

Identità - Introduzione

Salve. Sono la dottoressa Lyndsey Bakewell, docente *senior* e responsabile del programma presso la De Montfort University. Ho sviluppato un *workshop* sull'identità nell'ambito del progetto sulla creatività. Lo scopo di questo *workshop* è quello di esplorare la nostra identità personale e di riflettere su come riconosciamo le nostre capacità e abilità e su come possiamo promuoverle all'esterno, sia per accedere all'istruzione superiore, sia per assicurarci un buon lavoro, sia in generale per interagire con altre persone. In questo laboratorio ci sono tre diverse attività che vi guidano attraverso un processo di comprensione di voi stessi e degli altri. Per questo laboratorio sono necessari tre oggetti. Idealmente, se lavorate con un gruppo di studenti, non dovete far sapere loro che hanno bisogno di questi oggetti, li troveranno nella loro borsa. Ma se ritenete che sia utile che portino al laboratorio tre oggetti importanti per loro, allora va bene. Fateglielo sapere in anticipo. Devono anche avere un paio di scarpe, che in genere tutti hanno ai piedi, quindi dovrebbero andare bene. Hanno anche bisogno di una videocamera. Questa permetterà loro di registrare il proprio lavoro, di guardarlo e di riascoltarlo. Se non hanno una videocamera, va benissimo anche un registratore audio. Questo laboratorio può essere svolto ovunque. Si può fare in spazi aperti, a casa, in classe, ovunque, e si può fare individualmente o in gruppo. L'importante è che gli studenti abbiano uno spazio in cui si sentano sicuri e a proprio agio. Uno spazio dove sanno che non verranno derisi e dove possono parlare liberamente ed esplorare liberamente se stessi. Come facilitatori, è importante che sappiate come creare questo tipo di spazio. Potreste aver bisogno di stabilire alcune regole di base per i vostri studenti, specie se sono nuovi o se pensate che forse si conoscono troppo bene e che potrebbero essere tentati di scherzare a spese degli altri. Oppure potreste pensare che, in realtà, lavorate con questo gruppo da molto tempo e avete sviluppato un ottimo livello di fiducia. In questo caso, è comunque bene far notare agli studenti che esploreremo la nostra identità e che l'esplorazione della propria identità e del proprio sé da parte di ognuno è sacra e importante, e che non debbano interagirci o intralciarla. Ciò che accade in quella stanza rimane in quella stanza. Questo è un punto cruciale che mi piace seguire quando gestisco questo laboratorio e credo sia importante per costruire quest'area di sicurezza per gli studenti. Potreste dedicare 5/10 minuti all'inizio della lezione per sviluppare questo spazio sicuro. La prima attività di questo laboratorio vi consentirà di crearlo, ma se ritenete di dover fare un'introduzione, fatela prima di iniziare l'attività. Una volta creata, troverete l'attività 1 nel prossimo video. I risultati principali di questo laboratorio sono tre. Il primo è che gli studenti acquisiscano una migliore comprensione di se stessi e della propria identità e dispongano di determinate abilità per esprimerla ed esplorarla. Il secondo è lo sviluppo di abilità che promuovano aspetti importanti di se stessi, delle proprie conoscenze e delle proprie competenze. Incoraggiare gli studenti e metterli in condizione di riconoscere ciò che sanno fare e di promuoverlo agli altri è una caratteristica fondamentale di questo laboratorio. Infine, questo workshop è stato progettato per insegnare le competenze per la vita che consentono agli studenti di continuare un ciclo di riflessione su se stessi e sulle proprie capacità, e che fornisce loro nuove competenze con cui esplorare se stessi e continuare a esplorare ciò che potrebbero voler fare in futuro.

Identità - Attività 1

L'attività uno è un'attività introduttiva per far sì che gli studenti siano centrati e radicati e per creare uno spazio sicuro. Ho chiamato l'attività 1 "Chi sono io" ed è suddivisa in tre sezioni. Di solito impiego circa 30 minuti per lavorarci. Nella prima sezione, faccio un riscaldamento con il gruppo. Si può chiedere ai partecipanti di disporsi in cerchio o di distribuirsi nello spazio, come si preferisce. Questo riscaldamento può essere aperto e libero e potete guidarlo come volete, ma ci sono tre aree chiave su cui dovete concentrarvi. La prima è la respirazione. Si vuole che gli studenti si rendano conto di come respirano naturalmente e di quanto sia insolito pensare al proprio respiro e, una volta che ci si pensa, di quanto sia difficile respirare normalmente. In secondo luogo, si vuole che gli studenti esplorino il proprio corpo. Si vuole sapere dove si trovano le tensioni all'interno del proprio corpo, cosa possono fare liberamente, cosa è restrittivo, se qualcosa fa male. Si cerca di conoscere cosa fa il proprio corpo e come si sente. Incoraggiate poi gli studenti a lavorare entro i propri limiti, a sapere quando fermarsi e quando tirarsi indietro, a non paragonarsi a nessun altro. Stiamo imparando a conoscere il nostro corpo e questa è la cosa importante. La terza area è la voce. Se volete, potete eseguire questo esercizio come riscaldamento vocale. Spesso mi capita di incontrare studenti di teatro che non hanno mai veramente esplorato l'intera gamma della loro voce e quindi faccio eseguire loro scale dal basso all'alto, ma faccio anche provare loro a modificare o manipolare la loro voce. Cosa succede se stringono la gola o se la aprono completamente? Cosa succede se articolano con tutta la bocca o con un po' di bocca? Cosa succede se parlano a voce alta o a voce bassa. Tutte queste cose permettono loro di capire il funzionamento individuale del loro corpo.

Una volta terminato il riscaldamento, che dura circa 10-15 minuti, chiedete loro di prendere un foglio di carta e una penna. Risponderanno a cinque domande che presenterete loro. Chiedete agli studenti di scrivere le prime cose che vengono in mente. Non importa quali siano o se siano della stessa categoria di qualcun altro. È la prima cosa a cui pensano quando gli viene posta la domanda. La prima domanda che gli porrete è "Io sono". Può essere qualsiasi cosa. Sono felice, sono triste. Sono una madre, sono un'insegnante, sono una ragazza. La seconda domanda è: "I miei ruoli o lavori sono". Ora, questo potrebbe richiedere un po' di spiegazioni ai vostri studenti. I nostri ruoli sono le cose che incarniamo nella vita. Per me, ad esempio, sono una madre, sono una docente, sono una figlia. Sono anche una moglie, un'amica, una sorella, un'infinità di cose diverse. Chiediamo agli studenti di scrivere le prime cose che gli vengono in mente quando pensano al loro lavoro e al loro ruolo. In terzo luogo, chiedete agli studenti di scrivere "Mi piace il mio". La nostra inclinazione naturale potrebbe essere "mi piace il mio viso", "mi piace la mia voce", "mi piacciono i miei capelli" o "mi piacciono le mie scarpe". Cercate di incoraggiare gli studenti a pensare oltre, se possibile. Mi piace la mia capacità di risolvere i problemi. Mi piace la mia capacità di essere empatico con le persone. Va bene avere anche queste prime cose, ma date agli studenti un po' di tempo per andare oltre questi pensieri iniziali e per iniziare a capire e a pensare criticamente a se stessi un po' di più. La quarta domanda è "Non mi piace il mio". Come per la terza domanda, incoraggeremo gli studenti a pensare oltre le risposte iniziali e a pensare in modo più critico. Un esempio potrebbe essere: "Non mi piace il fatto di non essere puntuale". Non mi piace la mia

riluttanza a provare nuovi cibi. Qualunque siano le risposte, fate in modo che gli studenti si spingano a scavare in profondità nella loro comprensione di se stessi e inizino a pensare a ciò che non gli piace. La quinta domanda è "Mi preoccupo per i miei". Incoraggiate gli studenti a mantenere il *focus* su se stessi. Quindi non deviate verso altre persone. È abbastanza naturale pensare che mi preoccupo per mia madre o per i miei amici, ma incoraggiate gli studenti a mantenere il punto e la attenzione su se stessi. Mi preoccupo della mia capacità di mantenere una *routine*, mi preoccupo della mia capacità di andare a letto a un'orario ragionevole. Qualunque cosa sia, fate in modo che pensino a se stessi e a ciò di cui potrebbero preoccuparsi. Una volta che gli studenti hanno risposto a tutte le domande, inizieranno a creare delle *performance* a partire dalle loro risposte. Se hanno più risposte per ogni domanda, chiedete loro di esaminarle e di sceglierne solo una. Non importa quale sia per ora, possono sempre tornare indietro e ripetere l'attività se vogliono. Una volta selezionata una risposta per ciascuna domanda, creeranno un'azione che rappresenta quella risposta. Per esempio, se hanno detto: "Sono forte", possono scegliere di fare un'azione che rappresenti la forza. Poi creeranno un'azione che rappresenti la risposta a "I miei ruoli sono" e così via, finché non avranno cinque azioni da eseguire una dopo l'altra. Una volta ottenute, hanno completato la prima attività.

Se lavorate da soli, potete fare il riscaldamento da soli. Assicuratevi di pensare al vostro respiro, alla vostra voce e al vostro corpo. Poi rispondete alle domande, rispondete alle sollecitazioni e create le azioni. Potreste voler registrare queste azioni per poterle rivedere. Una volta fatto questo, passate al video numero tre, dove troverete l'attività numero due.

Identità Attività 2

La seconda attività di questo laboratorio si svolge in modo diverso se lavorate in gruppo o individualmente. Vi spiegherò prima l'attività di gruppo e poi vi darò le istruzioni per il lavoro individuale. La seconda attività si chiama "Diventare un altro". Con il vostro gruppo di studenti preparate un cerchio di sedie, che devono essere tutte rivolte verso l'esterno del cerchio, in modo che gli studenti si diano le spalle e si tocchino spalla a spalla. Mentre sistemate le sedie, chiedete agli studenti di andare a rimettersi le scarpe, se le hanno tolte, e di trovare tre oggetti nella loro borsa. Non date loro troppe indicazioni su questi oggetti, ma chiedete loro di andare a prendere tre cose che pensano dicano qualcosa di loro. Possono essere oggetti qualsiasi. Ma quando tornano in cerchio, devono scegliere una sedia e sedersi con gli oggetti in mano e le scarpe ai piedi. Una volta che l'intero gruppo è seduto, chiedete loro di prendersi tre minuti per pensare agli oggetti che hanno in mano. Incoraggiateli a sentire questi oggetti, ad annusarli, a pensare a cosa provano quando li toccano. Che significato hanno per loro? Dove li hanno presi? Da dove vengono? Perché sono importanti per loro? Sarà utile dare agli studenti un indicatore di un minuto, in modo che dopo un minuto possano passare al secondo oggetto, in modo che ogni oggetto abbia lo stesso tempo per essere esplorato. Incoraggiate gli studenti a riflettere sul significato di questi oggetti e su come questi inquadrino la loro identità. Al termine dei tre minuti, chiedete agli studenti di togliere i piedi dalle scarpe e di appoggiarli sul pavimento. Chiedete loro di alzarsi e di girarsi per mettere gli oggetti sulla sedia uno alla volta. Mentre posano ogni oggetto, vogliamo che pensino a come quell'oggetto rappresenta la loro identità. Mentre l'oggetto viene posato

sulla sedia, invitiamo gli studenti a pensare che posare l'oggetto è come lasciare indietro una parte della loro identità. Mettendo gli oggetti sulla sedia, perdono quella parte di sé. Quando tutti e tre gli oggetti sono sulla sedia, gli studenti devono alzarsi e aspettare che il resto del gruppo finisca. Quando il gruppo ha finito di posare gli oggetti e tutte le scarpe sono a terra, chiedete agli studenti di camminare intorno al cerchio di sedie. Devono poi andare a cercare una sedia su cui vogliono sedersi. Non è necessario che lo facciano in ordine sparso, possono girare intorno allo spazio, superare le persone, sorpassare le persone, scegliere la sedia successiva o quella che si trova lungo tutto il cerchio. Devono però andare a cercare un'altra sedia e non sedersi sulla propria. Una volta che tutti gli studenti hanno trovato una nuova sedia, chiedete loro di prendere gli oggetti uno per uno. Possono quindi sedersi sulla sedia e infilare i piedi nelle scarpe. È probabile che ci siano strilli, proteste e lamentele degli studenti che non vogliono mettere i piedi nelle scarpe di qualcun altro. Questo è del tutto normale ed è qualcosa su cui dovremmo riflettere come gruppo una volta completata questa attività. C'è qualcosa che si ritrova di molto importante nel fatto di incarnare un'altra persona o di sperimentare qualcosa dalla prospettiva di un'altra persona e quindi, infilando i piedi in quelle scarpe, stiamo quasi camminando o sperimentando la vita anche a loro modo e questo ci aiuta a capire la nostra identità e come le persone percepiscano la nostra identità all'esterno. Quindi non preoccupatevi se succede. Lasciate che accada. Lasciate che il momento passi e continuate l'attività. Una volta che tutti sono seduti, tranquilli e a proprio agio, chiedete agli studenti di guardare questi oggetti, di sentirli. Non pensano necessariamente al significato che questi oggetti potrebbero avere per qualcun altro, ma pensano: cosa significherebbe se questo oggetto fosse importante per me? Per esempio, se prendessi in mano un paio di cuffie di proprietà di qualcun altro, potrei iniziare a pensare: "Se le possedessi, la musica sarebbe davvero importante per me, potrebbe essere qualcosa che mi guida e potrebbe essere il modo in cui capisco i miei stati d'animo o le mie esperienze". E quindi potrei pensare a quanto sia importante la musica per me in questo momento. E se è qualcosa su cui devo riflettere nella mia identità. Lasciate di nuovo agli studenti tre minuti per esplorare e pensare a ciascuno di questi diversi oggetti. Anche in questo caso, un indicatore di tempo dopo un minuto sarebbe molto utile per gli studenti. Al termine dei tre minuti, chiedete agli studenti di sfilare i piedi dalle scarpe e di rimettere delicatamente gli oggetti sulla sedia. Poi devono camminare, trovare la propria sedia e sedersi di nuovo. Una volta che tutti gli studenti si sono seduti, date loro un paio di minuti per tornare in sé e pensare a ciò che è appena accaduto in quell'esperienza e a ciò che hanno imparato su se stessi e sulla propria identità. Una volta concessi agli studenti un paio di minuti per farlo, facilitate la discussione. Mi prenderei circa 10-15 minuti per permettere agli studenti di dire cosa pensano dell'attività. Come ci si sente a lasciare pezzi di sé, a lasciare oggetti importanti, ad avere i piedi di qualcun altro nelle proprie scarpe, ad avere i propri piedi in quelli di qualcun altro, a pensare di adattare altri oggetti di altre persone alla propria identità. Facilitare la discussione in questo modo permette agli studenti di capire quale è stato il processo che hanno appena affrontato e di pensare a quali parti di ciò che hanno appena imparato su se stessi vogliono promuovere nella prossima attività.

Se lavorate da soli, potete assolutamente fare anche questa attività, ma dovete essere un po' preparati prima di iniziare. Avete bisogno di tre oggetti vostri, ma anche di tre oggetti e un paio di scarpe di qualcun altro. Se lavorate a casa, potete andare a prendere gli oggetti di un membro della famiglia. Se invece lavorate con degli amici, chiedete loro di prestarvi alcuni oggetti e le loro scarpe e poi distaccatevi e fatelo da soli. In ogni caso, assicuratevi di avere i vostri oggetti da esplorare e quelli di qualcun altro e impostate dei timer sul vostro telefono per sapere quanto tempo avete a disposizione

per lavorare con questi oggetti. Anche in questo caso, alla fine, affrontate il processo di riflessione. Che cosa avete imparato su di voi? Che cosa vi è piaciuto di ciò che avete imparato e come potreste pensare e utilizzare questo aspetto in futuro? Una volta completato questo processo, avete completato la seconda attività. L'attività tre si trova nel quarto video.

Identità - Attività 3

La terza e ultima attività di questo laboratorio raccoglie il materiale delle altre due attività, lo riunisce e lo presenta in un modo che potrebbe essere accessibile ad altre persone. Quindi, la prima cosa da fare è incoraggiare gli studenti a pensare ai tre oggetti che hanno scelto e che sono stati importanti per loro e a pensare a un ricordo che si collega a uno o più di questi oggetti. Può trattarsi di un ricordo lontano o recente. Non importa, purché si tratti di qualcosa che è accaduto loro. Se i loro oggetti non sono significativi in questo senso, allora date agli studenti la libertà e l'opportunità di scegliere qualsiasi tipo di ricordo. Lo scopo di utilizzare gli oggetti in questo modo per suscitare questi ricordi è quello di restringere il campo di scelta e quindi velocizzare l'attività. Ma se questo si rivela problematico per gli studenti, allora sono molto liberi e possono scegliere qualsiasi ricordo che desiderano. Una volta selezionato il loro ricordo, chiedete loro di dedicare qualche istante per poter riflettere su quel ricordo. Che cosa è successo? Come si potrebbe raccontare quella storia a qualcun altro? Dopo aver dato loro questo tempo, chiedete loro di prendere di nuovo carta e penna e di scrivere quel ricordo. È utile limitare il tempo e lo spazio per questa attività. L'ideale è concedere agli studenti dai tre ai cinque minuti. In questo modo potranno scrivere circa 200 parole, un buon numero di parole e una buona quantità di testo su cui poi poter lavorare. Cercate di incoraggiare gli studenti a non preoccuparsi troppo di ciò che stanno scrivendo. Scrivete la storia dall'inizio alla fine. Potranno tornare indietro e modificarla in un secondo momento, ma per il momento si tratta solo di metterla sulla pagina così come la ricordano. Una volta che gli studenti hanno la loro storia, questo è il loro copione. Chiedete loro di leggerlo due o tre volte per familiarizzare con il testo. Una volta che si sentono a proprio agio con il copione, chiedete loro di provare a leggerlo e a fare le azioni che hanno impostato nella prima attività. Quindi, le cinque azioni che hanno risposto alle cinque richieste devono essere eseguite mentre leggono il loro copione. Possono scegliere di eseguire le azioni solo una volta o di farle più velocemente e più volte, non importa. Lo scopo è far sì che gli studenti riflettano su come hanno pensato a se stessi in precedenza e sulle azioni che hanno applicato e che potrebbero funzionare insieme a un ricordo di loro stessi. Date agli studenti cinque o sei minuti per giocare e provare. Non si tratta di una rappresentazione da presentare al gruppo. Fate in modo che pensino in modo libero e creativo e non si preoccupino eccessivamente.

La sezione successiva di questa attività consiste nel produrre una registrazione del copione. Chiedete quindi ai partecipanti di prendere il loro cellulare o un dispositivo di registrazione audio. Se li avete. Tutto ciò che devono fare è registrare la loro voce nel telefono. Se preferiscono, possono farlo sotto forma di video. Ma questo tende a distrarre. Quindi, se possibile, incoraggiateli a registrare solo la loro voce. Leggono la storia dall'inizio alla fine. Non preoccupatevi troppo del modo in cui viene presentata e, se sbagliate, conservate quelle parti, che vi torneranno utili tra poco. Una volta ottenuta la

registrazione audio, chiedete agli studenti di riascoltarla un paio di volte, prendendo nota delle pause, degli inciampi, di come dicono certe cose. Questo è importante per la terza parte dell'attività.

La terza parte di questa attività è il *lip syncing*. Si tratta di una tecnica di *performance* molto interessante che si vede spesso nelle scene di *cabaret*. Permette a qualcuno di incarnare la voce di qualcun altro senza pronunciarla verbalmente. L'aspetto interessante è che gli studenti devono incarnare la propria voce. Quindi, dopo aver ascoltato l'audio un paio di volte, chiedete loro di provare a mimare quello che stanno dicendo. Stanno sincronizzando le labbra con se stessi. Nessun suono deve provenire dalla loro bocca, solo dalla registrazione. Devono cercare di far coincidere la loro bocca con la registrazione sul telefono. Una volta che gli studenti hanno avuto il tempo di provarlo e pensano di averlo capito, chiedete loro di farlo insieme alle loro azioni. Ora hanno tre cose da fare. Stanno incarnando se stessi senza suoni, hanno la registrazione della loro narrazione e stanno eseguendo fisicamente le azioni che pensano rappresentino se stessi. Date loro 5/10 minuti per giocare con questo. Potrebbero volersi mostrare l'un l'altro, ma non è necessario che sia perfetto. Non vogliamo un prodotto perfetto e finito. Vogliamo solo che esplorino se stessi e la loro identità e che vedano cosa ne viene fuori. Una volta che gli studenti hanno avuto la possibilità di giocare con la loro sincronizzazione labiale, vediamo se qualcuno vuole esibirsi con il resto del gruppo, oppure no. In ogni caso, è bene far riflettere gli studenti sul loro processo. Che cosa è successo quando l'azione che stavano eseguendo non si adattava a ciò che stavano dicendo? Che cosa è successo quando la loro sincronizzazione labiale è andata fuori tempo con la loro registrazione? Che cosa è successo quando la loro sincronizzazione labiale si è fermata perché la loro attività fisica stava prendendo il sopravvento. State incoraggiando gli studenti a pensare a se stessi, al loro corpo in quel momento e a come le diverse parti della loro identità e la loro esperienza si contrappongano. Questo è un ottimo punto per far riflettere gli studenti su come costruiamo noi stessi giorno per giorno. Come siamo persone pienamente funzionanti, in grado di camminare, parlare e pensare allo stesso tempo, e quanto sia difficile. Facilitando questa discussione, potete anche favorire una discussione con gli studenti sulle loro abilità specifiche. Può darsi che alcuni studenti siano davvero veloci nel pensare e siano in grado di risolvere i problemi al volo. Questo particolare aspetto della loro conoscenza è un'abilità molto importante che potrebbero voler poter promuovere in futuro. Questa è anche un'ottima occasione per far riflettere gli studenti sul modo in cui riflettono e registrano il loro apprendimento nel loro portfolio. C'è un quinto video che riflette in modo più approfondito su questo aspetto. Se state svolgendo quest'attività da soli, anche questa funziona perfettamente. Potete completare l'attività esattamente come descritto. L'unica differenza che vi suggerisco è di registrare la vostra performance finale in modo da poterla rivedere. Guardate cosa succede. Che cosa avete pensato di quella performance? Che cosa avete imparato su di voi e come potreste usarlo in futuro?

Portafoglio di identità Prove

Data la natura di questo laboratorio, mi sembra che sarebbe un'ottima idea incoraggiare gli studenti a creare qualcosa di visivo o audio come prova del loro portfolio. Potrebbero fare una registrazione video della loro performance. Potrebbero fare un podcast audio. Potrebbero provare a creare un collage di

diversi aspetti della loro performance. In ogni caso, l'aspetto visivo e quello sonoro sono davvero un esempio delle competenze che gli studenti hanno sviluppato. Le loro capacità di pensiero critico e di comprensione di se stessi sono state sviluppate grazie a questo laboratorio. Quindi, forse, fate loro ripetere le cinque domande quando rispondono al loro portfolio. Ora, chi sono io? Quali sono i miei ruoli? Cosa mi piace e cosa non mi piace? E ora di cosa mi preoccupa? Sono diversi? Se lo sono, è qualcosa su cui riflettere assolutamente nel portfolio, perché per gli studenti questo dimostra uno sviluppo e un percorso di cambiamento. Queste competenze sono molto importanti per i datori di lavoro e per le istituzioni scolastiche.