

# Ταυτότητα

## Εισαγωγή

Γεια σας. Ονομάζομαι Dr. Lyndsey Bakewell, και είμαι λέκτορας και επικεφαλής του προγράμματος Creativity στο Πανεπιστήμιο De Montfort. Έχω αναπτύξει ένα εργαστήριο για την ταυτότητα στο πλαίσιο του προγράμματος δημιουργικότητας. Ο σκοπός αυτού του εργαστηρίου είναι να εξερευνήσουμε την προσωπική μας ταυτότητα και να σκεφτούμε πώς αναγνωρίζουμε τις δεξιότητες και τις ικανότητές μας και πώς μπορούμε να τις προωθήσουμε προς τα έξω, είτε πρόκειται για την εισαγωγή μας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, είτε για την εξασφάλιση μιας θέσης εργασίας, είτε για την να αλληλεπιδράση μας με άλλους ανθρώπους. Σε αυτό το εργαστήριο, υπάρχουν τρεις διαφορετικές δραστηριότητες που σας καθοδηγούν μέσα από μια διαδικασία κατανόησης του εαυτού σας και κατανόησης των άλλων. Για αυτό το εργαστήριο, χρειάζεστε τρία αντικείμενα. Τώρα, ιδανικά, αν εργάζεστε με μια ομάδα μαθητών, καλύτερα να μην τους ενημερώσετε ότι χρειάζονται αυτά τα αντικείμενα, μπορούν να τα βρουν στην τσάντα τους. Αλλά αν αισθάνεστε ότι θα ήταν χρήσιμο γι' αυτούς να φέρουν τρία αντικείμενα που είναι σημαντικά γι' αυτούς, τότε δεν υπάρχει πρόβλημα. Μπορείτε να τους ενημερώσετε τους εκ των προτέρων. Πρέπει επίσης να έχουν ένα ζευγάρι παπούτσια, γενικά όλοι έχουν στα πόδια τους, οπότε αυτό θα πρέπει να είναι εντάξει. Χρειάζονται επίσης μια βιντεοκάμερα. Αυτό θα τους επιτρέψει να καταγράψουν τη δουλειά τους και να την παρακολουθήσουν και να την ξανακούσουν. Αν δεν έχουν βιντεοκάμερα, τότε αρκεί μια συσκευή εγγραφής ήχου. Αυτό το εργαστήριο μπορεί να γίνει οπουδήποτε. Μπορείτε να το κάνετε σε ανοιχτούς χώρους, στο σπίτι, σε μια αίθουσα διδασκαλίας, οπουδήποτε, και μπορεί να γίνει ατομικά ή ομαδικά. Το σημαντικό είναι οι μαθητές να βρίσκονται σ' έναν χώρο όπου θα αισθάνονται ασφαλείς και άνετοι. Όπου ξέρουν ότι δεν πρόκειται να γελάσουν μαζί τους και μπορούν να μιλήσουν και να εξερευνήσουν ελεύθερα τον εαυτό τους. Ως συντονιστής, είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να δημιουργήσετε αυτό το χώρο. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να θέσετε κάποιους βασικούς κανόνες για τους μαθητές σας, αν είναι καινούργιοι ή αν αισθάνεστε ότι ίσως γνωρίζονται πολύ καλά μεταξύ τους και ότι μπορεί να μπουν στον πειρασμό να κάνουν αστεία ο ένας εις βάρος του άλλου. Μπορεί επίσης να εργάζεστε με αυτή την ομάδα για πολύ καιρό και να αισθάνεστε ότι έχετε αναπτύξει ένα πολύ καλό επίπεδο εμπιστοσύνης. Σε αυτή την περίπτωση, εξακολουθεί να είναι καλό να σημειώσετε στους μαθητές ότι πρόκειται να εξερευνήσουμε τη δική μας ταυτότητα και ότι η εξερεύνηση της ταυτότητας και του εαυτού του καθενός είναι ιερή και σημαντική και ότι δεν πρέπει να μπούμε εμπόδιο σε αυτό. Ό,τι συμβαίνει σε αυτό το δωμάτιο παραμένει σε αυτό το δωμάτιο. Αυτό είναι ένα ρητό το οποίο είναι απαραίτητο όταν διευθύνω αυτό το εργαστήριο καθώς νομίζω ότι είναι σημαντικό να δημιουργηθεί αυτός ο χώρος ασφάλειας και προστασίας για τους μαθητές. Ίσως να

θέλετε να αφιερώσετε 5-10 λεπτά στην αρχή του εργαστηρίου για να δημιουργήσετε αυτόν τον ασφαλή χώρο. Η πρώτη δραστηριότητα σε αυτό το εργαστήριο θα σας επιτρέψει να δημιουργήσετε αυτό το χώρο, αλλά αν αισθάνεστε ότι θέλετε να τους κάνετε μια εισαγωγή από πριν, τότε παρακαλώ κάντε το πριν ξεκινήσετε την πρώτη δραστηριότητα. Μόλις το δημιουργήσετε αυτό, μπορείτε να βρείτε τη δραστηριότητα ένα στο επόμενο βίντεο. Προκύπτουν τρία βασικά μαθησιακά αποτελέσματα από αυτό το εργαστήριο. Το πρώτο είναι ότι οι μαθητές αποκτούν καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους και της ταυτότητάς τους και αποκτούν δεξιότητες με τις οποίες μπορούν να την εκφράσουν και να την εξερευνήσουν. Το δεύτερο είναι ότι αναπτύσσουν δεξιότητες που προωθούν σημαντικές πτυχές του εαυτού τους, των γνώσεων και των δεξιοτήτων τους. Η ενθάρρυνση και η παροχή της δυνατότητας στους μαθητές να αναγνωρίσουν σε τι είναι καλοί και να το δείξουν στους άλλους είναι βασικό χαρακτηριστικό αυτού του εργαστηρίου. Και τέλος, αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να διδάξει δια βίου δεξιότητες που επιτρέπουν στους μαθητές να συνεχίσουν έναν κύκλο αναστοχασμού του εαυτού τους και των ικανοτήτων τους και που τους δίνει νέες δεξιότητες με τις οποίες μπορούν να εξερευνήσουν τον εαυτό τους και να συνεχίσουν να εξερευνούν τι θα ήθελαν να κάνουν στο μέλλον.

## Πρώτη δραστηριότητα

Η πρώτη δραστηριότητα είναι σε μεγάλο βαθμό εισαγωγική και έχει σκοπό να συγκεντρωθούν οι μαθητές και να δημιουργήσουν αυτόν τον ασφαλή χώρο. Έχω ονομάσει τη Δραστηριότητα ένα, "Ποιος είμαι εγώ". Η δραστηριότητα χωρίζεται σε τρεις ενότητες. Τείνω να αφιερώνω περίπου 30 λεπτά για να την επεξεργαστώ. Στην πρώτη ενότητα, κάνω ένα ζέσταμα με την ομάδα. Μπορείτε να τους ζητήσετε να σταθούν σε κύκλο ή διάσπαρτα στο χώρο, όπως εσείς προτιμάτε. Αυτό το ζέσταμα μπορεί να είναι ανοιχτό και ελεύθερο και μπορείτε να το καθοδηγήσετε όπως θέλετε. Ωστόσο υπάρχουν τρεις βασικοί τομείς στους οποίους πρέπει να εστιάσετε. Ο πρώτος από αυτούς είναι η αναπνοή. Θέλετε οι μαθητές να αναγνωρίσουν πώς αναπνέουν φυσιολογικά και πόσο ασυνήθιστο είναι να σκέφτεται κανείς την αναπνοή του, και πως μόλις τη σκεφτεί, πόσο δύσκολο είναι να αναπνέει φυσιολογικά. Δεύτερον, θέλετε οι μαθητές να εξερευνήσουν το σώμα τους. Θέλετε να γνωρίζουν πού υπάρχει ένταση μέσα στο σώμα τους, τι μπορούν να κάνουν ελεύθερα, τι είναι περιοριστικό ή αν πονάει κάτι. Προσπαθούν να μάθουν τι κάνει το σώμα τους και πώς αισθάνεται το σώμα τους. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δουλεύουν μέσα στα δικά τους όρια, να ξέρουν πότε να σταματήσουν και πότε να υποχωρήσουν, να μην συγκρίνουν τον εαυτό τους με κανέναν άλλο. Γνωρίζουμε το σώμα μας και αυτό είναι το σημαντικό. Και ο τρίτος τομέας είναι η φωνή τους. Μπορείτε να το εκτελέσετε αυτό ως προθέρμανση φωνής, αν θέλετε. Συχνά συναντώ μαθητές δραματικών σχολών που δεν έχουν εξερευνήσει ποτέ πραγματικά το πλήρες εύρος της φωνής τους και έτσι τους βάζω να τρέξουν κλίμακες από χαμηλά προς ψηλά, αλλά τους βάζω επίσης να δοκιμάσουν να χειριστούν τη φωνή τους.

Τι συμβαίνει αν σφίξουν το λαιμό τους ή αν τον ανοίξουν διάπλατα; Τι συμβαίνει αν αρθρώσουν με όλο το στόμα τους ή με λίγο από το στόμα τους; Τι συμβαίνει όταν μιλούν δυνατά ή όταν μιλούν σιγά; Όλα αυτά τα πράγματα τους επιτρέπουν να κατανοήσουν τις επιμέρους λειτουργίες του σώματός τους.

Μόλις τελειώσουν την προθέρμανση, η οποία διαρκεί περίπου 10-15 λεπτά, ζητήστε τους να πάρουν ένα χαρτί και ένα στυλό. Θα απαντήσουν σε πέντε προτροπές, τις οποίες θα τους παρουσιάσετε. Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τα πρώτα πράγματα που τους έρχονται στο μυαλό. Δεν έχει σημασία τι είναι αυτά ή αν ανήκουν στην ίδια κατηγορία με κάτι άλλο. Πρέπει να είναι το πρώτο πράγμα που τους έρχεται στο μυαλό όταν τους τίθεται αυτή η ερώτηση. Το πρώτο ερώτημα που θα τους θέσετε είναι "είμαι". Αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε. Είμαι χαρούμενος, είμαι λυπημένος. Είμαι μητέρα, είμαι δασκάλα, είμαι κορίτσι. Η δεύτερη ερώτηση είναι "οι ρόλοι ή οι δουλειές μου είναι". Αυτό μπορεί να χρειαστεί να το εξηγήσετε λίγο στους μαθητές σας. Οι ρόλοι μας είναι ό,τι ενσαρκώνουμε μέσα στη ζωή. Για παράδειγμα, εγώ είμαι μητέρα, είμαι καθηγήτρια, είμαι κόρη. Είμαι επίσης σύζυγος, είμαι φίλη, είμαι αδελφή. Μπορεί να είναι ένα σωρό διαφορετικά πράγματα. Ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν τα πρώτα πράγματα που τους έρχονται στο μυαλό όταν σκέφτονται τη δουλειά τους και τους ρόλους τους. Τρίτον, θα ζητήσετε από τους μαθητές να γράψουν το "μου αρέσει το δικό μου". Τώρα, η φυσική μας τάση μπορεί να είναι να μας αρέσει το πρόσωπό μας, ή να μας αρέσει η φωνή μας ή να μας αρέσουν τα μαλλιά μας ή να μας αρέσουν τα παπούτσια μας. Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν πέρα από αυτό, αν είναι δυνατόν. Όπως, μου αρέσει η ικανότητά μου να λύνω προβλήματα. Μου αρέσει η ικανότητά μου να έχω ενσυναίσθηση με τους ανθρώπους. Είναι καλό να ειπωθούν και αυτά τα πρώτα πράγματα, αλλά δώστε στους μαθητές εδώ λίγο χρόνο για να ξεπεράσουν αυτές τις αρχικές σκέψεις και να αρχίσουν να σκέφτονται κριτικά για τον εαυτό τους. Η τέταρτη προτροπή είναι "Δεν μου αρέσει το δικό μου". Τώρα, όπως και στην τρίτη ερώτηση, θα ενθαρρύνουμε τους μαθητές να σκεφτούν πέρα από αυτές τις αρχικές απαντήσεις και να σκεφτούν περισσότερο κριτικά. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι: Δεν μου αρέσει το γεγονός ότι δεν μπορώ να είμαι στην ώρα μου. Δεν μου αρέσει η απροθυμία μου να δοκιμάσω νέα φαγητά. Ό,τι κι αν είναι αυτό, βάλτε τους μαθητές να πιεστούν και να εμβαθύνουν στην κατανόηση του εαυτού τους και να αρχίσουν να σκέφτονται τα πράγματα που δεν τους αρέσουν. Η πέμπτη προτροπή είναι "Ανησυχώ για τον εαυτό μου". Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να επικεντρωθούν στον εαυτό τους, ώστε να μην παρεκκλίνουν σε άλλους ανθρώπους. Είναι πολύ φυσικό να σκεφτούμε ότι ανησυχώ για τη μαμά μου ή ανησυχώ για τους φίλους μου, αλλά ενθαρρύνετε τους μαθητές να μείνουν επικεντρωμένοι στον εαυτό τους. Ανησυχώ για την ικανότητά μου να διατηρώ μια ρουτίνα, ανησυχώ για την ικανότητά μου να πηγαίνω για ύπνο σε μια λογική ώρα. Ό,τι κι αν είναι αυτό, βάλτε τους να επικεντρωθούν στον εαυτό τους και στο τι μπορεί να τους ανησυχεί μέσα τους. Μόλις οι μαθητές απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις, θα αρχίσουν να

δημιουργούν κάποια έργα με βάση τις απαντήσεις τους. Αν έχουν πολλές απαντήσεις για κάθε ερώτηση, ζητήστε τους να τις εξετάσουν και να διαλέξουν μόνο μία. Δεν έχει σημασία ποια θα είναι αυτή, μπορούν πάντα να επιστρέψουν και να επαναλάβουν τη δραστηριότητα αν το θελήσουν. Μόλις επιλέξουν μια απάντηση για κάθε ερώτηση, θα δημιουργήσουν μια δράση που θα αντιπροσωπεύει την απάντηση αυτή. Έτσι, για παράδειγμα, αν έχουν πει, είμαι δυνατός, μπορεί να επιλέξουν μια ενέργεια που αντιπροσωπεύει τη δύναμη. Στη συνέχεια, δημιουργούν μια ενέργεια που αντιπροσωπεύει την απάντηση στην ερώτηση Οι ρόλοι μου είναι και ούτω καθεξής και ούτω καθεξής, μέχρι να έχουν πέντε ενέργειες που να μπορούν να εκτελέσουν τη μία μετά την άλλη. Μόλις το έχουν κάνει αυτό, έχουν ολοκληρώσει την πρώτη δραστηριότητα.

Αν εργάζεστε μόνοι σας, μπορείτε να κάνετε την προθέρμανση μόνοι σας. Βεβαιωθείτε ότι σκέφτεστε την αναπνοή σας, τη φωνή σας και το σώμα σας. Στη συνέχεια, απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις, σε αυτές τις προτροπές και δημιουργήστε τις ενέργειες. Ίσως θελήσετε να τις καταγράψετε, ώστε να μπορείτε να τις παρακολουθήσετε ξανά. Μόλις τελειώσετε με αυτό, πηγαίνετε στο βίντεο νούμερο τρία και εκεί θα βρείτε τη δραστηριότητα νούμερο δύο.

## **Δεύτερη δραστηριότητα**

Η δεύτερη δραστηριότητα σε αυτό το εργαστήριο εκτελείται με διαφορετικό τρόπο αν εργάζεστε ως ομάδα ή αν εργάζεστε ως άτομο. Θα σας εξηγήσω πρώτα τη δραστηριότητα της ομάδας και στη συνέχεια θα σας δώσω τις κατάλληλες οδηγίες αν εργάζεστε ως άτομο. Η δραστηριότητα δύο ονομάζεται "Γίνομαι ένας άλλος". Με την ομάδα των μαθητών σας ορίστε έναν κύκλο από καρέκλες. Σε αυτόν τον κύκλο θα πρέπει να είναι όλοι στραμμένοι προς την εξωτερική πλευρά, ώστε οι μαθητές να έχουν την πλάτη τους ο ένας στον άλλον και να ακουμπούν ώμο με ώμο. Ενώ στήνετε τις καρέκλες, ζητήστε από τους μαθητές να φορέσουν τα παπούτσια τους, αν τα έχουν βγάλει, και να βρουν τρία αντικείμενα από τσάντα τους. Μην τους δώσετε πολλές οδηγίες σχετικά με αυτά τα αντικείμενα, απλώς ζητήστε τους να πάνε και να πάρουν τρία αντικείμενα που πιστεύουν ότι λένε κάτι για αυτούς. Μπορούν να είναι οποιαδήποτε αντικείμενα. Όταν επιστρέψουν στον κύκλο, θα πρέπει να διαλέξουν μια καρέκλα και να καθίσουν σε αυτήν με τα αντικείμενά τους στο χέρι και τα παπούτσια τους στα πόδια τους. Μόλις όλη η ομάδα καθίσει, ζητήστε τους να αφιερώσουν τρία λεπτά για να σκεφτούν τα αντικείμενα που έχουν στα χέρια τους. Ενθαρρύνετε τους να αισθανθούν αυτά τα αντικείμενα, να τα μυρίσουν, να σκεφτούν πώς αισθάνονται όταν τα αγγίζουν. Τι σημαίνουν γι' αυτούς; Από πού τα πήραν, από πού προέρχονται; Γιατί είναι σημαντικά; Δώστε γι' αυτό ένα λεπτό στους μαθητές σας και στη συνέχεια ζητήστε τους να προχωρήσουν στο δεύτερο αντικείμενο και ούτω καθεξής, ώστε κάθε αντικείμενο να έχει ίσο χρόνο για να εξερευνηθεί. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν

πραγματικά τι σημαίνουν αυτά τα αντικείμενα και πώς πλαισιώνουν την ταυτότητά τους. Στο τέλος των τριών λεπτών, ζητήστε από τους μαθητές σας να βγάλουν τα πόδια τους από τα παπούτσια τους και να τα τοποθετήσουν στο πάτωμα. Ζητήστε τους να σηκωθούν, να γυρίσουν και να τοποθετήσουν ένα προς ένα τα αντικείμενα πάνω στην καρέκλα. Καθώς τοποθετούν κάθε αντικείμενο θέλουμε να σκεφτούν πώς το συγκεκριμένο αντικείμενο αντιπροσωπεύει την ταυτότητά τους. Καθώς το αντικείμενο τοποθετείται στην καρέκλα, βάλτε τους μαθητές να σκεφτούν πώς το να βάζουν αυτό το αντικείμενο κάτω είναι σαν να αφήνουν πίσω τους ένα κομμάτι της ταυτότητάς τους. Χάνουν αυτό το κομμάτι του εαυτού τους καθώς βάζουν τα αντικείμενα στην καρέκλα. Μόλις τοποθετηθούν και τα τρία αντικείμενα στην καρέκλα, οι μαθητές θα πρέπει να σταθούν και να περιμένουν να τελειώσει η υπόλοιπη ομάδα. Μόλις η ομάδα ολοκληρώσει την τοποθέτηση των αντικειμένων της και όλα τα παπούτσια βρίσκονται στο πάτωμα, ζητήστε από τους μαθητές να περπατήσουν γύρω από τον κύκλο των καρεκλών. Θα πρέπει να βρουν μια καρέκλα στην οποία θα θέλουν να καθίσουν. Δεν χρειάζεται να το κάνουν με τη σειρά, μπορούν να κάνουν τριγυρίσουν στο χώρο, μπορούν να προσπεράσουν ανθρώπους, μπορούν να διαλέξουν την καρέκλα που είναι μπροστά τους ή μια που είναι στην άλλη άκρη του κύκλου. Θα πρέπει όμως να βρουν μια άλλη καρέκλα και να μην καθίσουν στη δική τους. Μόλις όλοι οι μαθητές βρουν μια νέα καρέκλα, ζητήστε τους να μαζέψουν ένα προς ένα τα αντικείμενα. Στη συνέχεια μπορούν να καθίσουν στην καρέκλα και να βάλουν τα πόδια τους στα παπούτσια. Πιθανότατα θα διαπιστώσετε ότι θα υπάρξουν τσιρίδες, θα υπάρξουν διαμαρτυρίες, θα υπάρξουν μαθητές που θα διαμαρτύρονται για το γεγονός ότι δεν θέλουν να βάλουν τα πόδια τους στα παπούτσια κάποιου άλλου. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό και είναι κάτι που θα πρέπει να σκεφτούμε ως ομάδα μόλις ολοκληρώσουμε αυτή τη δραστηριότητα. Υπάρχει κάτι πολύ σημαντικό στο να ενσαρκώνουμε κάποιον άλλον ή να βιώνουμε κάτι από την οπτική γωνία κάποιου άλλου και έτσι γλιστρώντας τα πόδια μας μέσα σε αυτά τα παπούτσια, σχεδόν περπατάμε ή βιώνουμε τη ζωή με τον τρόπο του. Επίσης και αυτό μας βοηθά να κατανοήσουμε τη δική μας ταυτότητα και το πώς οι άνθρωποι βιώνουν την ταυτότητά μας εξωτερικά. Μην ανησυχείτε λοιπόν αν συμβεί αυτό. Απλά αφήστε το να συμβεί. Αφήστε το να περάσει και συνεχίστε τη δραστηριότητα. Αφού καθίσουν όλοι στη θέση τους, και είναι ήσυχοι και άνετοι, ζητήστε από τους μαθητές να κοιτάξουν αυτά τα αντικείμενα, να τα αισθανθούν. Δεν σκέφτονται απαραίτητα τι μπορεί να σημαίνουν αυτά τα αντικείμενα για κάποιον άλλο, αλλά μπορεί να σκέφτονται, τι θα σήμαινε αν αυτό το αντικείμενο ήταν σημαντικό για μένα; Για παράδειγμα, αν έπαιρνα ένα σετ ακουστικών που είχε κάποιος άλλος, μπορεί να αρχίζα να σκέφτομαι: "αν τα είχα εγώ αυτά, η μουσική θα ήταν πολύ σημαντική για μένα, αυτό μπορεί να είναι κάτι που με καθοδηγεί και μπορεί να είναι ο τρόπος με τον οποίο κατανοώ τις διαθέσεις μου ή τις εμπειρίες μου". Και έτσι μπορεί να σκεφτώ πόσο σημαντική είναι η μουσική για μένα αυτή τη στιγμή. Και αν αυτό είναι κάτι που πρέπει ή όχι να σκεφτώ σε σχέση με την ταυτότητά μου. Αφήστε τους μαθητές να έχουν πάλι τρία λεπτά, για να εξερευνήσουν και να σκεφτούν το καθένα από αυτά τα διαφορετικά αντικείμενα. Και πάλι, ένα χρονικός όριο ενός λεπτού θα ήταν

χρήσιμο για τους μαθητές σας. Μετά από αυτά τα τρία λεπτά, ζητήστε από τους μαθητές να βγάλουν τα πόδια τους από αυτά τα παπούτσια και να βάλουν τα αντικείμενα απαλά πίσω στην καρέκλα. Στη συνέχεια, θα πρέπει να περπατήσουν, να βρουν τη δική τους καρέκλα και να ξανακαθίσουν. Μόλις όλοι οι μαθητές καθίσουν, δώστε τους μερικά λεπτά για να επανέλθουν στον εαυτό τους και να σκεφτούν τι ακριβώς συνέβη με αυτή την εμπειρία και τι είναι αυτό που έμαθαν για τον εαυτό τους και την ταυτότητά τους. Μόλις περάσουν μερικά λεπτά, συντονίστε τη συζήτηση. Θα έδινα περίπου 10-15 λεπτά για να αφήσω τους μαθητές να πουν τι σκέφτηκαν για τη δραστηριότητα. Πώς αισθάνεστε που αφήνετε κομμάτια του εαυτού σας πίσω, που αφήνετε σημαντικά αντικείμενα πίσω, που έχετε τα πόδια κάποιου άλλου στα παπούτσια σας, που έχετε τα δικά σας πόδια στα παπούτσια κάποιου άλλου, που σκέφτεστε να υιοθετήσετε άλλα αντικείμενα από άλλους ανθρώπους στη δική σας ταυτότητα. Ο συντονισμός της συζήτησης με αυτόν τον τρόπο, δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να κατανοήσουν τη διαδικασία που μόλις πέρασαν και να σκεφτούν τι από αυτά που μόλις έμαθαν για τον εαυτό τους, θέλουν να κρατήσουν στην επόμενη δραστηριότητα.

Αν εργάζεστε μόνοι σας, τότε μπορείτε να κάνετε και αυτή τη δραστηριότητα, αλλά πρέπει να είστε λίγο προετοιμασμένοι πριν ξεκινήσετε. Χρειάζεστε τρία δικά σας αντικείμενα, αλλά χρειάζεστε επίσης τρία αντικείμενα και ένα ζευγάρι παπούτσια από κάποιον άλλον. Αν εργάζεστε στο σπίτι, μη διστάσετε να πάτε και να πάρετε τα πράγματα ενός μέλους της οικογένειας. Αν εργάζεστε με κάποιους φίλους, ρωτήστε τους αν μπορείτε να δανειστείτε κάποια αντικείμενα και τα παπούτσια τους και στη συνέχεια εκτελέστε τη διαδικασία μόνοι σας. Όπως και να έχει, βεβαιωθείτε ότι έχετε τα δικά σας αντικείμενα για να εξερευνήσετε και τα αντικείμενα κάποιου άλλου και βάλτε στον ειδοποιήσεις στο τηλέφωνό σας, ώστε να ξέρετε πόσο χρόνο έχετε για να εργαστείτε με αυτά τα αντικείμενα. Στο τέλος, περάστε από αυτή τη διαδικασία του αναστοχασμού. Τι μάθατε για τον εαυτό σας; Τι σας άρεσε σε αυτό που μάθατε και πώς θα μπορούσατε να το σκεφτείτε και να το χρησιμοποιήσετε στο μέλλον; Μόλις ολοκληρώσετε αυτή τη διαδικασία, έχετε ολοκληρώσει τη δραστηριότητα δύο. Τη δραστηριότητα τρία μπορείτε να τη βρείτε στο τέταρτο βίντεο

## Τρίτη δραστηριότητα

Η τρίτη και τελευταία δραστηριότητα για αυτό το εργαστήριο αντλεί υλικό από τις προηγούμενες δύο, το συγκεντρώνει και το παρουσιάζει με τρόπο που μπορεί να είναι προσιτός σε άλλους ανθρώπους. Έτσι, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν αυτά τα τρία αντικείμενα που επέλεξαν και ήταν σημαντικά για αυτούς και να σκεφτούν μια ανάμνηση που συνδέεται με ένα ή περισσότερα από αυτά τα αντικείμενα. Αυτή μπορεί να είναι μια μακρινή ανάμνηση, μπορεί να είναι μια πιο πρόσφατη ανάμνηση. Δεν έχει σημασία αρκεί, να είναι κάτι που

έχει συμβεί. Αν τα αντικείμενά τους δεν έχουν νόημα με αυτόν τον τρόπο, τότε δώστε στους μαθητές την ελευθερία και την ευκαιρία να διαλέξουν οποιοδήποτε είδος ανάμνησης. Ο σκοπός της χρήσης των αντικειμένων με αυτόν τον τρόπο, για την ανάδειξη αυτών των αναμνήσεων είναι να περιοριστεί το πεδίο από το οποίο μπορούν να επιλέξουν και επομένως να επιταχυνθεί η δραστηριότητα. Αλλά αν αυτό αποδεικνύεται προβληματικό για τους μαθητές, τότε είναι ελεύθεροι να επιλέξουν οποιαδήποτε ανάμνηση θα ήθελαν. Μόλις επιλέξουν τη δική τους ανάμνηση, ζητήστε τους να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να τη σκεφτούν. Τι συνέβη; Πώς θα μπορούσατε να πείτε αυτή την ιστορία σε κάποιον άλλο; Αφού τους δώσετε αυτόν τον χρόνο, ζητήστε τους να πάρουν πάλι το χαρτί και το στυλό και ζητήστε τους να καταγράψουν αυτή την ανάμνηση. Είναι χρήσιμο να περιορίσετε το χρόνο και το χώρο για αυτή τη δραστηριότητα. Το ιδανικό είναι να δώσετε στους μαθητές περίπου τρία έως πέντε λεπτά. Αυτό σημαίνει ότι θα γράψουν περίπου 200 λέξεις. Αυτός είναι ένας καλός αριθμός λέξεων και ένα καλό μέγεθος σεναρίου για να δουλέψουν. Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε τους μαθητές να μην ανησυχούν υπερβολικά για το τι γράφουν. Απλά γράψτε την ιστορία από την αρχή μέχρι το τέλος. Μπορούν να γυρίσουν πίσω και να την επεξεργαστούν, αλλά προς το παρόν, απλώς την καταγράφουν στο χαρτί όπως τη θυμούνται. Μόλις οι μαθητές σας έχουν την ιστορία τους, θα έχουν το σενάριό τους. Ζητήστε τους να το διαβάσουν δύο ή τρεις φορές για να εξοικειωθούν με αυτό. Μόλις νιώσουν άνετα με το σενάριο, ζητήστε τους να δοκιμάσουν να το διαβάσουν και να κάνουν τις ενέργειες που έκαναν στην πρώτη δραστηριότητα. Έτσι, θα πρέπει να εκτελέσουν τις πέντε ενέργειες που ανταποκρίθηκαν στις πέντε προτροπές τους, ενώ διαβάζουν το σενάριό τους. Μπορεί να επιλέξουν να κάνουν τις ενέργειες μόνο μία φορά μέσα από το σενάριο ή μπορεί να επιλέξουν να τις κάνουν πιο γρήγορα και κάνουν πολλές φορές· δεν έχει σημασία. Ο σκοπός αυτού είναι οι μαθητές να σκεφτούν πώς σκέφτονταν για τον εαυτό τους στο παρελθόν, και τις ενέργειες που εφάρμοσαν που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν παράλληλα με μια ανάμνηση του εαυτού τους. Δώστε στους μαθητές περίπου πέντε ή έξι λεπτά για να πειραματιστούν με αυτό. Αυτό δεν είναι κάτι που θα παρουσιάσουν στην ομάδα. Οπότε βάλτε τους να σκεφτούν κάπως ελεύθερα και δημιουργικά χωρίς να ανησυχούν.

Η επόμενη ενότητα αυτής της δραστηριότητας είναι η παραγωγή μιας ηχογράφησης του σεναρίου. Βάλτε τους λοιπόν να πάρουν το κινητό τους τηλέφωνο ή τις συσκευές ηχογράφησης. Αν έχετε. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουν είναι να ηχογραφήσουν τη φωνή τους στο τηλέφωνό τους. Μπορούν να το κάνουν και ως βίντεο αν το προτιμούν. Ωστόσο αυτό τείνει να αποσπά την προσοχή τους. Έτσι, αν είναι δυνατόν, ενθαρρύνετέ τους να ηχογραφούν απλώς τη φωνή τους. Απλώς διαβάζουν την ιστορία από την αρχή μέχρι το τέλος. Μην ανησυχείτε πάρα πολύ για τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζεται και αν κάτι πάει στραβά, κρατήστε αυτά τα κομμάτια, θα σας φανούν χρήσιμα σε ένα λεπτό. Μόλις έχετε αυτή την ηχογράφηση, βάλτε τους μαθητές να την ακούσουν ξανά μερικές φορές, σημειώνοντας πού κάνουν παύσεις, πού σκοντάφτουν, πώς λένε ορισμένα πράγματα. Αυτό είναι σημαντικό για το τρίτο μέρος αυτής της δραστηριότητας.

Το τρίτο μέρος αυτής της δραστηριότητας είναι ο συγχρονισμός των χειλιών. Πρόκειται για μια πραγματικά ενδιαφέρουσα τεχνική ερμηνείας που συναντάται συχνά σε σκηές καμπαρέ. Επιτρέπει σε κάποιον να «ενσαρκώσει» τη φωνή κάποιου άλλου χωρίς να την εκφέρει προφορικά. Το ενδιαφέρον εδώ είναι ότι οι μαθητές θα ενσαρκώσουν τη δική τους φωνή. Αφού λοιπόν ακούσουν τον ήχο τους μερικές φορές, ζητήστε τους να προσπαθήσουν μιμούνται με το στόμα αυτό που λένε. Συγχρονίζουν τα χείλη τους με τον εαυτό τους. Κανένας ήχος δεν πρέπει να βγαίνει από το δικό τους στόμα, μόνο από την ηχογράφηση. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να κάνουν το στόμα τους να ταιριάζει με την ηχογράφηση. Μόλις οι μαθητές έχουν χρόνο να το δοκιμάσουν και νομίζουν ότι το έχουν καταλάβει, ζητήστε τους να το κάνουν αυτό παράλληλα με τις ενέργειές τους. Έτσι, τώρα συμβαίνουν τρία πράγματα. Ενσαρκώνουν τον εαυτό τους χωρίς ήχο, έχουν την ηχογράφηση της αφήγησής τους και εκτελούν σωματικά τις ενέργειες που νομίζουν ότι αντιπροσωπεύουν τον εαυτό τους. Δώστε τους 5-10 λεπτά για να εξασκηθούν. Μπορεί να θέλουν να δείξουν τι κάνουν ο ένας στον άλλο, αλλά δεν χρειάζεται να είναι τέλειο. Δεν επιδιώκουμε ένα τελικό προϊόν. Θέλουμε απλώς να εξερευνήσουν τον εαυτό τους και την ταυτότητά τους και να δουν τι προκύπτει από αυτό. Μόλις οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να παίξουν με τον συγχρονισμό των χειλιών τους, δείτε αν κάποιος θέλει να δώσει παράσταση στην υπόλοιπη ομάδα, μπορεί να το κάνει, μπορεί και όχι. Όπως και να 'χει, είναι καλό να βάλουμε τους μαθητές να αναστοχαστούν πάνω στη διαδικασία. Τι συνέβη όταν η ενέργεια που εκτελούσαν δεν ταιριάζε με αυτό που έλεγαν; τι συνέβη όταν ο συγχρονισμός των χειλιών τους αποσυγχρονίστηκε σε σχέση με την ηχογράφησή τους; τι συνέβη όταν ο συγχρονισμός των χειλιών τους σταμάτησε επειδή η σωματική τους δραστηριότητα ανέλαβε τη σκυτάλη. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν για τον εαυτό τους, για το σώμα τους και για το πώς τα διάφορα μέρη της ταυτότητάς τους και η εμπειρία τους αντιμάχονται. Αυτό είναι ένα πολύ καλό σημείο, για να βάλει κανείς τους μαθητές να σκεφτούν πώς κατασκευάζουμε τον εαυτό μας σε καθημερινή βάση. Πώς είμαστε πλήρως λειτουργικοί άνθρωποι που είναι σε θέση να περπατούν, να μιλούν και να σκέφτονται ταυτόχρονα και πόσο δύσκολο είναι αυτό στην πραγματικότητα. Συντονίζοντας αυτή τη συζήτηση, μπορείτε επίσης να συντονίσετε και μια συζήτηση με τους μαθητές σχετικά με τις ιδιαίτερες δεξιότητές τους. Μπορεί κάποιιοι μαθητές να είναι σκέφτονται γρήγορα και να είναι σε θέση να λύνουν προβλήματα εν κινήσει. Αυτό το συγκεκριμένο κομμάτι της προσωπικότητάς τους είναι μια σημαντική δεξιότητα που ίσως θέλουν να καλλιεργήσουν στο μέλλον. Αυτή είναι επίσης μια πολύ καλή ευκαιρία για να βάλουμε τους μαθητές να σκεφτούν τον τρόπο με τον οποίο αναστοχάζονται και καταγράφουν αυτά που μαθαίνουν τους στο χαρτοφυλάκιο (portfolio) τους. Υπάρχει ένα πέμπτο βίντεο που αναφέρεται αυτό πιο διεξοδικά. Αν κάνετε αυτή τη δραστηριότητα μόνοι σας, τότε αυτό λειτουργεί τέλεια και για εσάς. Μπορείτε να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα ακριβώς όπως περιγράφεται. Η μόνη διαφορά που θα πρότεινα, είναι να καταγράψετε το τελικό σας προϊόν, ώστε να μπορείτε να το ξαναδείτε. Δείτε τι συμβαίνει. Πώς σας



φάνηκε αυτή η παράσταση; Τι μάθατε για τον εαυτό σας και πώς θα μπορούσατε να το χρησιμοποιήσετε αυτό στο μέλλον;

## **Αποδεικτικά στοιχεία χαρτοφυλακίου (portfolio)**

Δεδομένης της φύσης αυτού του εργαστηρίου, θεωρώ ότι θα ήταν μια πολύ καλή ιδέα να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να δημιουργήσουν κάτι οπτικό ή ηχητικό ως αποδεικτικό στοιχείο για το χαρτοφυλάκιό τους. Θα μπορούσαν να βιντεοσκοπήσουν την παράστασή τους. Θα μπορούσαν να δημιουργήσουν ένα ηχητικό podcast. Θα μπορούσαν να δοκιμάσουν να φτιάξουν ένα κολάζ από διάφορες πτυχές της παράστασής τους. Όπως και να έχει, το οπτικοακουστικό υλικό αφορά τις δεξιότητες που έχουν αναπτύξει οι μαθητές. Οι δεξιότητές τους γύρω από την κριτική σκέψη για την κατανόηση του εαυτού τους πράγματι αναπτύχθηκαν μέσω αυτού του εργαστηρίου. Και γι' αυτό μπορείτε να τους ζητήσετε να εκτελέσουν ξανά αυτές τις πέντε προτροπές όταν χρησιμοποιούν το χαρτοφυλάκιό τους. Τώρα, ποιος είμαι εγώ; Τώρα τι ρόλο παίζω; Τώρα, τι μου αρέσει και τι δεν μου αρέσει; Και τώρα τι με απασχολεί; Είναι διαφορετικά; Αν είναι, αυτό είναι κάτι που πρέπει οπωσδήποτε να προβληθεί στο χαρτοφυλάκιό, διότι για τους μαθητές, αυτό αποδεικνύει την ανάπτυξη τους και καταδεικνύει και μια διαδρομή. Αυτές οι δεξιότητες είναι ιδιαίτερα σημαντικές και για τους εργοδότες και για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα.