). Βέβαια, η συγκεκριμένη λέξη είναι γένος αρσενικού, πράγμα που δημιουργεί νύξεις για τον γλωσσικό αποκλεισμό και κατωτερότητα των γυναικών.

και η χροιά, κτλ. Μεταδίδουμε πολλές μορφές μη-λεκτικής επικοινωνίας στις εκφράσεις μας: αναπνοή, κινήσεις του σώματος, χειρονομίες, τόνος, χροιά, στάση του σώματος, κτλ.

Λαμβάνοντας υπόψη και τους δύο τρόπους, με τους οποίους μπορούσε να επικοινωνήσουμε (λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία), υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι, με τους οποίους μια κατάσταση παρενόχλησης μπορεί να χαρακτηριστεί, έχοντας κατά νου μια κλίμακα με διάφορα επίπεδα βαρύτητας, στην οποία υπόκειται ένα άτομο: ήπιες, σοβαρές, πολύ σοβαρές, και, σε περίπτωση επαναλαμβανόμενων πρακτικών (ειδικότερα για την περίπτωση των περιστατικών ήπιας διακύμανσης), περιγράφονται ως καταστάσεις έμφυλης βίας.

4.2 ΚΑΡΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

4.2.1 Μ4/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 1: ΜΗ ΒΙΑΙΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Μη Βίαιη Επικοινωνία	
Συζήτηση	Διάλογος
Στόχος: η νίκη	Στόχος: η συνεργασία
Αναζητήστε τα λάθη του άλλου	Αμοιβαίος σεβασμός/Βρείτε ομοιότητες
Παλέψτε/Πολεμήστε	Χτίστε
Ακούστε: βρείτε τις αδυναμίες του άλλου	Ακούστε: συμφωνήστε
Μόνο μια απάντηση είναι αποδεκτή (και την ξέρετε)	Παραπάνω από μια απαντήσεις είναι αποδεκτές
Υπερασπιστείτε τις υποθέσεις σαν να ήταν πραγματικές	Αναθεωρήστε τις υποθέσεις
Αντιπροτείνετε την δική σας άποψη στους άλλους	Παραδεχθείτε ότι υπάρχουν διαφορετικές απόψεις και ότι όλες είναι ισοδύναμες
Υποστηρίξτε ένα τελικό συμπέρασμα που αντικατοπτρίζει την άποψή σας	Απαντήστε στην πρόκληση επίτευξης μιας νέας κατανόησης, παρά ενός τελικού συμπεράσματος
Πηγή: The magic of Dialogue: Transforming Conflict into Cooperation. Simon & Schuster, 1999.	

4.2.2 Μ4/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 2: ΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΗ ΒΙΑΙΩΝ ΔΙΑΛΟΓΩΝ

Δραστηριότητα	**Mind Card για το σπίτι**
Στόχος	Τα Κλειδιά για την ανάπτυξη μη βίαιου διαλόγου
Υλικά	M4 / Mind Card 2 για κάθε συμμετέχοντα
Διάρκεια	**15-20 λεπτά**
Σενάριο	Εξασκηθείτε στην προσπάθεια εντοπισμού των αξιών, αναγκών και

	υποβοσκουσών επιθυμιών κάθε ατόμου με το οποίο επικοινωνείτε, ακόμα και όταν αυτά τα άτομα δεν έχουν την ικανότητα να επικοινωνούν ή ακόμα σας κατηγορούν ή και σας επιτίθενται λεκτικά. Προσπαθήστε, δηλαδή, να μαντέψετε τι είναι η ''θετική πρόθεση'' του ατόμου που σας μεταδίδει κάτι, τι ακριβώς έχει ως πρόθεση; Ποια είναι η σημασία του τι λέτε;

Κάρτα Σκέψης 2
Όταν θυμώνουμε, παραπονιόμαστε ή ρίχνουμε το φταίξιμο στον εαυτό μας, θα προσπαθήσουμε να αναγνωρίσουμε ποιες είναι οι ανάγκες και οι επιθυμίες μας, τι ακριβώς θέλουμε;
Ορίζουμε τα συναισθήματά μας χωρίς να προσθέτουμε περαιτέρω αξιολογήσεις, χωρίς να υποκειμενοποιούμε. Για να επικεντρωθούμε στην ουσία του τι αισθανόμαστε, προσπαθούμε να γίνουμε κατανοητοί χωρίς να επιρρίπτουμε ευθύνες στον άλλο: ''Νιώθω λυπημένος'' αντί του ''Νιώθω προδομένος.''
Μαθαίνουμε να διακρίνουμε στους άλλους, πότε περιγράφεται κάτι, και πότε ερμηνεύεται. Για να το κάνουμε αυτό, θα προσπαθήσουμε να μείνουμε μόνο με την πληροφορία αυτού που έχει παρατηρηθεί (τόσο από εμάς, όσο και από το άλλο άτομο και σίγουρα αυτό θα εκδηλωθεί συνδυάζοντας τις ερμηνείες).
Κάνουμε αιτήματα που μας συνδέουν με τους άλλους, εγκαθιδρύοντας μια καθαρή διαφοροποίηση από τις ανάγκες που μας διχοτομούν και επίσης μας χωρίζουν από τους άλλους.
Η προσπάθεια να καταλάβουμε τους άλλους σε όλο το βάθος τους δεν σημαίνει ότι κάνουμε ό,τι θέλουν. Η κατανόηση των συναισθημάτων τους και των αναγκών τους δεν σημαίνει ότι πρέπει να συμφωνήσουμε μαζί τους ή ότι κάνουμε λάθος. Το σημαντικό πράγμα είναι να μπορούμε να διακρίνουμε τη διαφορά: να αναγνωρίζουμε την ταυτότητα των άλλων (των απόψεων και των ερμηνειών τους).

4.2.3 Μ4/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 3: ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Κάρτα Σκέψης 3: Συμπεριφορά		
Κλίμακα σοβαρότητας	Τυπολογία	Συμπεριφορά
Ήπιο	Λεκτικό	- Προσφορά κομπλιμέντων - Διασπορά φήμης για την σεξουαλική ζωή ενός ατόμου - Λόγος και αναφορά στις σεξουαλικές ικανότητες - Αστεία και προσβλητικά σεξουαλικά ανέκδοτα - Αγενή σχόλια σχετικά με το σώμα και την φυσική εμφάνιση - Αιτήματα για ερωτικά ραντεβού
	Μη Λεκτικό	- Λάγνο βλέμμα
	Σωματικό	- Προσέγγιση με μη συναινετικό τρόπο
Σοβαρό	Λεκτικό	- Ερωτήσεις και εξηγήσεις φαντασιών και ερωτικών προτιμήσεων - Ερωτήσεις για τη σεξουαλική ζωή - Πίεση μετά από το χωρισμό
	Μη Λεκτικό	- Αισχρές χειρονομίες
	Σωματικό	- Η εσκεμμένη προσπάθεια στριμώγματος και απομόνωσης με ένα άτομο - Πρόκληση ''τυχαίας'' φυσικής επαφής των σωμάτων
Πολύ σοβαρό	Λεκτικό	- Αιτήματα για σεξουαλικές χάρες - Ευθείς υπαινιγμοί
	Μη Λεκτικό	- Γράμματα, σημειώματα ή email με προσβλητικό σεξουαλικό περιεχόμενο
	Σωματικό	- Αυτόκλητη και εσκεμμένη σωματική επαφή (τσιμπήματα, άγγιγμα, ανεπιθύμητα μασάζ)

Η ανάπτυξη του θέματος βασίζεται στο "Sexual harassment of women in the workplace: summary of results". Institute of Women. Ministry of Labor and Social Affairs, 2006.

Αν παρατηρηθεί κάποια από τις παραπάνω συμπεριφορές, κάποια προληπτικά μέτρα μπορούν να ληφθούν, όπως: σχολιασμός των υποψιών με ένα πρόσωπο εμπιστοσύνης, διατήρηση μηνυμάτων ή γραπτών επικοινωνιών που αναπαριστούν τέτοιες συμπεριφορές ως μια απόδειξη, σημείωση των περιστατικών στις οποίες συμπεριληφθήκατε. Αντίστοιχα, σε σχέση με το επίπεδο της αντιληπτής παρενόχλησης, συμβουλεύεται να ελέγχετε τους χώρους συναντήσεων και προγραμμάτων, να θέτετε όρια στα θέματα συζητήσεων, αλλά αν η κατάσταση εμμένει, ζητήστε βοήθεια από τις αρχές αναφοράς.

BIBLIOGRAPHY:

1. ENRED Consultoría S.L (): Conocer el acoso sexual y el acoso por razón de sexo: punto de partida para la acción-prevención. Instituto navarro para la igualdad. Gobierno de navarra.
2. Fundación CEPAIM (2012): Manual Salir Adelante. Prevención y Sensibilización de la violencia de género dirigida a mujeres inmigrantes. España, Fundación Cepaim.
3. Guzman Ordaz, Raquel; Jiménez Rodrigo, María Luisa (2015): La interseccionalidad como instrumento analítico de Interpelación en la Violencia de género. Oñati Socio-legal Series (online), 5 (2), 696-612.
4. INMARK (2006): El acoso sexual a las mujeres en el ámbito laboral: resumen de resultados. Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales.
5. Lagarde de los Ríos, Marcela (2000): Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Cuadernos inacabados, 39. Horas y Horas.
6. Naciones Unidas. Junta Ejecutiva de la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (2013). Plan Estratégico de la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres 2014-2017. Consultar en: www.unwomen.org/en/executive-board/documents/second-regular-session-2013#sp-annexes.
7. ONU Mujeres. La igualdad es un buen negocio. Principios para el empoderamiento de las mujeres. Consultar en: http://www.endvawnow.org/uploads/browser/files/Womens%20Empowerment%20Principles_sp.pdf
8. Rosenberg B. Marshall (2006): Comunicación no violenta: un lenguaje de Vida. Gran aldea Editores.
9. Universidad de Barcelona (2011). Guía para el uso no sexista del lenguaje. Barcelona.
10. Yankelovich, Daniel (1999): La magia del Diálogo: Transformar Conflictos en Cooperación. Simon & Schuster, Nueva York.

5 ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ

Η σεξουαλική βία είναι ένα προσωπικό και καταστροφικό έγκλημα. Τα αποτελέσματά του σε εμάς και στους αγαπημένους μας μπορεί να είναι ψυχολογικά, συναισθηματικά, και/ή σωματικά. Μπορεί να έχουν σύντομη διάρκεια ή να διαρκέσουν για πολύ καιρό. Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν υπάρχει μια μοναδική και ''φυσιολογική'' αντίδραση στην σεξουαλική βία. Επομένως, η προσωπική μας αντίδραση θα είναι διαφορετική αναλόγως των προσωπικών μας εμπειριών και των αντικειμενικών συγκυριών. Σε αυτή εδώ την ενότητα, θα εξηγήσουμε κάποια από τα πιο κοινά αποτελέσματα που θύματα της σεξουαλικής βίας μπορεί να βιώσουν.

5.1 ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

5.1.1 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Οι ψυχολογικές συνέπειες της σεξουαλικής κακοποίησης ανάμεσα στα θύματα έχει μελετηθεί εκτεταμένα, αλλά οι ερευνητικές μελέτες συνεχίζουν, εν μέρει επειδή οι δείκτες της βίας κατά των κοριτσιών και των γυναικών παραμένουν υψηλοί. Η Εθνική Έρευνα της Βίας κατά των γυναικών βρήκε ότι το 18% των αναφερόμενων γυναικών έχουν βιώσει έναν βιασμό ή μια απόπειρα βιασμού κατά τη διάρκεια της ζωής τους (Tjaden & Thoennes, 2000). Περισσότερες από τις μισές (54%) γυναίκες που επιβίωσαν ενός βιασμού και απάντησαν στην έρευνα, ήταν μικρότερες των 18 χρόνων, όταν βίωσαν τον πρώτο βιασμό ή την πρώτη απόπειρα βιασμού. Η προσοχή των τρεχουσών ερευνών εστιάζεται στα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας και βασίζεται στο γεγονός ότι οι απαντήσεις των διασωθέντων ήταν σε μεγάλο βαθμό περίπλοκες και μοναδικές, ανά άτομο (Briere & Jordan, 2004). Κάποια άτομα βιώνουν σοβαρά συμπτώματα ή μακροχρόνια δυσφορία, ενώ άλλα όχι (π.χ., Kendall-Tackett, Williams, & Finkelhor, 1993). Η ποικιλομορφία στα αποτελέσματα μπορεί να αποδοθεί στα χαρακτηριστικά των βίαιων πράξεων, των περιβαλλοντικών συγκυριών, των γνωρισμάτων διασωθέντων και στη διαθεσιμότητα κοινωνικής στήριξης και πόρων. Άλλος ένας συμβάλλων παράγοντας είναι η χρήση διαφορετικών μεθοδολογιών μεταξύ ερευνητικών μελετών. Παρόλο που μερικά άτομα μπορεί να είναι ανθεκτικά στα αρνητικά αποτελέσματα του σεξουαλικού τραύματος, αυτό δεν ελαχιστοποιεί την παρατήρηση ότι για άλλες γυναίκες η σεξουαλική θυματοποίηση είναι το πιο συνταρακτικό συμβάν που θα βιώσουν ποτέ.

5.1.2 ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Υπάρχουν πολλές συναισθηματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις για τα θύματα του βιασμού και της σεξουαλικής βίας. Μια από τις πιο κοινές είναι η κατάθλιψη. Η έννοια ''κατάθλιψη'' μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, εφόσον πολλά από τα συμπτώματα, τα βιώνουν άνθρωποι ως φυσιολογικές

αντιδράσεις σε γεγονότα. Σε ένα σημείο, όλοι αισθανόμαστε λυπημένοι. Αυτό σημαίνει, επίσης, ότι η αναγνώριση της κατάθλιψης είναι εξαιρετικά δύσκολη, αφού τα συμπτώματά της μπορούν κάλλιστα να αποδοθούν σε άλλες αιτίες. Αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά, ειδικότερα κατά τη διάρκεια δύσκολων στιγμών.

Η κατάθλιψη γίνεται κάτι περισσότερο από ένα φυσιολογικό αίσθημα θλίψης όταν τα συμπτώματα διαρκούν πάνω από δύο εβδομάδες. Επομένως, αν βιώνετε 5 ή περισσότερα από τα συμπτώματα της κατάθλιψης μετά το πέρας δύο εβδομάδων, θα πρέπει να σκεφτείτε να μιλήσετε με το γιατρό σας σχετικά με το τι βιώνετε. Τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Παρατεταμένη θλίψη ή ανεξήγητη διάθεση κλάματος
- Σημαντική αλλαγή στο βάρος και στην όρεξη
- Απώλεια ενέργειας ή επίμονη κούραση
- Σημαντική αλλαγή στα μοτίβα ύπνου (αϋπνία, υπερβολικός ύπνος, ακανόνιστος ύπνος, κτλ.)
- Έλλειψη ενδιαφέροντος και απόλαυσης σε δραστηριότητες που ως τώρα σας έδιναν ευχαρίστηση, κοινωνική απόσυρση
- Αίσθηση ανικανότητας, απόγνωσης ή ενοχής
- Πεσιμισμός ή αδιαφορία
- Ανεξήγητα άλγη και πόνοι (πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι)
- Ανικανότητα συγκέντρωσης και αναποφασιστικότητα
- Εκνευρισμός, αγωνία, θυμός, αναστάτωση ή άγχος
- Σκέψεις θανάτου και αυτοκτονίας

Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει άτομα οποιασδήποτε ηλικίας, φύλου, φυλής, εθνικότητας, ή θρησκείας. Η κατάθλιψη δεν είναι ένα σημάδι αδυναμίας, και δεν είναι κάτι που μπορεί πολύ απλά και εύκολα να ξεπεραστεί.

Ανάκληση σκηνών παρελθόντος-Flashbacks:

Οι αναμνήσεις των τραυμάτων του παρελθόντος γίνονται αντιληπτές από το θύμα σαν να πραγματοποιούνταν την δεδομένη χρονική στιγμή. Αυτές οι αναμνήσεις μπορούν να πάρουν πολλές μορφές: ονείρων, ήχων, εικόνων, οσμών, σωματικών αισθήσεων, ή συντριπτικών συναισθημάτων. Αυτή η επανάληψη του βιώματος του τραύματος συχνά φαίνεται να έρχεται από το πουθενά, και επομένως θολώνει τις γραμμές μεταξύ παρελθόντος και παρόντος, αφήνοντας το άτομο με μια αίσθηση άγχους, φόβου, και/ή αδυναμίας. Μπορεί επίσης να πυροδοτήσει οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα βιώθηκε κατά το συμβάν του τραύματος.

Κάποια flashbacks είναι ήπια και σύντομα, ενώ άλλα μπορεί να είναι ισχυρά και να διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Πολλές φορές μπορεί να μην συνειδητοποιήσουμε ότι περνάμε ένα flashback και να αισθανθούμε στα πρόθυμα λιποθυμίας και/ή αποπροσανατολισμένοι (μια διαδικασία στην οποία οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας μπορούν να διαχωριστούν από την άμεση πραγματικότητα). Αν νιώσετε ότι βρίσκεται στο μέσο ενός flashback:

- **Πρώτον, καθίστε στο έδαφος:** Το πρώτο πράγμα που θα κάνετε είναι να καθίσετε ευθυτενώς και να ακουμπήσετε και τα δύο πόδια στο έδαφος. Αυτό θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε κοντά στο έδαφος.
- **Μείνετε στο παρόν:** Μπορεί να βοηθήσει η υπενθύμιση ότι, το γεγονός που ξαναζείτε, έγινε στο παρελθόν και εσείς είστε τώρα στο παρόν. Το πραγματικό γεγονός πέρασε, και εσείς το επιβιώσατε.
- **Αναπνεύστε:** Προσπαθήστε να συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Ένας τρόπος να γίνει αυτό είναι να μετρήσετε ως το τέσσερα ενώ εισπνέετε. Μετρήστε ως το τέσσερα, ενόσω κρατάτε την ανάσα σας και τότε μετρήστε πάλι μέχρι το τέσσερα, ενώ εκπνέετε. Αν το κάνετε και το επαναλάβετε, θα δείτε ότι θα αισθανθείτε πιο χαλαρά και ότι είστε στο παρόν.
- **Προσέξτε το περιβάλλον σας:** Ένας άλλος τρόπος να βοηθήσετε τον εαυτό σας είναι να είστε στο παρόν και να δώσετε προσοχή τριγύρω σας. Ποιο είναι το φως του δωματίου τώρα; Πιάστε κάτι από γύρω σας που βρίσκεται γειωμένο, όπως ένα τραπέζι ή μια καρέκλα. Πως νιώθει στην αφή; Μπορείτε να οσμιστείτε κάτι; Αφουγκράζεστε κάποιο ήχο;
- **Βρείτε κάτι καταπραϋντικό:** Υπάρχουν πράγματα που συνήθως σας κάνουν να νιώσετε ασφάλεια, όπως μια κουβέρτα ή ένα ζεστό τσάι;
- **Όλα είναι φυσιολογικά:** Επίσης, θυμηθείτε ότι μπορεί να πάρει χρόνο να ανακάμψετε. Δεν έχετε τρελαθεί. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση.
- **Περιποιηθείτε και προσέξτε τον εαυτό σας:** Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να επανακάμψετε μετά από ένα flashback. Πλησιάστε τους κοντινούς σας ανθρώπους ή ειδικούς συμβουλευτικής, που θα είναι υποστηρικτικοί.

Τραύμα βιασμού:

Μια κοινή αντίδραση στο βιασμό ή στην σεξουαλική κακοποίηση. Είναι μια φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση σε αφύσικα και ακραία συμβάντα. Υπάρχουν τρεις φάσεις του τραύματος βιασμού:

- **Οξεία Φάση**: συμβαίνει αμέσως μετά την επίθεση και συνήθως κρατά μερικές μέρες μέχρι μερικές εβδομάδες. Σε αυτή τη φάση, μπορεί να έχετε αρκετές αντιδράσεις, αλλά όλες βρίσκονται τυπικά σε τρεις κατηγορίες:
- Όσες εκφράζονται: όταν είστε συναισθηματικά ανοιχτοί/ες
- Όσες ελέγχονται: όταν φαίνεται να είστε χωρίς συναισθήματα, και να δράτε σαν να ‘’μην έγινε τίποτε’’ και ότι ‘’όλα είναι καλά’’
- Σοκ Δυσπιστίας: όταν αντιδράτε με ένα μεγάλο αίσθημα αποπροσανατολισμού
- **Φάση Εξωτερικής Προσαρμογής:** συνέχεια αυτού που φαίνεται να είναι η ‘’φυσιολογική’’ σας ζωή, αλλά μέσα σας υποφέρετε από σημαντική αναστάτωση. Αυτή η φάση έχει πέντε κυρίαρχες τεχνικές αντιμετώπισης:
- Ελαχιστοποίηση: προσποιήστε ότι όλα είναι καλά ή πείθετε τον εαυτό σας ότι ‘’θα μπορούσε να είναι χειρότερα’’
- Δραματοποίηση: δεν μπορείτε να σταματήσετε να μιλάτε για την επίθεση και κυριαρχεί στη ζωή και την ταυτότητά σας
- Καταπίεση: αρνείστε να συζητήσετε για το συμβάν και δράτε σαν να μην συνέβη ποτέ

- Επεξήγηση: αναλύετε το τι συνέβη, τι κάνατε και τι σκεφτόταν/αισθανόταν ο βιαστής
- Flight: προσπαθείτε να αποφύγετε τον πόνο (μετακινείστε, αλλάζετε δουλειές, αλλάζετε εμφάνιση, αλλάζετε σχέσεις, κτλ.)
- **Φάση Επίλυσης**: η επίθεση δεν είναι πια το κεντρικό σημείο της ζωής σας. Ενώ αναγνωρίζετε ότι δεν θα ξεχάσετε ποτέ την επίθεση, ο πόνος και τα αρνητικά αποτελέσματα ελαχιστοποιούνται με το πέρας του χρόνου. Θα ξεκινήσετε να αποδέχεστε το βιασμό ως κομμάτι της ζωής σας και θα επιλέξετε να συνεχίσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό το μοντέλο υποθέτει ότι θα πάρετε βήματα μπρος και πίσω στην θεραπευτική σας διαδικασία και ότι, αν και υπάρχουν φάσεις, δεν υφίσταται μια γραμμική πορεία και θα υπάρχουν διαφορές για κάθε άτομο.

Διαταραχή μετά-τραυματικού άγχους (PTSD):

Μια φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση σε μια ακραία και αφύσικη κατάσταση. Κάθε άτομο έχει διαφορετικά όρια ως προς τι μπορεί να θεωρηθεί ως τραυματικό γεγονός. Η διαταραχή μετά-τραυματικού άγχους (PTSD) δεν είναι ένα σπάνιο ή ασύνηθες φαινόμενο, στην πραγματικότητα, πολλοί άνθρωποι βιώνουν το PTSD ως αποτέλεσμα μια τραυματικής εμπειρίας, όπως ένα βιασμό ή μια σεξουαλική κακοποίηση. Μπορεί να βιώσετε ένα PTSD αν έχετε βιώσει ένα από τα παρακάτω συμπτώματα για τουλάχιστον ένα μήνα:

- Εμφανή συμπτώματα έντονου τρόμου, αδυναμίας ή φόβου
- Αναμνήσεις του συμβάντος που δημιουργούν δυσφορία
- Συνεχής αποφυγή πραγμάτων ή εμφάνιση εναυσμάτων που πυροδοτούν σκηνές του συμβάντος
- Εμφανή προβλήματα και δυσφορία εξαιτίας του γεγονότος
- Εμφάνιση τουλάχιστον δύο συμπτωμάτων μιας αυξημένης διέγερσης (δυσκολίες ύπνου, συγκέντρωσης, επιφυλακής, υπερβολικά ξαφνιασμένες αντιδράσεις, οξύθυμος εκνευρισμός και ξεσπάσματα θυμού)

Εγκυμοσύνη: Επειδή ο βιασμός, όπως και το συναινετικό σεξ, μπορεί να οδηγήσει στην εγκυμοσύνη, είναι σημαντικό για τα γυναικεία θύματα να εξετάζονται μετά από μια επίθεση.

5.1.3 ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (ΣΜΝ):

Τα θύματα της σεξουαλικής βίας βρίσκονται σε ρίσκο πρόσληψης σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων.

- Αν πήγατε στο τμήμα επειγόντων περιστατικών για μια εξέταση βιασμού, θα πρέπει να σας παρέχουν μια προληπτική θεραπεία (αντιβιοτικά) για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και πληροφορίες σχετικά με το που μπορείτε να πάτε για μια επακόλουθη εξέταση.

- Αν χρειαστείτε περισσότερες πληροφορίες, ή αν δεν δεχτήκατε προληπτική φροντίδα, καλέστε μας και θα σας βοηθήσουμε να ανακαλύψετε ποιοι πόροι και υπηρεσίες είναι διαθέσιμα.
- Αν δεν δεχθήκατε ιατρική περίθαλψη μετά την επίθεση, είναι επίσης σημαντικό να εξεταστείτε για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, συμπεριλαμβανομένου και του HIV.
- Τα Κέντρα Ελέγχου Ασθενειών προτείνουν μια συμπληρωματική εξέταση μετά από δύο εβδομάδες και τεστ ανάλυσης αίματος, για να αποκλειστεί μια μόλυνση με τον ιό του AIDS, 6 εβδομάδες, 3 μήνες και 6 μήνες μετά την επίθεση.
- Εάν μείνουν χωρίς θεραπεία, οι μολύνσεις και ο HIV μπορούν να προκαλέσουν σημαντικά ιατρικά προβλήματα, και έτσι είναι εξαιρετικά σημαντικό να υπάρξει μια εξέταση (και θεραπεία, όπου θεωρείται αναγκαίο) το συντομότερο δυνατό.

Αυτοκτονία:

Μερικοί διασωθείς των σεξουαλικών κακοποιήσεων μπορεί να πέσουν σε βαθύτατη κατάθλιψη, που να σκεφτούν να τερματίσουν τη ζωή τους. Οι αυτοκτονικές σκέψεις θα πρέπει να υπολογίζονται πολύ σοβαρά.

- Αν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε έχει αυτοκτονικές σκέψεις, αναζητήστε βοήθεια άμεσα.
- Αν έχετε ήδη πάρει τα απαραίτητα βήματα, ή αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να αποφύγετε να βλάψετε τον εαυτό σας, καλέστε το 112 ή πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων.
- Αν ανησυχείτε ότι κάποιος αγαπημένος σας σκέφτεται την αυτοκτονία, δεν υπάρχει πρόβλημα να τον ρωτήσετε άμεσα. Οι ειδικοί στις αυτοκτονίες λένε ότι αν ρωτήσετε κάποιον για τις αυτοκτονικές τάσεις του, δεν θα τον οδηγήσει στην σκέψη αυτοκτονίας, εάν δεν το έχει ήδη αναρωτηθεί.

Τα αποτελέσματα των ενήλικων διασωθέντων σεξουαλικής κακοποίησης, κατά τα παιδικά χρόνια:

Υπάρχουν πολλές αντιδράσεις που οι άνθρωποι που επιβιώνουν ένα βιασμό και μια σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να έχουν. Αλλά οι ενήλικοι μιας σεξουαλικής κακοποίησης κατά τα παιδικά τους χρόνια μπορεί να έχουν αντιδράσεις διαφορετικές ή και ισχυρότερες από άλλους. Αυτές περιλαμβάνουν:

- Θέση ορίων: επειδή τα προσωπικά σας όρια δέχθηκαν επίθεση σε μικρή ηλικία από κάποιον που εμπιστευόσασταν, ίσως να νιώσετε κάποια δυσκολία να καταλάβετε ότι έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε τι συμβαίνει σε σας.
- Αναμνήσεις/flashbacks.
- Θυμός: σαν παιδί, ο θυμός σας ήταν ανίσχυρος και είχε μικρά αποτελέσματα στις πράξεις του ατόμου που σας κακοποιεί. Γι’αυτό το λόγο, μπορεί να μην αισθάνεστε ότι ο θυμός σας θα είναι χρήσιμος ή ωφέλιμος.
- Θρήνος: η παιδική κακοποίηση σημαίνει την απώλεια πολλών πραγμάτων: παιδικές εμπειρίες, εμπιστοσύνη, αντιληπτή αθωότητα, και μια φυσιολογική σχέση με τα μέλη της

οικογενείας (ειδικότερα αν ο δράστης κακοποίησης είναι μέλος της οικογενείας). Πρέπει να επιτρέψετε στον εαυτό σας να προσδιορίσετε αυτές τις απώλειες, να θρηνήσετε και τότε να συνεχίσετε μπροστά.

- Ενοχή/Ντροπή/Ρίξιμο Ευθυνών: μπορεί να κουβαλάτε μεγάλη ενοχή επειδή νιώσατε απόλαυση ή επειδή δεν προσπαθήσατε να σταματήσετε την κακοποίηση. Μπορεί να υπάρχει σιωπή σχετικά με το θέμα της κακοποίησης που οδηγεί σε αισθήματα ντροπής. Είναι όμως σημαντικό να κατανοήσετε ότι ήταν ο ενήλικος που καταχράστηκε την θέση εξουσίας του/της και θα πρέπει να θεωρηθεί υπεύθυνος, και όχι εσείς.
- Εμπιστοσύνη: η ανάδειξη εμπιστοσύνης μπορεί να είναι δύσκολη για εσάς.
- Ικανότητες αντιμετώπισης: ως διασωθείς μια παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης, μπορεί να αναπτύξετε ικανότητες για να αντιμετωπίσετε το τραύμα σας. Κάποιες είναι υγιείς (η απομάκρυνση από ορισμένα μέλη της οικογενείας σας, η αναζήτηση συμβουλευτικής βοηθείας, κτλ), ενώ άλλες όχι τόσο (κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών, κτλ.).
- Αυτοεκτίμηση/απομόνωση: η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ένα αποτέλεσμα όλων των αρνητικών μηνυμάτων που πήρατε και εσωτερικεύσατε από τους δράστες της κακοποίησής σας. Και επειδή η είσοδος σε μια οικεία σχέση περιλαμβάνει την εμπιστοσύνη, σεβασμό, αγάπη και την ικανότητα να μοιράζεσαι, μπορεί να αποφύγετε την οικειότητα ή να φοβάστε διαρκώς μήπως χάσετε τη σχέση σας.
- Σεξουαλικότητα: πολλοί διασωθείς θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουν το γεγονός ότι η πρώτη τους σεξουαλική εμπειρία ήρθε ως αποτέλεσμα μιας σεξουαλικής κακοποίησης. Μπορεί να βιώσετε την επιστροφή σωματικών αναμνήσεων κατά τη διάρκεια σεξουαλικής δραστηριότητας με ένα άλλο άτομο.

Σωματικές Αναμνήσεις: όταν οι αναμνήσεις της κακοποίησης που βιώσατε παίρνει τη μορφή σωματικών προβλημάτων που δεν μπορούν να εξηγηθούν με τους συνηθισμένους τρόπους (ιατρικές εξετάσεις, κτλ.). Αυτές οι ασθένειες συχνά αποκαλούνται ''ψυχοσωματικές'', πράγμα που δεν σημαίνει ότι, όπως πολλοί άνθρωποι πιστεύουν, είναι όλα ''στο μυαλό σας''. Αντίθετα, αυτό σημαίνει ότι τα συμπτώματα οφείλονται στην διασύνδεση του μυαλού με το σώμα. Σωματικά προβλήματα, που μπορεί να προκύψουν από αυτές τις σωματικές αναμνήσεις, περιλαμβάνουν:

- Πονοκέφαλοι, ημικρανίες
- Ζαλάδες
- Δυσκολίες πέψης
- Αναλαμπές ζέστης/κρύου
- Τρίξιμο των δοντιών
- Διαταραχές ύπνου

5.1.4 M5/ ΑΣΚΗΣΗ 1: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ –ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Δραστηριότητα	Εργασία σε μικρές ομάδες
Στόχος	Εξάσκηση πάνω σε ότι διδάχθηκε μέχρι στιγμής
Υλικά	Χαρτί, στυλό, πίνακα- για τους συμμετέχοντες
Διάρκεια	**30 λεπτά, 10 λεπτά για την παρουσίαση σε ομάδες, 15 λεπτά για σύνοψη**
Σενάριο	Ο εκπαιδευτής δίνει στις ομάδες τα θέματα **Κατάθλιψη**, **Ανάκληση Σκηνών Παρελθόντος-Flashbacks, Διαταραχή Μετά-Τραυματικού Άγχους**, **Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα**. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δώσουν ένα παράδειγμα και πώς να δώσουν λύση στο πρόβλημα και πώς να στηρίξουν τα θύματα.

5.1.5 M5/ ΑΣΚΗΣΗ 1: ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ 1

Δραστηριότητα	Εργασία σε μικρές ομάδες
Στόχος	Θεωρία
Υλικά	Χρήση των υλικών από την ενότητα
Διάρκεια	**10 λεπτά**
Σενάριο	Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το θέμα με το Power Point. Θα πρέπει να γίνουν ερωτήσεις από τους συμμετέχοντες. Αν όχι, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρέχει κάποιες ερωτήσεις.

6 ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΡΙΑ

6.1 ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

6.1.1 ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

Τα προσωπικά όρια είναι δύο μικρές λέξεις με μεγάλο νόημα, ειδικότερα για τις γυναίκες που έχουν παρενοχληθεί σεξουαλικά. Κάποιες φορές, οι γυναίκες δυσκολεύονται να ενσωματωθούν στο περιβάλλον τους, να νιώσουν ασφάλεια ή απλά να εκφραστούν, καθώς φοβούνται μια πιθανή σεξουαλική/σωματική κακοποίηση. Χάρης τη βιβλιογραφία που υπάρχει στο Ίντερνετ και τα ακαδημαϊκά δοκίμια σχετικά με τη σεξουαλική παρενόχληση και βία, που έχει βελτιστοποιηθεί σε αυτή την ενότητα, ο αναγνώστης θα μπορέσει να προσεγγίσει με ευαισθησία τις επόμενες σελίδες και να κατανοήσει καλύτερα το πρόβλημα. Οι περισσότερες από τις πληροφορίες που αναφέρονται παρακάτω προέρχονται από ψυχολόγους και από βιβλία ειδικών στις γυναίκες, που έχουν βιώσει σωματική και συναισθηματική κακοποίηση. Και αυτές οι πληροφορίες εμπεριέχουν ασκήσεις για να διδάξουν στις γυναίκες πώς να καθορίσουν τα προσωπικά τους όρια και την σημασία που έχουν αυτά στην προσωπική και κοινωνική τους ζωή. Οι ασκήσεις έχουν επιλεχθεί αναφορικά με το θέμα του κάθε επιμέρους τμήματος και ενθαρρύνουν την εφαρμογή τους σε ομάδες και μικρά γκρουπ. Το τμήμα της Ενότητας σχετικά ‘’με την Ενδυνάμωση’’ αναπαράχθηκε από προηγούμενο έργο, ‘’Doors – Empowering immigrant women to end violence”, το οποίο διοργανώθηκε από την Omega Association. Το τελευταίο τμήμα, εστιάζει στη γονική ανατροφή, περιλαμβάνει μερικές συμβουλές της ψυχολόγου Rachel Davis πως εκπαιδεύουμε τα παιδιά να θέτουν τα δικά τους προσωπικά όρια, τις μεθόδους που θα πρέπει να αποφεύγουν οι γονείς, ενώ εκπαιδεύουν, και τις κακές συνήθειες της κοινωνίας μας, που έχουν υποστηριχθεί με το πέρασμα των χρόνων, σχετικά με το ‘’κοινωνικό κύρος’’ του παιδιού. Κάθε πληροφορία, που έχει συμπεριληφθεί στο κεφάλαιο, έχει επιλεχθεί με προσοχή και ευαισθησία στη σημασία της προσωπικής ακεραιότητας.

Οικείος, προσωπικός και δημόσιος χώρος

Μια πλευρά της σημειολογίας των αποστάσεων (proxemics) έχει να κάνει με το πόσο κοντά στεκόμαστε στους άλλους. Η απόσταση μπορεί να ποικίλει ανά πολιτισμική νόρμα και τον τύπο της σχέσης που υπάρχει ανάμεσα στις ομάδες. Σύμφωνα με την επιστήμη της σημειολογίας των αποστάσεων και πιο συγκεκριμένα σύμφωνα με τον Edward T. Hall (1966), οι διαπροσωπικές αποστάσεις των ανθρώπων κατηγοριοποιούνται σε τέσσερις ζώνες:

- Απόσταση οικειότητας για εναγκαλισμούς, άγγισμα ή ψιθύρισμα
    - Κοντινή φάση – λιγότερο από 15 cm
    - Μακρινή φάση – 15 με 46 cm

- Προσωπική απόσταση για αλληλεπιδράσεις μεταξύ καλών φίλων και οικογενείας
    - Κοντινή φάση – 46 με 76 cm
    - Μακρινή φάση – 76 με 122 cm
- Κοινωνική απόσταση για αλληλεπιδράσεις μεταξύ γνωστών
    - Κοντινή φάση – 1.2 με 2.1 m
    - Μακρινή φάση –2.1 με 3.7 m
- Δημόσια απόσταση για δημόσιο διάλογο/ομιλία
    - Κοντινή φάση – 3.7 με 7.6 m
    - Μακρινή φάση – 7.6 m ή περισσότερο

Θα πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι η κατάλληλη απόσταση προσδιορίζεται από αρκετές παραμέτρους, περιλαμβανομένης και της κατάστασης, της φύσεως της σχέσης, του θέματος της συζήτησης, και των φυσικών περιορισμών που παρουσιάζονται.

Σωματοκεντρικές μέθοδοι για να νιώσει κανείς τα προσωπικά όρια κάποιου άλλου

Τα όρια και τα σύνορα είναι κοινές λέξεις που αναφέρονται στην πολιτική γεωγραφία, ως οντότητες γεωγραφικών περιορισμών, όπως οι κυβερνήσεις, τα κυρίαρχα κράτη, τα ομοσπονδιακά κράτη, κτλ. Κάποια σύνορα, όπως τα διακρατικά σύνορα μέσα στη ζώνη της Schengen στην Ευρωπαϊκή Ένωση, συχνά παραμένουν ανοιχτά και εντελώς αφύλακτα. Άλλα σύνορα είναι μερικώς ή και πλήρως ελεγχόμενα. Μιλώντας αλληγορικά, κάποιοι άνθρωποι συνηθίζουν να θέτουν, επίσης, τα δικά τους προσωπικά όρια και να ελέγχουν τη σωματική τους ακεραιότητα με το να μην αφήνουν τους άλλους να τους πλησιάσουν ή και να τους αγγίξουν. Αντιστοίχως, υπάρχουν μερικά άτομα που δεν ξέρουν πώς να θέσουν τα προσωπικά τους όρια ή που αφήνουν το σώμα τους αφύλακτο κατά βούληση.

Τα προσωπικά όρια είναι ένας τρόπος να προσδιορίζει κανείς τι είναι και τι δεν είναι αποδεκτό για τον ίδιο. Ο καθένας είναι διαφορετικός, και το τι είναι αποδεκτό για ένα άτομο δεν είναι απαραιτήτως και για ένα άλλο. Είναι συνετό να διαφοροποιούμε τις ανάγκες μας από τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων.

Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουν τη λογική της χάραξης ορίων, αλλά μπορεί να μην έχουν επίγνωση των διαφορετικών κατηγοριών των ορίων, που μπορούμε να θέσουμε.

6.1.2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

Φυσικός Χώρος

Όλοι έχουμε διαφορετικές ιδέες σχετικά με το ποια φυσική επαφή θεωρείται αποδεκτή, και ποιος επιτρέπεται στο χώρο γύρω από το σώμα μας. Κάποιοι άνθρωποι αγαπούν τις αγκαλιές και κάθε τύπου φυσικής επαφής. Για άλλους, η αφή είναι κάτι που επιθυμούν να περιορίζουν μόνο στους συντρόφους και στους αγαπημένους τους. Είναι σημαντικό να ανακαλύψετε με ποιό είδος φυσικής επαφής είστε άνετοι για κάθε άτομο στη ζωή σας.

Ο προσωπικός χώρος δεν εφαρμόζεται μόνο στο χώρο γύρω από το σώμα- το σπίτι μπορεί να είναι επίσης ένα μέρος του προσωπικού χώρου.

Ιδιωτικότητα

Όλοι έχουμε διαφορετικές ιδέες για την ιδιωτικότητα, και το πόσο ασφαλείς αισθανόμαστε να μοιραζόμαστε πληροφορίες για εμάς τους ίδιους. Κάποια άτομα δεν θεωρούν επικίνδυνο να έχουν τις φωτογραφίες, ημερολόγια, διευθύνσεις και τηλεφωνικά νούμερα στο διαδίκτυο. Άλλοι προτιμούν να κρατούν τις προσωπικές τους πληροφορίες πιο ιδιωτικές.

Αυτό δεν εφαρμόζεται σε διαδικτυακά μέρη, όπως το Facebook ή το twitter – διαφορετικά άτομα αισθάνονται άνετα με το να μοιράζονται διαφορετικά επίπεδα πληροφοριών με την οικογένειά τους, τους φίλους και τους συντρόφους τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι είδους πληροφορίες αισθανόμαστε άνετοι να μοιραζόμαστε, και με ποιόν.

Αίσθηση

Τα προσωπικά όρια των αισθήσεων μας λένε πότε έχουμε φτάσει τα όρια μιας συγκεκριμένης αίσθησης. Όλοι μας έχουμε διαφορετικές ικανότητες να αντέχουμε μερικές αισθήσεις. Κάποιοι λατρεύουν το bungee jumping για την αδρεναλίνη που τους δίνει. Άλλοι το βρίσκουν δύσκολο να καθίσουν σε μια τρομακτική ταινία. Η ιδέα κάποιων ατόμων για ένα καλό γεύμα είναι μια πικάντικη laksa (πιάτο Μαλαισίας), ενώ άλλοι δεν αντέχουν το παραμικρότερο πιπέρι στο φαγητό τους.

Κάθε σωματική αίσθηση που μπορείτε να σκεφτείτε, όπως η θερμοκρασία, ο πόνος, η απόλαυση, ο ήχος, κτλ. έχει ένα επίπεδο στο οποίο γίνεται γρήγορα ανυπόφορο. Αυτό συμβαίνει επίσης και για τα συναισθήματα – πόση ώρα μπορείτε να αντέξετε μια διαμάχη με τον σύντροφο σας, πριν χρειαστείτε λίγο χρόνο για να ηρεμήσετε;

Χρόνος

Καθένας από εμάς έχει μόνο μια περιορισμένη ποσότητα χρόνου κάθε μέρα. Είναι σημαντικό να θέτουμε όρια για την ποσότητα του χρόνου που περνάμε με συγκεκριμένα άτομα, ή για μια

συγκεκριμένη δραστηριότητα ή πρόβλημα. Αν περνάτε όλο το χρόνο σας στη δουλειά, ή διασκεδάζοντας, η ζωή σας σύντομα θα ξεκινήσει να χάνει την ισορροπία της. Αντιστοίχως, αν περνάτε όλο το χρόνο σας επικεντρώνοντας την προσοχή σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, αγχωμένοι σχετικά με τους ενδοιασμούς σας, η κατάσταση θα σταματήσει να είναι χρήσιμη και θα καταστεί προβληματικό.

Δέσμευση

Καθένας μας έχει επίσης μια σειρά δραστηριοτήτων, στις οποίες μπορεί να αφοσιωθεί. Είναι χρήσιμο να έχετε μια ευελιξία ως προς το τι κάνετε κάθε μέρα, βασισμένο στην σημασία των διάφορες δραστηριοτήτων για σας. Μπορεί κάλλιστα να αφοσιωθείτε στο περπάτημα μισής ώρας κάθε μέρα- εφόσον δεν βρέχει, εφόσον δεν κάνει πολύ ζέστη, εφόσον δεν υπάρχει κάτι καλό στην τηλεόραση. Αυτό μπορεί να είναι απόλυτα θεμιτό (αν κάνετε ήδη γυμναστική κατά τη διάρκεια της εβδομάδας) ή εντελώς ακατάλληλο (αν είχατε πει σε ένα φίλος σας ότι θα τον συναντούσατε στο πάρκο για μια βόλτα, είτε με βροχή, χαλάζι ή ηλιοφάνεια). Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να είμαστε ξεκάθαροι με τον εαυτό μας και με τους άλλους σχετικά με το πόσο αφοσιωμένοι είμαστε με τις δραστηριότητες με τις οποίες καταπιανόμαστε.

6.1.3 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΠΑΡΑΒΙΑΣΕΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

Άμυνα

Η λέξη άμυνα, στο περιεχόμενο της πρόληψης κακοποίησης και βίας, περιγράφει πως και με ποιές μεθόδους μπορεί κανείς να αποτρέψει αυτόν που επιτίθεται. Η αυτοάμυνα είναι νομικά επιτρεπτή για να αντιμετωπιστεί μια παράνομη επίθεση ή για την προστασία απέναντι στον επικείμενο κίνδυνο.

Η μέθοδος αυτοάμυνας που αποκαλείται ‘’Drehungen” (περιστροφές) μεταβιβάζει πληροφορίες και μεθόδους για να μείνει κάποιος ελεύθερος από οποιουδήποτε τύπου παρενόχλησης. Περιγράφει επίσης ικανότητες άμυνας και επίλυσης σχετικά άκακων, λεκτικών επιθέσεων, αλλά και βίαιων σωματικών επιθέσεων.

Φόβος

Ο φόβος είναι μια αρνητική αίσθηση που προκαλείται από μια εκλαμβανόμενη απειλή. Είναι ένας βασικός μηχανισμός επιβίωσης που ενεργοποιείται ως απάντηση σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα, όπως ο πόνος ή η απειλή κινδύνου. Ο Φόβος είναι μια παγκόσμια αίσθηση. Κάθε άτομο, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα, έχει κάποιους φόβους, που αντιμετωπίζει ή αποφεύγει (fight-or-flight response).

Αντιδράσεις φόβου

Δυνατά συναισθήματα όπως ο φόβος και μπορούν να προκληθούν από την έκκριση αδρεναλίνης, που οδηγεί σε φυσικές αντιδράσεις. Το σώμα δραστηριοποιείται και προετοιμάζεται για φυγή ή για μάχη.

Η έκκριση ενέργειας προκαλείται από την αδρεναλίνη, η οποία προκαλεί:

- Αύξηση της πίεσης
- Αύξηση του σφυγμού
- Το πνευμονικό σύστημα διαστέλλεται για να παρέχει περισσότερο οξυγόνο στους πνεύμονες
- Οι αποθήκες λίπους δραστηριοποιούνται για να παρέχουν περισσότερη ενέργεια
- Η δραστηριότητα των εντέρων μειώνεται
- Αύξηση των σακχάρων (παρέχει περισσότερη ενέργεια)
- Εφίδρωση
- Διαστολή της κόρης των ματιών
- Μείωση έκκρισης του σάλιου

6.1.4 Η ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΘΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΩΝ

Η συζήτηση επί των θεμάτων της κακοποίησης και της βίας συχνά οδηγούν στην ερώτηση σχετικά με τη θέση του θύματος και του δράστη. Πειράματα που χρησιμοποίησαν βίντεο που έδειχναν διαφορετικού τύπου γυναίκες, διεξήχθησαν με δράστες σεξουαλικών εγκλημάτων σε πάνω από 200 φυλακές των Ηνωμένων Πολιτειών. Τα πειράματα έδειξαν ότι όλοι οι δράστες απάντησαν όταν είδαν τον ίδιο τύπο γυναίκας, ειδικότερα τον τύπο ‘’εύκολα θύματα’’, με άλλα λόγια γυναίκες που αποδίδουν φόβο και ανασφάλεια. Η ενέργεια του γυναικείου σώματος βρίσκεται στη μέση. Το κέντρο της ενέργειας και της δύναμης της γυναίκας βρίσκεται στη μήτρα της. Σε αντίθεση, το κέντρο ενέργειας του αντρικού σώματος βρίσκεται στο επίπεδο του στήθους και συνεπώς οδηγεί σε μια ασταθή στάση. Το ενεργειακό κέντρο της γυναίκας βρίσκεται στη διασταύρωση των αξόνων του σώματος και επομένως οδηγεί σε μια σταθερή στάση.

Μια στάση αυτοπεποίθησης επιδεικνύει τα επακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Τα πόδια είναι τοποθετημένα σε απόσταση το ένα από το άλλο
- Τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα και τα πόδια πατούν αποφασιστικά στο έδαφος
- Το άνω μέρος του σώματος είναι ευθυτενές
- Η λεκάνη είναι τραβηγμένη μπροστά
- Το βλέμμα είναι σε εγρήγορση και στοχεύει κατευθείαν τα μάτια του επιτιθέμενου
- Η φωνή είναι δυνατή και καθαρή και απευθύνεστε στον επιτιθέμενο άμεσα. Πείτε ότι ο δράστης κάνει ‘’με κακοποιείτε’’ ή ‘’πάρε το χέρι σου από τον ώμο μου’’

6.1.5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ ΓΙΑ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ

Αν μια γυναίκα αισθάνεται ότι ακολουθείται ή διαισθανθεί κίνδυνο, θα πρέπει να δράσει επακολούθως:

Σε σχέση με τον υποτιθέμενο δράστη

- Σταματήστε να περπατάτε ή να περπατάτε προς το μέρος του ατόμου.
- Μιλήστε απευθείας στο άτομο και ρωτήστε ποιο είναι το πρόβλημα.
- Αλλάξτε κατεύθυνση ή καλέστε κάποιον από το κινητό σας.

Χρήση ''όπλων''

- Χρησιμοποιήστε ό,τι είναι διαθέσιμο: κλειδιά, κινητά, τσάντες, βιβλία,…
- Η χρήση ενός συναγερμού, ενός μαχαίρι Stanley, μια σφυρίχτρα ή ένα σπρέι πιπεριού επιτρέπονται.
- Pepper−spray, pepper−gel κτλ. πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή, καθώς μπορεί να αρπαχθούν και να χρησιμοποιηθούν κατά του θύματος.

Χρήση σήμα συναγερμού
Σφυρίχτρα ή χρησιμοποιήστε άλλα αντικείμενα για να κάνετε δυνατούς ήχους.

Κραυγές
Κραυγάστε και φωνάξτε ''Αστυνομία'' ή ''Φωτιά''. Αυτό θα ειδοποιήσει άλλους ανθρώπους στο δρόμο ή στα κοντινά σπίτια. Επίσης, μπορεί να τρομάξει τον δράστη.

Προετοιμαστείτε
Όταν περπατάτε μέσα από μια περιοχή, η οποία είναι γνωστή ως επικίνδυνη, είναι χρήσιμο να προετοιμαστείτε ψυχολογικά και να είστε σε εγρήγορση.

Καλέστε κάποιον
Αν υπάρχει ένα συναίσθημα ανασφάλειας, καλέστε ένα φίλο και μιλήστε μαζί του/της καθ'όλη τη διάρκεια του δρόμου, πείτε του/της που βρίσκεστε και σε ποιο μέρος πάτε. Αν συμβεί κάτι θα ξέρει που είστε και θα μπορέσει να καλέσει την αστυνομία.

Συνδεθείτε
Ορίστε ένα χώρο και χρόνο με άτομα που στοχεύετε να συναντήσετε, ώστε να γνωρίζουν που θα πρέπει να βρίσκεστε και να μπορούν να σας αναζητήσουν όταν δεν εμφανιστείτε.

6.1.6 ΕΥΡΕΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΔΥΣΑΡΕΣΤΩΝ Η' ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

Δυστυχώς, πολλές βίαιες καταστάσεις συμβαίνουν επειδή βρισκόμαστε την λάθος στιγμή στο λάθος μέρος, αλλά υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορούμε να αποφύγουμε την κατάληξη σε μια επικίνδυνη κατάσταση.

Το Συμβούλιο Ελέγχου Τραυμάτων της Δυτικής Αυστραλίας (ICCWA) πρόσφατα διεξήγαγε μια έρευνα με τον τίτλο "OUR SPACE, SAFE PLACE", η οποία περιλαμβάνει νέους ανθρώπους ηλικίας 12-25 ετών, σχετικά με την αντίληψή τους περί ασφαλείας στους δημόσιους χώρους.

Ένα σύνολο 541 νέων ανθρώπων, που ολοκλήρωσαν την επίσημη έρευνα, μελετά πόσο ασφαλείς νιώθουν σε διάφορους δημόσιους χώρους, τοποθεσίες και σενάρια, ποιοι χώροι είναι σημαντικοί γι'αυτούς, πόσο συχνά χρησιμοποιούν αυτούς τους κοινούς χώρους, και ποιες ομάδες ανθρώπων θεωρούσαν ότι δεν αισθάνονται ευπρόσδεκτοι στην κοινότητα. Οι νέοι διερωτήθηκαν επίσης σχετικά με στρατηγικές που τους κάνουν να αισθάνονται ασφαλέστεροι.

Το πιο σημαντικό πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε επικίνδυνες καταστάσεις είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχουν. Δεν πρέπει να πιστεύουμε ότι κακά πράγματα συμβαίνουν κατ'αποκλειστικότητα στους άλλους ανθρώπους.

6.1.7 ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Οι επακόλουθες περιγραφές, αν και δεν συμπεριλαμβάνουν τα πάντα, θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε τους τύπους συμπεριφοράς που θεωρούνται ως ''συμπεριφορά σεξουαλικής φύσεως'' και ότι, αν είναι μη ευπρόσδεκτοι, μπορούν να αναγνωριστούν ως σεξουαλική παρενόχληση.

- ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΣΧΟΛΙΑ: Σεξουαλικά ή χυδαία αστεία, σχόλια επί σωματικών χαρακτηριστικών, διασπορά φήμης ή αξιολόγηση των άλλων σχετικά με την σεξουαλική δραστηριότητα ή απόδοση, συζήτηση σχετικά με τις σεξουαλικές δραστηριότητες κάποιου ατόμου μπροστά σε άλλους και η παρουσίαση ή διανομή πορνογραφικών σχεδίων, εικόνων ή/και υλικού. Οι ανεπιθύμητες σεξουαλικές δηλώσεις μπορούν να γίνουν κατά πρόσωπο, γραπτά, ηλεκτρονικά (email, απευθείας μηνύματα, σελίδες, blogs, κτλ.) και με άλλους τρόπους.
- ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ: Γράμματα, τηλεφωνήματα, επισκέψεις, πίεση για σεξουαλικές χάρες, πιέσεις για μη αναγκαία σωματική αλληλεπίδραση και πίεση για ραντεβού όπου μια σεξουαλική/ρομαντική πρόθεση παρουσιάζεται εμφανής, αλλά παραμένει ανεπιθύμητη.

- ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ Η' ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ: Άγγιγμα, αγκάλιασμα, χάδια, σεξουαλικό άγγιγμα εμφανές σε άλλους, σεξουαλική κακοποίηση, συνουσία ή άλλες σεξουαλικές δραστηριότητες.

Παραδείγματα:

(1) Ένα δικαστήριο βρήκε ότι ένα περιστατικό, όπου ένας υπάλληλος ''άγγιξε με το δάχτυλο του το στήθος'' μιας υπαλλήλου, ήταν αρκετό για να αποδείξει ότι έγινε μια σεξουαλική παρενόχληση.

(2) Ένα δικαστήριο βρήκε ότι, ενώ η πιο συνήθης κατανόηση της σεξουαλικής παρενόχλησης είναι ως μια συμπεριφορά, όπως η αναζήτηση σεξουαλικής χάρης, το σεξουαλικό άγγιγμα, κτλ. η έννοια της σεξουαλικής παρενόχλησης επίσης περιλαμβάνει συμπεριφορές που δυσφημίζει την σεξουαλικότητα της γυναίκας ή συμπεριφορές, που απευθύνονται μειωτικά σε γυναίκες, εξαιτίας του φύλου τους.

(3) Μια γυναίκα που δούλευε σε μια καφετέρια, ρωτήθηκε από τον εργοδότη της να βγουν ραντεβού, τη δεύτερη μέρα εργασίας της εκεί. Αρνήθηκε την πρόσκληση. Όταν ο εργοδότης έμαθε ότι ήταν ομοφυλόφιλη, το ενδιαφέρον του σε αυτήν εντατικοποιήθηκε και προσπάθησε να την πείσει να ξεκινήσει μια ετερόφυλη σχέση μαζί του.

(4) Ένα δικαστήριο ανθρωπίνων δικαιωμάτων βρήκε ότι η συμπεριφορά του εργοδότη ήταν σχετική με την παρενόχληση, εξαιτίας της σεξουαλικού προσανατολισμού, όπως και της σεξουαλικής παρενόχλησης.

(5) Ένας καθηγητής ή δάσκαλος κάνει μια ανεπιθύμητη σεξουαλική πρόταση σε μια μαθήτριά του και υπονοεί ή γνωστοποιεί ότι αν δεν δεχτεί, δεν θα περάσει πιθανότατα το μάθημα.

(6) Ένας εργάτης ζητά σεξουαλικές χάρες πριν δώσει σημαντικές πληροφορίες για την εργασία σε μία συνάδελφο του.

(7) Ένα δικαστήριο βρήκε ότι η επαναλαμβανόμενη χρήση των υποκοριστικών όρων, όπως ''γλυκιά μου, ''μικρή κυρία'', ''αγαπημένη'', από πλευράς ενός εργοδότη προς μια εργαζόμενή του, θεωρούνται ως όροι υποτίμησης, και εντός του ευρύτερου περιεχομένου των σεξουαλικών του προσεγγίσεων, η χρήση αυτή των όρων δημιούργησε ένα τοξικό εργασιακό κλίμα και παραβίασε το δικαίωμα της γυναίκας στην ελευθερία από διακρίσεις στον εργασιακό της χώρο.

(8) Όταν μια συνάδελφος διέκοψε μια ρομαντική σχέση μαζί του, ένας άντρας έδειξε προσωπικές της φωτογραφίες στο κινητό του, σε αρκετά άτομα στο γραφείο τους. Όταν ο προϊστάμενός τους άκουσε ότι οι άλλοι είχαν δει τις φωτογραφίες, αλλά ο ίδιος δεν τις είχε δει, επέλεξε να μην επέμβει σε αυτό που θεώρησε προσωπικό ζήτημα- αν και είχε μια νομική υποχρέωση σύμφωνα με τον Κώδικα

(9) Μια αστυνόμος, που ήταν επίσης bodybuilder, βρήκε σεξουαλικά βοηθήματα, ένα ουροδοχείο και ένα χρησιμοποιημένο προφυλακτικό στο γραμματοκιβώτιό της στη δουλειά. Υπήρξε επίσης θύμα σεξουαλικών ήχων και υλικού.

(10) Μια ειλικρινής και παραγωγική γυναίκα σε ένα ανδροκρατούμενο επαγγελματικό λογιστικό γραφείο, απορρίφθηκε από μια εταιρική συνεργασία και της είπαν να μάθει να περπατά πιο

θηλυκά, να μιλάει πιο θηλυκά, να ντύνεται πιο θηλυκά, να φοράει make-up, να φτιάξει τα μαλλιά της, και να φορά κοσμήματα.

Έμφαση στο νόημα του σεβασμού στα γονικά όρια και της θετικής επιρροής του σε μια ειρηνικό και μη βίαιο πολιτισμό

Σύμφωνα με τους ψυχολόγους Rachel Davis και Chiu Lau, είναι πολύ σημαντικό να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά μας σχετικά με τα σωματικά τους όρια και το τι μπορούν να κάνουν σε περιπτώσεις που τα εξωθούν εκτός της ζώνης ασφαλείας τους. Μπορεί να φαίνεται μικρότερης σημασίας, ωστόσο, το φύτευμα του σπόρου ότι το σώμα μας μας ανήκει και ότι έχουμε πάντα τον τελευταίο λόγο σε ό,τι κάνουμε με το σώμα μας, μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες να κατανοήσουμε (α) τι είναι τα υγιή προσωπικά όρια και (β) πώς να τα ενισχύσουμε. Αυτοί οι σπόροι, που διαβεβαιώνουν την εξέλιξη δυνατών προστατευτικών παραγόντων για τα παιδιά, συνδράμουν στο να τα κρατούν ασφαλή.

Επιβεβαίωση ότι όλες οι συζητήσεις περί σωματικών ορίων και μαθημάτων θα τελειώνουν με ένα θετικό μήνυμα.

Ένα σωματικό όριο είναι μια αόρατη και προσωπική διευθέτηση των κανόνων που προσδιορίζουν το τι είναι ‘’καλό’’ ή ‘’κακό’’ άγγιγμα, και τα είδη και ποσότητες αγγίγματος, με τα οποία ένα παιδί είναι άνετο.

Αυτά τα προσωπικά όρια είναι σημαντικά επειδή βοηθούν να προσδιορίσουμε τον εαυτό μας. Όταν προσδιορίσουμε τα προσωπικά μας όρια, ίσως αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση των δικών μας δικαιωμάτων και πως αξίζουμε να μεταχειριζόμαστε από τους άλλους. Με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να αναπτύξουμε μια καθαρότερη εικόνα των δικών μας αναγκών, επιθυμιών και ορίων και πότε μπορεί να χρειαστεί να ζητήσουμε βοήθεια. Τα ξεκάθαρα προσωπικά όρια μας βοηθούν επίσης να έχουμε επίγνωση για το τι είμαστε υπεύθυνοι και ότι είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα όριά μας. Τελικώς, τα προσωπικά όρια μας δίνουν επιλογές και έλεγχο περί τι συμβαίνει στο σώμα μας.

6.2 ΠΕΝΤΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

1. Μιλάμε στα παιδιά μας για τα σωματικά όρια και ασφάλεια

Είναι πολύ σημαντικό να ξεκινήσουμε μια συζήτηση σχετικά νωρίς και να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά μας περί της σωματικής ασφάλειας. Η συζήτηση μπορεί να ξεκινήσει με την εισαγωγή στα ‘’ειδικά’’ μέρη του σώματος (τα μέρη που καλύπτονται από το μαγιό) και θα πρέπει να διατηρηθούν ιδιωτικά. Ας εξηγήσουμε στα παιδιά μας ότι μερικές φορές χρειαζόμαστε βοήθεια με τις εργασίες του σώματός μας όπως το πλύσιμο ή την επίσκεψη σε ένα γιατρό. Ένας γονιός ή ένας γιατρός μπορεί

καμιά φορά να αγγίξει αυτά τα ιδιωτικά μέρη για να καθαρίσει ή για να ελέγξει ότι είναι υγιή. Ένας γονιός ή ένας γιατρός θα πρέπει πάντα να ζητά την άδεια πριν αγγίξει τα προσωπικά μας μέρη και να μας πουν γιατί π.χ. ''Θα σε καθαρίσω τώρα για να είναι υγιής. Θα κοιτάξω τα αυτιά σου για να ελέγξω ότι είναι καθαρά''.

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε τις κατάλληλες λέξεις για τα μέρη του σώματος, ώστε να μάθουν ότι τα ιδιωτικά μέρη είναι σαν τα πόδια και τις πατούσες τους. Χρησιμοποιήστε επίσημους όρους όπως ''αιδοίο'' και ''πέος'' από κοινού με ανεπίσημα ονόματα για τα μέρη του σώματος που μπορεί να ακούσουν εκτός του σπιτιού, όπως στήθη. Χρησιμοποιήστε καθημερινές στιγμές για την συζήτηση, όπως κατά το μπάνιο, ή όταν βοηθάτε το παιδί σας να ντυθεί.

Τα βιβλία με εικόνες μπορούν να γίνουν επίσης ένα βοηθητικό εργαλείο για να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά μας σχετικά με τις σωματικές διαφορές αγοριών και κοριτσιών και πως αλλάζουν όταν γίνονται ενήλικοι. Μπορούμε να επιβεβαιώσουμε ότι αυτή η συζήτηση θα συνεχίζεται με τα παιδιά μας και ότι θα εξελίσσεται κατάλληλα με το στάδιο ανάπτυξής τους.

2. Δείχνουμε και σχηματίζουμε τον σεβασμό για άλλα παιδιά και ενηλίκους

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά μας βλέπουν και μαθαίνουν από μας και από τις αλληλεπιδράσεις μας με τους άλλους. Γι'αυτό το λόγο είναι καίριας σημασίας να δείχνουμε σεβασμό σε άλλους ενήλικες και παιδιά και να σχηματίσουμε καλά προσωπικά όρια για τα παιδιά μας. Όταν τα παιδιά δουν τους έμπιστους τους ενήλικες να φωνάζουν, να μαλώνουν και να γίνονται επιθετικοί σωματικά με ένα άτομο, τα μαθαίνουμε ότι η βία είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας και απόκτησης αυτού που θέλουμε.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι θα υπάρξουν φορές που αισθανόμαστε δικαιωματικά αναστατωμένοι με έναν άλλο ενήλικα, μπροστά στην παρουσία των παιδιών μας. Κατά τη διάρκεια αυτών των περιστάσεων, είναι απολύτως καίριας σημασίας για μας να αντιμετωπίσουμε τη σύγκρουση ήρεμα και με σεβασμό προς τις σκέψεις, συναισθήματα και σώμα του άλλου. Θα είναι σημαντικό να έχουμε επίγνωση των εκφράσεων μας (να προσπαθήσουμε να παραμείνουμε ήρεμοι και ουδέτεροι), της στάσης του σώματός μας (χαλαρή και μη απειλητική) και του τόνου φωνής μας (ήρεμος, σταθερός τόνος) κατά τη διάρκεια του περιστατικού.

Ας σχηματίσουμε το σκεπτικό στα παιδιά μας ότι ποτέ, μα ποτέ δεν χρησιμοποιούμε το σώμα μας για να βλάψουμε άλλους ανθρώπους και ότι δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν και αυτοί το σώμα τους για να μας αναστατώνουν.

3. Μιλάμε στα παιδιά μας για τον προσωπικό χώρο και την ιδιωτικότητα

Το να μιλάμε στα παιδιά μας για τον προσωπικό χώρο και την ιδιωτικότητα των άλλων ανθρώπων, αλλά και των δικών τους, είναι εξαιρετικά σημαντικό. Είναι επίσης σημαντικό να καταλάβουν ότι ο καθένας είναι το αφεντικό του σώματός του και ότι αυτός και μόνο μπορεί να κάνει επιλογές σχετικά με το τι κάνουν με αυτά.

Τα παιδιά μας πρέπει να έχουν επίγνωση ότι αυτά επιλέγουν αν και ποιος μοιράζεται τις αγκαλιές και τα φιλιά τους, και αν θα ήθελαν κάποιον να σταματήσει να τα γαργαλάει, θα πρέπει να το κάνει άμεσα.

Οι γονείς και οι ενήλικοι θα πρέπει να μην προσπαθούν να επιβάλλουν αυτές τις αποφάσεις για το παιδί, για παράδειγμα, αν ή όχι θα πρέπει να φιλήσουν τη γιαγιά, να πουν ''γεια'' και ''καληνύχτα'' στους οικογενειακούς φίλους. Το παιδί θα πρέπει μόνο του να αποφασίζει αν ή όχι θα ήθελε να φιλήσει, αγκαλιάσει ή να δώσει το χέρι του σε κάποιον άλλο. Μπορούμε να πούμε ''Κάνε αυτό που νιώθεις πιο άνετα''.

Είναι σημαντικό, να αποφύγουμε την πιθανή προσβολή συγγενών και φίλων μας, και ότι τα παιδιά μας θα μάθουν ευγενικούς τρόπους να λένε ''όχι'', όπως το ''όχι ευχαριστώ πολύ''. Μπορούμε επίσης να τα διδάξουμε να δίνουν το χέρι τους για μια χειραψία. Μπορούμε να γνωστοποιήσουμε στην οικογένειά μας ότι διδάσκουμε στο παιδί μας τις βασικές του ικανότητες ασφαλείας για το σώμα του, συμπεριλαμβανομένου και της διευθέτησης ανεπιθύμητων αγγιγμάτων.

Θα πρέπει να είμαστε άνετοι με το να συζητάμε με τα παιδιά μας σχετικά με την άνεση, τις άβολες καταστάσεις και τα ανεπιθύμητα αγγίγματα. Συμπεριφορές μπορεί να είναι ή όχι αποδεκτές, σε συνάρτηση με τις περιστάσεις και συγκυρίες. Άρα, είναι σημαντικό για το παιδί μας να γνωρίζει ότι ένας γιατρός, με την παρουσία του μπαμπά και της μαμάς, μπορεί να χρειαστεί να ελέγξει όλα τα μέλη του σώματος, όχι απλά τα μέλη εκείνα που αισθανόμαστε άνετα να τα μοιραζόμαστε.

Μπορούμε επίσης να τα διδάξουμε ότι είναι εντάξει να δεχόμαστε μια αγκαλιά από ένα φίλο, αν είναι άνετα με αυτό, αλλά ποτέ από έναν άγνωστο. Ένας ικανοποιητικός κανόνας είναι ότι κανένα άτομο δεν μπορεί να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του παιδιού, εκτός και αν είναι για να τα καθαρίσει (πλύσιμο στο μπάνιο) ή για να τα κρατήσει υγιή (Ο γιατρός ελέγχει το παιδί με τη γονική συγκατάθεση και με την παρουσία των γονιών). Οπτικά βοηθήματα μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να καταλάβει αυτές τις διαφορές αν είναι μικρό ή αν διαθέτει κάποια αναπτυξιακή ή διανοητική αναπηρία.

4. Μιλάμε στα παιδιά μας για τους διαφορετικούς τύπους ανθρώπων στη ζωή τους

Είναι σημαντικό για τα παιδιά μας να γνωρίζουν πως να διαφοροποιούν τα κοντινά πρόσωπα στη νεαρή ζωή τους. Για να διδάξουμε αποτελεσματικά τα παιδιά μας να διαφοροποιούν τα οικεία τους πρόσωπα, πρέπει να προσδιορίσουμε τους διαφορετικούς τύπους ανθρώπων στη ζωή των παιδιών μας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την οικογένεια (''τα άτομα που ζουν στο σπίτι μαζί μου''), την εκτενέστερη οικογένεια (''τα άτομα που είναι οικογένεια, αλλά δεν ζουν στο σπίτι μαζί μου'', π.χ. γιαγιά και παππούς), τους φίλους (''τα άτομα που νοιάζονται για μένα και τα γνωρίζω πολύ καλά''), τους γνωστούς (''τα άτομα των οποίων γνωρίζω το όνομα και βλέπω περιστασιακά''), τους δασκάλους και τους βοηθούς (''τα άτομα που με διδάσκουν στο σχολείο ή με βοηθάνε με πράγματα'', π.χ. προπονητής αθλήματος), τους σερβιτόρους (''τα άτομα που δουλεύουν σε μαγαζιά και εξυπηρετούν τους πελάτες''), και τους άγνωστους (''τα άτομα που δεν γνωρίζω'').

Μπορεί να είναι επίσης χρήσιμο να εξηγήσουμε χρησιμοποιώντας οπτικές ή κοινωνικές ιστορίες που δείχνουν στα παιδιά μας τα κοντινότερα άτομα στη ζωή τους. Η οικογένεια θα πρέπει να είναι το κοντινότερο στοιχείο και οι ξένοι το πιο μακρινό. Μπορούμε να ρωτήσουμε το παιδί μας ποιος πιστεύουν ότι πέφτει σε κάθε κατηγορία. Μπορούμε επιπλέον να τα ρωτήσουμε τι είδους συμπεριφορά κρίνεται ως αποδεκτή από κάθε τύπο ατόμου, π.χ. ποια άτομα κρίνεται αποδεκτό να φιλήσουμε ή να αγκαλιάσουμε και ποιόν πρέπει να εμπιστευόμαστε και ποιόν όχι.

5. Εκπαίδευση των παιδιών μας στο να λένε ''όχι'' σε άλλα παιδία και ενήλικες

Είναι σημαντικό να καταλάβουν τα παιδιά μας ότι μπορούν να λένε ''όχι ευχαριστώ'' σε μια πρόταση αγκαλιάς ή φιλιού από ένα άλλο παιδί και ενήλικα και ότι δεν περιμένει κανείς να αποδέχονται πάντα αυτού του είδους τις προτάσεις. Εκπαιδεύοντας τα παιδιά μας ότι μπορούν να λένε ''όχι'' μπορεί να τα ενδυναμώσει, καθώς ξεκινούν να εξασκούν και να διεκδικούν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους με τον υπόλοιπο κόσμο.

Αν ένα παιδί διδαχθεί μόνο να λέει ''ναι'' και να ευχαριστεί τους άλλους, αυτό μπορεί να ενισχύσει μια ευάλωτη στάση μπροστά σε διάφορες μορφές κακοποίησης. Σκεφτείτε ένα παιδί που βρίσκεται μαζί με έναν ενήλικα, με τον οποίο αισθάνεται άβολα. Θα ελπίζαμε ότι το παιδί μας θα ένιωθε αρκετή αυτοπεποίθηση για να πει ''όχι'', αν εκτεθεί σε δραστηριότητες που το κάνουν να αισθάνεται άβολα.

Είναι σημαντικό να εξασκούμε την ικανότητα διεκδίκησης και το να λέμε ''όχι'' με το παιδί μας. Το παιχνίδι ρόλων μαζί τους βοηθάει. Ζητήστε του ένα φιλί ή μια αγκαλιά και βάλτε το να εξασκηθεί λέγοντας ''όχι ευχαριστώ'' με μια σταθερή και βέβαια φωνή.

Οι κοινωνικές ιστορίες μπορούν επίσης να αποβούν χρήσιμες για να διδάξουμε στα παιδιά μας να λένε ''όχι''. Ρωτήστε το παιδί σας τι θα έκανε σε κάθε διαφορετική κατάσταση και οδηγήστε το στο καλύτερο πλάνο δράσης. Αυτές οι κοινωνικές ιστορίες μπορεί να ποικίλουν στο ρίσκο που παρουσιάζεται στο παιδί. Για παράδειγμα, αν ένας άγνωστος σε σταματά στο δρόμο και ζητά να πας μαζί του, τι θα έκανες; Είναι σημαντικό για τα παιδιά μας να μάθουν ότι έχουν τον τελευταίο λόγο πάνω σε τι συμβαίνει με το σώμα τους, και άρα, έχουν το δικαίωμα να πουν ''όχι'' σε οποιοδήποτε σημείο. Αυτό είναι κάτι που θα θέλαμε οι έφηβες κόρες μας να νιώθουν άνετα να κάνουν, έτσι δεν είναι; Επομένως, ο σπόρος της ιδιοκτησίας του σώματός μας πρέπει να φυτευτεί νωρίς.

6. Θα πρέπει, επίσης, να κρατήσουμε τρεις σημειώσεις:

Να είμαστε σίγουροι ότι όλες οι συζητήσεις για τα σωματικά μας όρια και τα μαθήματα τελειώνουν με μια θετική σημείωση και ότι τα παιδιά μας γνωρίζουν ότι επιτρέπεται να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με το οτιδήποτε.

Θέματα που περιλαμβάνουν ακατάλληλο άγγιγμα μπορούν να εμφανίζονται απειλητικά για ενήλικες και για παιδιά. Ας διαβεβαιώσουμε ότι οι αγκαλιές και φιλιά από άτομα που γνωρίζουμε

και αγαπάμε μπορεί να είναι κάτι το καταπληκτικό. Δεν θέλουμε να μάθουμε στα παιδιά μας ότι όλα τα αγγίγματα είναι κακά. Ας τα μάθουμε τους διαφορετικούς τύπους αγγίγματος και ποιοι είναι αποδεκτοί.

Είναι σημαντικό να μην αποφεύγουμε ερωτήσεις από τα παιδιά μας που μπορεί να είναι λίγο παράξενες ή απαιτητικές. Τα παιδιά μπορεί να αισθανθούν ντροπή αν αντιδράσετε αρνητικά στην ερώτηση και να μην συνεχίζουν να ρωτούν πια. Θα πρέπει να τα ενθαρρύνουμε να ρωτάνε παντός τύπου ερωτήσεις σχετικά με το σώμα τους και να λαμβάνουν απαντήσεις δίχως να αισθάνονται άβολα γι'αυτό.

6.3 Μ6/ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

6.3.1 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 1: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΡΙΑ || ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Δραστηριότητα	**Προσωπικός Χώρος**
Στόχος	Οικείος, Προσωπικός & δημόσιος χώρος
Υλικό	Θεωρία & Πράξη
Διάρκεια	**20 λεπτά**
Σενάριο 1	Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη θεωρία και ενθαρρύνει/καθοδηγεί τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν την άσκηση. Ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ομάδες των δύο και να τοποθετηθούν σε απόσταση περίπου 15 cm ο ένας από τον άλλον. Τότε σταδιακά ο ένας θα ξεκινήσει να μετακινείται προς τον άλλο, στο πρώτο σημείο που αρχίζει να αισθάνεται άβολα. Μια κατά προσέγγιση εκτίμηση της απόστασης θα πρέπει να γίνει. Αν υπάρχει χρόνος, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιχειρήσουν να μετακινηθούν πλάγια ο ένας στον άλλον, παρά κατά μέτωπο ή από πίσω.
Σενάριο 2	Η ομάδα θα καθοδηγηθεί από τον εκπαιδευτή, που δίνει τις επακόλουθες οδηγίες. Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να γίνουν αντιληπτά τα προσωπικά όρια του καθενός και να σημαδευτούν διανοητικά αυτοί οι περιορισμοί. Τα κορίτσια και οι γυναίκες στέκονται σε ένα δωμάτιο, ώστε να έχουν αρκετό χώρο γύρω τους. Τα μάτια είναι κλειστά ή κοιτούν το πάτωμα. Κάθε γυναίκα θα πρέπει να φανταστεί μια εικόνα ενός όμορφου σπιτιού που έχει ένα κήπο γύρω του. Κάθε κορίτσι ή γυναίκα έχει την δική της εικόνα του κήπου και νιώθει ασφάλεια μέσα σε αυτόν. Μπορεί να αποφασίσει αν θα αφήσει κάποιον να εισέλθει σε αυτόν. Ο κήπος είναι με άλλα λόγια τα προσωπικά όρια της κάθε γυναίκας ανάμεσα σε αυτή και τους άλλους. Μόνη της μπορεί να αποφασίσει ποιος επιτρέπεται να περάσει αυτή τη γραμμή των ορίων της. Αυτές οι ασκήσεις μπορούν επίσης να εξασκηθούν στο σπίτι μπροστά σε ένα καθρέπτη, για τις γυναίκες που είναι ντροπαλές ή εσωστρεφείς.

6.3.2 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 2: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΡΙΑ || ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΟΥΣ

Δραστηριότητα	**Προσωπικά όρια:**
Στόχος	Σωματοκεντρικοί μέθοδοι για να αισθανθεί κανείς τα προσωπικά του όρια. Ανακάλυψη των προσωπικών ορίων.
Υλικό	Θεωρία & Πράξη
Διάρκεια	**30 λεπτά**
Σενάριο 1	Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη θεωρία και επιλέγει μια ή περισσότερες ασκήσεις. Είναι σημαντικό να εξασκηθεί η ικανότητα διεκδίκησης και του να λέμε ''όχι''. Ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες να κάνουν ένα παιχνίδι ρόλων με τους άλλους. Ρωτάνε ο ένας τον άλλο για ένα φιλί ή για μια αγκαλιά και εξασκούνται στο να λένε ''όχι ευχαριστώ'' με μια σταθερή και σίγουρη φωνή. Η επανάληψη αυτής της άσκησης θα αποδώσει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στους συμμετέχοντες και φυσικά διαφορά στη δύναμη της φωνής τους όταν θα λένε ''όχι ευχαριστώ', που θα αναγνωρίζεται, συγκρίνοντας την πρώτη φορά που εφαρμόστηκε η άσκηση.
Σενάριο 2	Στην Κεντρική Ευρώπη, η φυσιολογική απόσταση χειραψίας είναι περίπου τα 60 cm. Οι αποστάσεις αυτές θα αντιληφθούν από τους περισσότερους με ένα πνεύμα σκεπτικισμού. Όταν συμβεί αυτό, οι συμμετέχουσες θα πρέπει να παρακολουθήσουν και να παρατηρήσουν πως αναπτύσσεται η αλληλεπίδραση. Οι επακόλουθες ασκήσεις έχουν ως στόχο την εξάσκηση και την ανακάλυψη των προσωπικών ορίων. Πείτε ''όχι'' και δείτε αν το αντιλαμβάνεστε να είναι δύσκολο ή εύκολο. Μια γυναίκα περπατάει σε μια άλλη και προσπαθεί να την σταματήσει με τον τόνο της φωνής της, χειρονομίες ή βλέμμα. Μια γυναίκα γυρνάει κατά μέτωπο προς όλη την ομάδα γυναικών και επαναλαμβάνει την άσκηση. Μια γυναίκα κάθεται με την πλάτη της γυρισμένη στην ομάδα και προσπαθεί να αισθανθεί αρνητικές παρορμήσεις και τότε γυρνάει και προσπαθεί να σταματήσει την ομάδα.

6.3.3 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 3: ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

Δραστηριότητα	**Παραβίαση ορίων**
Στόχος	Σημάδια παραβίασης ορίων & ενδυνάμωση των γυναικών για τη διαχείριση πιθανών παραβιάσεων ορίων.
Υλικό	Θεωρία και Πράξη
Διάρκεια	**30 λεπτά**
Σενάριο	Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη θεωρία και επιλέγει μια ή περισσότερες ασκήσεις. Μπορεί να συνδυάσει τη θεωρία και τις ασκήσεις, έτσι ώστε να παραμείνει υπολειπόμενος χρόνος.

6.3.4 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 4: ΔΙΑΣΠΟΡΑ ΓΝΩΣΗΣ

Δραστηριότητα	**Φυλλάδιο διασποράς**
Στόχος	Συμβουλές και κόλπα αυτοάμυνας & εύρεση μεθόδων για να αποφύγουμε δυσάρεστες και επικίνδυνες καταστάσεις.
Υλικό	Φυλλάδια για τους συμμετέχοντες (που θα μπορούν να πάρουν μαζί τους)
Διάρκεια	**2 - 3 λεπτά**
Σενάριο	Ο εκπαιδευτής θα δώσει τα φυλλάδια στους συμμετέχοντες.

6.3.5 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 5: ΚΟΙΝΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ

Δραστηριότητα	**Απόψεις και Συζήτηση**
Στόχος	Αντιπροσωπευτικά παραδείγματα κοινών συμβάντων που αφορούν την σεξουαλική παρενόχληση στον εργασιακό και δημόσιο χώρο/ Αναγνώριση της σεξουαλικής παρενόχλησης στην καθημερινότητά μας.
Υλικό	Κανένα
Διάρκεια	**20 λεπτά**
Σενάριο	Ο εκπαιδευτής δίνει κάποια παραδείγματα και έπειτα συζητάει με την ομάδα. Παραδείγματα: • Ένα δικαστήριο βρήκε ότι ένα περιστατικό, όπου ένας υπάλληλος ‘’άγγιξε με το δάχτυλο του το στήθος’’ μιας υπαλλήλου, ήταν αρκετό για να αποδείξει ότι έγινε μια σεξουαλική παρενόχληση.

- Ένα δικαστήριο βρήκε ότι, ενώ η πιο συνήθης κατανόηση της σεξουαλικής παρενόχλησης είναι ως μια συμπεριφορά, όπως η αναζήτηση σεξουαλικής χάρης, το σεξουαλικό άγγιγμα, κτλ. η έννοια της σεξουαλικής παρενόχλησης επίσης περιλαμβάνει συμπεριφορές που δυσφημίζει την σεξουαλικότητα της γυναίκας ή ενοχλητικές συμπεριφορές, που απευθύνονται σε γυναίκες, εξαιτίας του φύλου τους.
- Μια γυναίκα που δούλευε σε μια καφετέρια, ρωτήθηκε από τον εργοδότη της να βγουν ραντεβού, τη δεύτερη μέρα εργασίας της εκεί. Αρνήθηκε την πρόσκληση. Όταν ο εργοδότης έμαθε ότι ήταν ομοφυλόφιλη, το ενδιαφέρον του σε αυτήν εντατικοποιήθηκε και προσπάθησε να την πείσει να ξεκινήσει μια ετερόφυλη σχέση μαζί του.
- Ένα δικαστήριο ανθρωπίνων δικαιωμάτων βρήκε ότι η συμπεριφορά του εργοδότη ήταν σχετική με την παρενόχληση, εξαιτίας της σεξουαλικού προσανατολισμού, όπως και της σεξουαλικής παρενόχλησης.
- Ένας καθηγητής ή δάσκαλος κάνει μια ανεπιθύμητη σεξουαλική πρόταση σε μια μαθήτριά του και υπονοεί ή γνωστοποιεί ότι αν δεν δεχτεί, δεν θα περάσει πιθανότατα το μάθημα.
- Ένας εργάτης ζητά σεξουαλικές χάρες πριν δώσει σημαντικές πληροφορίες για την εργασία σε μία συνάδελφο του.
- Ένα δικαστήριο βρήκε ότι η επαναλαμβανόμενη χρήση των υποκοριστικών όρων, όπως ‘’γλυκιά μου, ‘’μικρή κυρία’’, ‘’αγαπημένη’’, από πλευράς ενός εργοδότη προς μια εργαζόμενή του, θεωρούνται ως όροι υποτίμησης, και εντός του ευρύτερου περιεχομένου των σεξουαλικών του προσεγγίσεων, η χρήση αυτή των όρων δημιούργησε ένα τοξικό εργασιακό κλίμα και παραβίασε το δικαίωμα της γυναίκας στην ελευθερία από διακρίσεις στον εργασιακό της χώρο.
- Όταν μια συνάδελφος διέκοψε την σχέση μαζί του, ένας άντρας έδειξε προσωπικές της φωτογραφίες στο κινητό του, σε αρκετά άτομα στο γραφείο τους. Όταν ο προϊστάμενός τους άκουσε ότι οι άλλοι είχαν δει τις φωτογραφίες, αλλά ο ίδιος δεν τις είχε δει, επέλεξε να μην επέμβει σε αυτό που θεώρησε προσωπικό ζήτημα- αν και είχε μια νομική υποχρέωση.
- Μια αστυνόμος, που ήταν επίσης bodybuilder, βρήκε ερωτικά βοηθήματα, ένα ουροδοχείο και ένα χρησιμοποιημένο προφυλακτικό στο γραμματοκιβώτιό της στη δουλειά. Υπήρξε, επίσης, θύμα σεξουαλικών ήχων και υλικού.
- Μια ειλικρινής και παραγωγική γυναίκα σε ένα ανδροκρατούμενο επαγγελματικό λογιστικό γραφείο, απορρίφθηκε από μια εταιρική συνεργασία και της είπαν να μάθει να περπατά πιο θηλυκά, να μιλάει πιο θηλυκά, να ντύνεται πιο θηλυκά, να φοράει make-up, να φτιάξει τα μαλλιά της, και να φορά κοσμήματα.

6.3.6 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 6: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΑΣ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΟΡΙΑ

Δραστηριότητα	**Απόψεις και Συζήτηση**
Στόχος	Έμφαση στην έννοια του σεβασμού των γονικών ορίων και της θετικής τους επιρροής σε ένα ειρηνικό και μη βίαιο πολιτισμό.
Υλικό	Θεωρία & Πράξη
Διάρκεια	**20 λεπτά (αν είναι αναγκαίο για την ομάδα)**
Σενάριο	Ο εκπαιδευτής δίνει κάποια παραδείγματα και έπειτα συζητά με την ομάδα.

6.3.7 Μ6/ ΑΣΚΗΣΗ 7: ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ

Δραστηριότητα	Δημιουργία μιας αυτοεικόνας, προσδιορίζοντας τα προσωπικά όρια
Στόχος	Σχεδιασμός μιας περιοριστικής γραμμής γύρω σας που ταυτίζεται με τα ορθά προσωπικά σας όρια, όπου αισθάνεστε ασφάλεια και άνεση.
Υλικό	Περιοδικά, εικόνες ατόμων, περιγραφή ενός ατόμου, υλικό σχεδίασης
Διάρκεια	**20 λεπτά(αν είναι αναγκαίο για την ομάδα)**
Σενάριο	Καθοδηγούμενη συγκέντρωση (Καθίστε στο έδαφος και ξεκινήστε με συγκεντρωμένες, και προσηλωμένες ανάσες). Αναγνωρίστε το σώμα σας, που βρίσκεστε στο δωμάτιο και διαισθανθείτε πόσο χώρο χρειάζεστε ανάμεσα σε σας και τους άλλους για να νιώσετε ασφάλεια και άνεση. Κολλήστε μια εικόνα που σας αντιπροσωπεύει σε ένα φύλλο χαρτί. Αυτό μπορεί να είναι μια εικόνα ενός κολλάζ, μιας φωτογραφίας ή μιας περιγραφής ενός ατόμου. Χρησιμοποιώντας χρώματα και σκιές, σχεδιάστε μια γραμμή ορίων που ταυτίζεται με τα κατάλληλα για εσάς προσωπικά όρια, όπου αισθάνεστε ασφάλεια και άνεση.
Συμβουλές	Αυτή η άσκηση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τα σημάδια της παραβίασης ορίων, όπως τα συναισθήματα, η γλώσσα του σώματος ή μοτίβα σκέψης: 1. Πάρτε μια βαθιά ανάσα 2. Θυμηθείτε μια στιγμή, που αισθανθήκατε ασφάλεια και σεβασμό. Πως αισθάνεστε το σώμα σας; Ζεστό, χαλαρό, ανοιχτό; Κάθε άτομο είναι διαφορετικό. Αυτή είναι η ''γλώσσα'' του δικού σας σώματος. 3. Πάρτε μια βαθιά ανάσα. 4. Έπειτα, θυμηθείτε μια στιγμή που κάποιος ξεπέρασε τα προσωπικά σας όρια σε ένα μεγάλο βαθμό (αρχίστε να χτυπάτε ρυθμικά, αν το χρειάζεστε). Πώς αισθάνεστε το σώμα σας τώρα; Με ένταση, κλειστό, σφιχτό; 5. Πάρτε μια βαθιά ανάσα.

6. Θυμηθείτε μια κατάσταση, όπου κάποιος σας φέρθηκε με ασέβεια σε ένα μικρό βαθμό. Μπορεί να αργήσατε και δεν τηλεφωνήσατε για να ειδοποιήσετε, ή κάποιον να πήρε τα εύσημα για κάτι που κάνατε. Αυτά τα συναισθήματα είναι ο τρόπος του σώματός σας να επικοινωνήσει μια σιωπηρή δυσαρέσκεια.
7. Εξασκηθείτε με αυτές τις πρακτικές λίγες ακόμα φόρες, με διαφορετικά συμβάντα, ώστε να αισθανθείτε καλύτερα με το σώμα σας.
8. Φανταστείτε ένα μέρος στο οποίο θα θέλατε να έχετε καλύτερα προσωπικά όρια. Ξεκινήστε απλοϊκά.
    a. Φανταστείτε τον εαυτό σας να θέτει τα προσωπικά σας όρια.
    b. Τι πιστεύετε ότι θα πουν οι άλλοι; Αν σας δημιουργεί δυσφορία, χτυπήστε ρυθμικά στην αντίδραση που φαντάζεστε.
    c. Πηγαίνετε πίσω και επαναλάβετε.
    d. Συνεχίστε να εξασκείστε μέχρις ότου να αισθανθείτε καλά ή ουδέτερα, όπως και αν αντιδράσει το εν λόγω άτομο στο συμβάν.
9. Είναι σημαντικό να εξασκήσετε την ικανότητα διεκδίκησης και το να λέτε ‘’όχι’’. Κάντε ένα παιχνίδι ρόλων με τους συναδέλφους σας, ζητήστε τους ένα φιλί ή μια αγκαλιά και βάλτε τους να λένε ‘’όχι ευχαριστώ’’ με μια σταθερή και βέβαιη φωνή.
10. Κάποιες κοινωνικές ιστορίες μπορούν επίσης να αποβούν χρήσιμες για να μας εκπαιδεύσουν να λέμε ‘’όχι’’. Ρωτήστε τα άτομα τι θα έκαναν σε διαφορετικές καταστάσεις και οδηγήστε τα στο καλύτερο πλάνο δράσης. Αν ένας άγνωστος σε σταματά στο δρόμο και ζητά να πας μαζί του, τι θα έκανες; Είναι σημαντικό να μάθουν ότι έχουν τον τελευταίο λόγο πάνω σε τι συμβαίνει με το σώμα τους, και άρα, έχουν το δικαίωμα να πουν ‘’όχι’’ σε οποιοδήποτε σημείο.

6.4 Μ6/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ

6.4.1 Μ6/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 1: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΡΙΑ

Πριν κοιτάξετε κάποιες από τις ασκήσεις, υπάρχουν κάποιες χρήσιμες συμβουλές που πρέπει να κρατήσετε κατά νου.

1. Να έχετε επίγνωση των άκρων του δικού σας ενεργειακού πεδίου (σε απόσταση ενός χεριού από το σώμα σας).
2. Φανταστείτε και σκεφτείτε ένα σταθερό και ισχυρό προσωπικό όριο εκεί.
3. Τραβήξτε όλη την ενέργειά σας πίσω από αυτό το προσωπικό όριο. Καλέστε όλη σας την ενέργεια πίσω σε σας.
4. Παρατηρήστε την κατάσταση από εδώ. Μην ξεπεράσετε τα προσωπικά σας όρια με την δική σας ενέργεια. Από τη στιγμή που βρεθείτε εκτός του εαυτού σας, ανοίγετε την πόρτα και η ενέργεια των άλλων μπορεί να μπει μέσα πιο εύκολα.
5. Καταλάβετε σε τι ακριβώς λέτε ‘’ναι’’.
6. Συγκρατηθείτε από την ανάγκη να δικαιολογηθείτε, εξηγηθείτε ή να αμυνθείτε.
7. Οι Co-Dependents Anonymous συνιστούν να τίθενται προσωπικά όρια ως προς τι κάνουν τα μέλη τους για διάφορα τρίτα άτομα, και υπό ποια κριτήρια τα μέλη τους επιτρέπουν σε άλλους να κάνουν πράγματα για αυτά, ως μια προσπάθεια να εγκαθιδρύσουν μια αυτονομία από τον έλεγχο από σκέψεις, συναισθήματα και προβλήματα άλλων ανθρώπων.
8. Προσδιορίστε τα ‘’ειδικά’’ μέρη του σώματός σας (τα μέρη που καλύπτονται από το μαγιό).
9. Σεβαστείτε τους άλλους και σχηματίστε καλά προσωπικά όρια γι’αυτούς. Όταν σας δουν να φωνάζετε, να ουρλιάζετε ή να επιτίθεστε σωματικά σε ένα άτομο, δείχνετε ότι η βία είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας για να πάρετε αυτό που θέλετε.
10. Θυμηθείτε ότι αυτές τις καταστάσεις παρακάτω φαίνεται να ξεπερνούν τα προσωπικά σας όρια.
- Ανεπιθύμητη σωματική επαφή.
- Αποδοχή δώρων που δεν θέλουμε.
- Την ‘’προσφορά’ με την υποβόσκουσα πρόθεση να υποχρεώσεις.

- Συνουσία πριν να είμαστε έτοιμοι.
- Να δίνουμε ευχαρίστηση τους άλλους εις βάρος μας.
- Να αφήνουμε τους άλλους να ορίζουν τι είναι σωστό και λάθος για μας, ή να τους αφήνουμε να μας λένε τι πρέπει να πιστεύουμε και να αισθανόμαστε.

6.4.2 Μ6/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 2: ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

• Όταν τα προσωπικά μας όρια αγνοούνται, ή όταν δεν τα επιβάλουμε, μπορεί να αισθανθούμε πικραμένοι/ες ή και θυμωμένοι/ες. Μπορεί επίσης να γίνουμε αποκομμένοι/ες ή να αισθανθούμε αδύναμοι/ες. Αν αισθανθούν σαν θύματα ή αόρατοι/ες, κάποια άτομα αισθάνονται πνιγμένοι/ες ή σαν να μην έχουν τίποτε δικό τους ή ιδιωτικό.
• Τα άτομα που αγνοούν τα προσωπικά μας όριά δεν είναι οι αιτίες που μας κάνουν να θυμώνουμε. Θυμώνουμε όταν δεν τηρούνται τα δικά μας προσωπικά όρια (είτε με ή χωρίς την συνεργασία των άλλων). Αυτό συμβαίνει, επειδή τα προσωπικά μας όρια μπορεί να είναι όσο καθαρά και δυνατά, όσο και η υποστήριξή μας προς τις ανάγκες, επιλογές και αξίες μας.
• Η εκμάθηση αναγνώρισης και σεβασμού των προσωπικών ορίων (πριν ο θυμό αρχίζει να κλιμακώνεται) είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο πρόληψης του θυμού, και ένας εξαιρετικός τρόπος να καταπολεμήσουμε τον φόβο, την κατάθλιψη, ή τα συναισθήματα!
• Τα συναισθήματά μας είναι ένας οδηγός. Οι Τεχνικές Συναισθηματικής Ελευθερίας (EFT) μπορούν να βοηθήσουν να σιγουρευτούμε ότι η καθοδήγηση που παίρνουμε δεν είναι υπερβολική, σε σχέση στο παρελθόν, όπου ενώ είχαμε κάποιο προσωπικό όριο, δεν το σεβαστήκαμε (και ούτε κανένας άλλος).
• Αν αισθανθείτε θυμό, πικρία ή την ανάγκη να παραπονεθείτε- ψάξτε το προσωπικό όριο που χρειάζεται να διευθετηθεί.
• Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αναγνωρίζουν ότι η πικρία, ο φόβος, η κατάθλιψη, και ο θυμός είναι όλα σημάδια, ότι έχουν ένα προσωπικό όριο που δεν έχει αναγνωριστεί.
• Η ανάπτυξη της ικανότητας να αναγνωρίζουμε ένα προσωπικό όριο είναι αναγκαία αν ξεκινήσουμε να προχωρούμε προς μια συνολικότερη ακεραιότητα του εαυτού μας και προς μια καλύτερη συνεργασία με τους άλλους.

6.4.3 Μ6/ ΚΑΡΤΑ ΣΚΕΨΗΣ 3: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ 12-15 ΧΡΟΝΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΣΕ ΑΛΛΑ ΣΥΝΟΜΙΛΙΚΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

• Πάντα να έχετε επίγνωση των περίχωρων σας. **Να γνωρίζετε την πλησιέστερη έξοδο, αν η ανάγκη το επιβάλει να φύγετε. Κατανοείτε που βρίσκεστε και ποιος είναι γύρω σας.**
• Αποφύγετε έρημες περιοχές**. Αν δεν υπάρχει κανείς τριγύρω, κανείς δεν μπορεί να έρθει να σας βοηθήσει, αν χρειαστεί.**
• Δείξτε ότι ξέρετε τι κάνετε. **Ακόμα και αν δεν ξέρετε πού πηγαίνετε, περπατήστε με σκοπό και κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά και δώστε την ψευδαίσθηση ότι ξέρετε πού πάτε.**
• Εμπιστευτείτε τα ένστικτά σας. **Η διαίσθηση και τα ένστικτά σας είναι η καλύτερη γραμμή άμυνας για να αποφύγετε μια επικίνδυνη κατάσταση. Αν αισθάνεστε ότι κάτι δεν πάει καλά, φύγετε από την κατάσταση πριν αυτή επιδεινωθεί.**
• Σιγουρευτείτε ότι έχετε το κινητό μαζί σας, ότι είναι φορτισμένο και **ότι έχει μονάδες για να καλέσετε κάποιον. Να γνωρίζετε ποιόν να καλέσετε για βοήθεια. Σιγουρευτείτε ότι έχετε αποθηκευμένες χρήσιμες επαφές σε περίπτωση ανάγκης, όπως των γονιών σας και ίσως μιας εταιρίας ταξί. Αυτό μπορεί να είναι η καλύτερη σας ευκαιρία να αποφύγετε μια κατάσταση που επιδεινώνεται ή ένας τρόπος να βρείτε βοήθεια.**
• Προσέξτε τις παρέες σας. **Προσπαθήστε να μην μένετε μόνες με κάποιο άτομο που δεν εμπιστεύεστε ή δεν γνωρίζετε. Μείνετε μαζί με τους φίλους σας.**
• Μην βάζετε και τα δύο ακουστικά σας όταν ακούτε μουσική, **ειδικά όταν περπατάτε ή αθλείστε μόνες. Αφήνοντας το ένα αυτί ελεύθερο σας επιτρέπει να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση των περιβάλλοντός σας**.