

Dr Lyndsey Bakewell - Ταυτότητα

Στόχοι του εργαστηρίου ταυτότητας

Αυτό το εργαστήριο έχει ως στόχο να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την ταυτότητα τους, προκειμένου να προσδιορίσουν και να προωθήσουν καλύτερα τις δικές τους δεξιότητες, ενδιαφέροντα και γνώσεις. Μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων που προσδιορίζουν αυτές που θεωρούμε ως σημαντικές πτυχές του εαυτού μας, το εργαστήριο επιδιώκει να ενθαρρύνει την κριτική σκέψη σχετικά με το πώς και γιατί μπορεί κάποιος/α να είναι χρήσιμος/η στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση ή στην απασχόληση στον Δημιουργικό/Πολιτιστικό τομέα.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Σε αυτό το εργαστήριο, οι μαθητές θα:

- Εξετάσουν πώς η κατανόηση της ταυτότητάς τους μπορεί να τους βοηθήσει να βελτιώσουν την αναγνώριση των δεξιοτήτων τους με στόχο να είναι σε θέση να τις προωθήσουν καλύτερα.

Απαιτούμενα υλικά:

3 τυχαία αντικείμενα

Παπούτσια

Κύκλος καρεκλών.

Χαρτί

Στυλό

Δεξιότητες

Κριτική σκέψη

Επικοινωνία

Χρόνος	Δραστηριότητα	Λεπτομερείς οδηγίες (η δραστηριότητα υποστηρίζεται από σχετικό βίντεο)
20-40 λεπτά (συνολικά)	Δραστηριότητα πρώτη: Ποιος είμαι;	Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τους μαθητές να βρεθούν στο σωστό χώρο όσον αφορά τον προβληματισμό και τη συγκέντρωση. Για να γίνει αυτό, προτείνουμε να γίνει αρχικά ένα ζέσταμα που εστιάζει στην αναπνοή, το σώμα και τη φωνή. Μπορούμε να αφιερώσουμε περίπου 5-10 λεπτά για το καθένα, ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας μας. Ξεκινάμε με την αναπνοή. Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν ένα χώρο και να σταθούν με τα πόδια τους ανοιχτά στο
15-30 λεπτά	Προθέρμανση	

5 λεπτά	Ποιος είμαι;	<p>πλάτος των γοφών και τα χέρια στο πλάι. Μιλήστε τους για αυτές τις 4 βασικές ασκήσεις.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Μέσα για 4, κρατήστε για 4, έξω για 4. Ζητήστε από τους μαθητές να εισπνεύσουν για 4 δευτερόλεπτα (θα πρέπει να μετρήσετε γι' αυτούς - 1, 2, 3, 4), στη συνέχεια να κρατήσουν την αναπνοή τους για 4 και στη συνέχεια να εκπνεύσουν για 4. Όλη την ώρα, τους καθοδηγείτε και τους δίνετε την αρίθμηση. Επαναλάβετε 4 φορές. ● Στη συνέχεια, επαναλάβετε την ίδια άσκηση, αλλά αυτή τη φορά κάντε το για 8 μετρήσεις το καθένα. Επαναλάβετε 4 φορές. ● Αν διαπιστώσετε ότι οι μαθητές δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, τότε μπορείτε να εκτελέσετε ξανά αυτές τις δύο ασκήσεις αναπνοής μέχρι να μπορέσουν να συγκεντρωθούν. ● Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να εισπνεύσουν για 4, να κρατήσουν την αναπνοή τους για 4 και στη συνέχεια να απελευθερώσουν την αναπνοή τους για 4 κάνοντας έναν ήχο La (θυμηθείτε να τους καθοδηγείτε και να μετράτε για αυτούς). Μετά την πρώτη φορά, ζητήστε από τους μαθητές να βάλουν τα χέρια τους στο στομάχι τους και να νιώσουν τι συμβαίνει όταν πιέζουν. Επαναλάβετε 4 φορές. ● Τέλος, ζητήστε από τους μαθητές να εισπνεύσουν για 8, να κρατήσουν την αναπνοή τους για 8 και, στη συνέχεια, να λαχανιάσουν για 8 για να διώξουν τον αέρα από τους πνεύμονές τους. ● Αν και αυτή δεν είναι η ιδανική στιγμή για να κάνετε μια
---------	--------------	--

5/10 λεπτά	Δημιουργία	<p>συζήτηση σχετικά με τις ασκήσεις αναπνοής, είναι μια καλή στιγμή για να ζητήσετε από τους μαθητές να σκεφτούν πώς αισθάνθηκαν τις ασκήσεις και πόσο δύσκολη γίνεται η αναπνοή όταν πρέπει να τη σκεφτούμε!</p> <p>Σώμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η προθέρμανση του σώματος μπορεί να ξεκινήσει με μερικές απλές διατάξεις. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν το να σηκωθείτε όσο πιο ψηλά μπορείτε και προς τα δάχτυλα των ποδιών σας όσο πιο χαμηλά μπορείτε. Μερικά ήπια καθίσματα ή βυθίσματα είναι επίσης χρήσιμα. • Αφού το κάνετε αυτό, μπορείτε είτε να συνεχίσετε να εκτελείτε τις ασκήσεις που θεωρείτε ότι θα σας βοηθήσουν, είτε να ζητήσετε από τους μαθητές να εντοπίσουν τι στο σώμα τους χρειάζεται διάταση και ποια κίνηση μπορούν να προτείνουν στην ομάδα να κάνει. <p>Φωνή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σημαντικό να είμαστε ήπιοι όταν δουλεύουμε με τη φωνή και να μην ζητάμε από τους μαθητές να καταπονούνται. Ζητήστε τους να εισπνεύσουν για 8 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια ξεκινήστε με κάποιο απαλό τραγούδι. Μόλις το κάνουν αυτό για λίγο, ζητήστε τους να ανοίξουν σε έναν ήχο La. Θα πρέπει να τον κρατήσουν μέχρι το τέλος της αναπνοής τους. • Μόλις το κάνουν αυτό μερικές φορές, ζητήστε τους να το κάνουν πιο δυνατά, πιο σιγά, πιο ψηλά, πιο χαμηλά.
------------	------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> ● Στη συνέχεια, μπορείτε να κάνετε μερικές ασκήσεις για να ζεστάνετε το πρόσωπο και τη γλώσσα. <p>Μετά την προθέρμανση, ίσως θελήσετε να τους δώσετε χρόνο να σκεφτούν πώς αισθάνονται τώρα το σώμα τους. Εναλλακτικά, θα μπορούσατε να διατηρήσετε την εστίαση που έχετε δημιουργήσει και να προχωρήσετε κατευθείαν παρακάτω.</p> <p>Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να αναλογιστούν ποιοι είναι. Σε ένα χαρτί, ζητήστε τους να απαντήσουν στις παρακάτω προτάσεις. Δεν θέλετε να το σκεφτούν διεξοδικά- θα πρέπει να γράψουν το πρώτο πράγμα που τους έρχεται στο μυαλό.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Είμαι..... ● Οι ρόλοι/εργασίες μου είναι (π.χ. αδελφή, αδελφός, φίλος κ.λπ.).... ● Μου αρέσει το μου ● Δεν μου αρέσει το μου ● Ανησυχώ για το..... μου <p>Δεν χρειάζεται να προβληματιστείτε σχετικά με τις απαντήσεις προς το παρόν, οπότε μόλις τα έχουν οι μαθητές, προχωρήστε στο επόμενο βήμα.</p> <p>Παίρνοντας τον κατάλογο των απαντήσεων, η ομάδα πρέπει να επιλέξει μία ενέργεια που ταιριάζει σε κάθε δήλωση. Έτσι, για παράδειγμα, αν είπαν, "Είμαι χαρούμενος", η ενέργειά τους μπορεί να είναι να χοροπηδάνε χαμογελώντας. Μόλις έχουν 5 ενέργειες, ζητήστε τους να τις εκτελέσουν (στον εαυτό τους, όχι στην ομάδα) τη μία μετά την άλλη για να δημιουργήσουν ένα σύντομο συγκινητικό μοντάζ.</p> <p>Εάν εργάζεστε μόνοι σας, μπορείτε να ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες όπως ακριβώς γράφονται παραπάνω. Ίσως θα</p>
--	--	---

		<p>θέλατε να βιντεοσκοπήσετε το μοντάζ σας για να το παρακολουθήσετε.</p>
40 λεπτά	Δραστηριότητα Δύο: Να γίνεις κάποιος άλλος	<p>· Σε αυτή τη δραστηριότητα θα εξετάσουμε τι κάνει εμάς, εμάς. Θα χρειαστείτε έναν κύκλο από καρτέκλες, αν εργάζεστε με μια ομάδα. Οι καρτέκλες θα πρέπει να είναι στραμμένες προς τα έξω από τον κύκλο.</p> <p>Ζητήστε από τους μαθητές να ψάξουν στα πράγματά τους και να βρουν 3 αντικείμενα που είναι σημαντικά γι' αυτούς. Μην τους αφήσετε να το σκεφτούν πολύ καιρό, θα πρέπει να είναι τα πρώτα πράγματα που θα βρουν. Θα πρέπει να φέρουν αυτά τα τρία πράγματα, συν τα παπούτσια τους, και να βρουν μια θέση στον κύκλο. Οι μαθητές δεν θα εξηγήσουν τη σημασία τους στην υπόλοιπη ομάδα, οπότε τα αντικείμενα μπορεί να είναι σημαντικά γι' αυτούς για οποιονδήποτε λόγο.</p> <p>Αφού όλοι οι μαθητές βρουν μια καρτέκλα, ζητήστε τους να φορέσουν τα παπούτσια τους. Μόλις ησυχάσουν, δώστε τους τρία λεπτά να καθίσουν και να σκεφτούν γιατί αυτά τα αντικείμενα είναι σημαντικά γι' αυτούς και τι λένε γι' αυτούς ως ανθρώπους. Είναι χρήσιμο να χρονομετρήσετε αυτό το στάδιο, δίνοντάς ένα λεπτό ανά αντικείμενο. Μόλις γίνει αυτό, ζητήστε τους να βγάλουν τα παπούτσια τους. Στη συνέχεια, σηκώνονται και τοποθετούν τα αντικείμενα στην καρτέκλα, ένα προς ένα - σκεπτόμενοι τι σημαίνει γι' αυτούς το να αφήσουν πίσω αυτό το κομμάτι της ταυτότητάς τους.</p> <p>Μόλις όλοι οι μαθητές αφήσουν τα αντικείμενά τους, θα πρέπει όλοι να περπατήσουν και να βρουν μια άλλη καρτέκλα για να καθίσουν. Ζητήστε τους να πάρουν τα αντικείμενα ένα προς ένα</p>

		<p>και να καθίσουν στην καρέκλα. Στη συνέχεια, θα πρέπει να βάλουν τα πόδια τους στα παπούτσια - αυτό θα τους κάνει να δυσανασχετήσουν λίγο, αλλά είναι ένα φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας, οπότε αγκαλιάστε το. Στη συνέχεια θα πρέπει να σκεφτούν, τι είδους άτομο θα μπορούσαν να είναι αν τα αντικείμενα αυτά τους ανήκαν. Μόλις γίνει αυτό, αντικαθιστούν τα αντικείμενα, αφαιρούν τα παπούτσια και επιστρέφουν στη δική τους καρέκλα, όπου βρίσκονται τα παπούτσια και τα αντικείμενα τους.</p> <p>Είναι χρήσιμο να δώσετε στους μαθητές ένα λεπτό περισυλλογής εδώ - τι έχει αλλάξει; Ποια επίδραση είχε το να σκεφτείτε διαφορετικό τρόπο σχετικά με τον εαυτό σας, στην κατανόηση του εαυτού σας;</p> <p><i>Αν εργάζεστε μόνοι σας, μπορείτε να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα όπως αν την κάνατε ως ομάδα, αλλά θα πρέπει να είστε λίγο πιο προετοιμασμένοι. Εκτός από τα δικά σας αντικείμενα, θα πρέπει να έχετε τρία αντικείμενα και ένα ζευγάρι παπούτσια από κάποιον άλλον. Σκεφτείτε πάνω στα δικά σας αντικείμενα, όπως περιγράφεται παραπάνω, και στη συνέχεια προχωρήστε στα αντικείμενα του άλλου ατόμου.</i></p>
<p>40 λεπτά</p> <p>10 λεπτά</p>	<p>Δραστηριότητα τρία: Ακούστε με</p> <p>·</p> <p>Μνήμη</p>	<p>Για την επόμενη δραστηριότητα οι μαθητές θα χρειαστούν χαρτί, στυλό και ένα κινητό τηλέφωνο ή μία βιντεοκάμερα.</p> <p>Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν μια ανάμνηση που αποτυπώνει έναν από τους ρόλους τους. Για παράδειγμα, μπορεί να έχουν μια ανάμνηση από το</p>

10 λεπτά	Καταγραφή	<p>να είναι μεγάλη αδελφή ή καλύτερος φίλος. Και πάλι, μην τους αφήσετε να σκεφτούν πολύ πάνω σε αυτό.</p> <p>Ζητήστε τους να γράψουν σύντομα την ανάμνηση σε ένα κομμάτι χαρτί, χωρίς ξεπεράσουν τα 3 λεπτά για να την καταγράψουν. Χρειάζονται περίπου 100-200 λέξεις.</p> <p>Η καταγραφή της ανάμνησης στο χαρτί είναι το σενάριό τους. Στη συνέχεια πρέπει να διαβάσουν το σενάριό τους δυνατά στον εαυτό τους. Μόλις το κάνουν αυτό, ζητήστε τους να επαναλάβουν το σενάριο εκτελώντας τις 5 ενέργειες που ανέπτυξαν στην πρώτη άσκηση. Αφήστε τους να το κάνουν αυτό 2 -3 φορές.</p>
20 λεπτά	Συγχρονισμός χειλιών	<p>Μόλις οι μαθητές ολοκληρώσουν αυτό το στάδιο, ζητήστε τους να καταγράψουν εαυτούς τους σε ένα βίντεο όπου θα λένε το σενάριό τους στην κάμερα. Δεν θα πρέπει να ανησυχούν για το πώς φαίνονται, κανείς άλλος δεν πρόκειται να το δει, αλλά θα πρέπει να σκεφτούν ποιο συναίσθημα ταιριάζει στην αφήγηση της ανάμνησης τους.</p> <p>Ζητήστε από τους μαθητές να ξαναδούν τα βίντεό τους, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο απαγγέλουν το σενάριό τους. Ζητήστε τους να το ξαναδούν και να προφέρουν τις λέξεις ταυτόχρονα με το βίντεο - αυτό ονομάζεται συγχρονισμός χειλιών.</p>

		<p>Αφήστε τους μαθητές να εξασκηθούν σε αυτό 2 ή 3 φορές. Δεν χρειάζεται να είναι τέλειοι, αλλά θα πρέπει να ακολουθούν το κείμενο.</p> <p>Μόλις κατανοήσουν καλά το βίντεο, ζητήστε τους να εκτελέσουν τις ενέργειές τους ταυτόχρονα.</p> <p><i>Αν εργάζεστε μόνοι σας, τότε μπορείτε να εκτελέσετε αυτή τη δραστηριότητα ακριβώς όπως είναι γραμμένη, φροντίζοντας να ηχογραφείτε τον εαυτό σας σε κάθε στάδιο ώστε να παρακολουθείτε την πρόοδο σας</i></p>
--	--	--

Πρόσθετες πηγές:

Οι πηγές αυτές αφορούν επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της ταυτότητας, ενώ παρατίθενται και γενικότερες πηγές σχετικά με το θέμα.

Επαγγελματίες που πρέπει να εξετάσουν:

Bobby Baker
 Julia Bardsley
 Guillermo Gomez-Pena
 Dickie Beau

Κεφάλαιο

Heddon, D. (2008) *Autobiography and Performance: Performing Selves*. pp. 2-7.