

Dott.ssa Lyndsey Bakewell - Identità

Obiettivi del workshop sull'identità

Questo workshop si propone di aiutare i partecipanti a riflettere sulla propria identità per meglio identificare e promuovere le proprie competenze, interessi e conoscenze. Attraverso una serie di attività che identificano quelli che consideriamo aspetti importanti di noi stessi, il workshop mira a consentire un pensiero più critico su come e perché potreste essere utili nell'istruzione superiore o in un futuro lavorativo nel settore creativo/culturale.

Risultati di apprendimento:

In questo workshop gli studenti potranno:

- Considerare come la propria identità possa aumentare il riconoscimento delle proprie competenze per promuoverle meglio.

Materiali necessari:

3 oggetti dalla loro borsa.

Scarpe

Cerchio di sedie.

Carta

Penna

Competenze 4C

Pensiero critico

Comunicazione

Tempo	Attività	Istruzioni dettagliate (anche i video degli studenti supportano questa attività)
20-40 Minuti (totale)	Attività 1: Chi sono?	È importante aiutare gli studenti a entrare nello spazio giusto in termini di riflessione e concentrazione. A tal fine, mi piace eseguire un riscaldamento che si concentri sulla respirazione, sul corpo e sulla voce. Dedicherei circa 5-10 minuti a ciascuno di essi, a seconda delle esigenze del gruppo. Iniziare con la respirazione. Chiedete agli studenti di trovare uno spazio e di mettersi in piedi con i piedi alla larghezza delle anche e le braccia lungo i fianchi. Parlate loro di questi 4 esercizi di base. <ul style="list-style-type: none">● Inspirare per 4 minuti, trattenere per 4, espirare per 4. Chiedete agli
15-30 minuti	Riscaldamento	

<p>5 minuti</p>	<p>Chi sono?</p> <p>Creare</p>	<p>studenti di inspirare per 4 secondi (dovreste contare per loro: 1, 2, 3, 4), poi di trattenere il respiro per 4, quindi di espirare per 4. Nel frattempo, li guidate e contate. Eseguite questa operazione per 4 volte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Quindi, ripetere la stessa struttura di cui sopra, ma questa volta per 8 conteggi ciascuno. Ripetere 4 volte. ● Se gli studenti fanno fatica a concentrarsi, si possono ripetere questi due esercizi di respirazione finché non riescono a concentrarsi. ● Successivamente, chiedete agli studenti di inspirare per 4 volte, trattenere per 4 volte e poi rilasciare il respiro per 4 volte emettendo il suono La (ricordate di continuare a guidarli e a contare per loro). Dopo la prima volta, chiedete agli studenti di mettere le mani sulla pancia e di sentire cosa succede quando spingono davvero il suono o meno. Completate questa operazione per 4 volte. ● Infine, chiedete agli studenti di inspirare per 8, trattenere per 8 e poi ansimare per 8 per spingere l'aria dai polmoni. ● Sebbene questo non sia il momento ideale per facilitare una discussione sugli esercizi di respirazione, è un buon momento per chiedere agli studenti di riflettere, da soli, su come si sono sentiti gli esercizi e su quanto diventa difficile respirare quando dobbiamo davvero pensarci! <p>Corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Il riscaldamento del corpo può iniziare con alcuni semplici allungamenti. Si tratta di allungarsi il più possibile verso l'alto e verso la punta dei piedi. Sono utili anche alcuni leggeri squat o affondi. ● Una volta fatto questo, potete continuare a eseguire gli esercizi che ritenete utili, oppure chiedere agli studenti di individuare cosa nel loro corpo ha bisogno di essere
-----------------	--------------------------------	--

5/10
minuti

allungato e quale movimento possono suggerire al gruppo di fare.

Voce:

- È importante essere delicati quando si lavora sulla voce e non chiedere agli studenti di sforzarsi. Chiedete loro di inspirare per 8 e di iniziare con un leggero canticchiare. Una volta che l'hanno fatto per un breve periodo, chiedete loro di aprirlo fino a un suono La. Dovrebbero mantenerlo fino alla fine del respiro.
- Una volta che l'hanno fatto un paio di volte, chiedete loro di farlo più forte, più silenzioso, più alto, più basso.
- Si possono poi fare degli esercizi di scioglilingua per riscaldare il viso e la lingua. Qualcosa come "Vende conchiglie in riva al mare" è molto utile.

Dopo il riscaldamento, si potrebbe dare loro il tempo di riflettere su come si sente ora il loro corpo. In alternativa, si può mantenere l'attenzione costruita e andare avanti. Ora chiederemo agli studenti di riflettere su chi sono. Su un foglio di carta, chiedete agli studenti di rispondere alle domande che seguono. Non è necessario che ci pensino troppo; dovrebbe essere la prima cosa che gli viene in mente.

- Io sono.....
- I miei ruoli/lavori sono (ad esempio, sorella, fratello, amico, ecc.)
- Mi piace il mio.....
- Non mi piace il mio....
- Mi preoccupa per il mio.....

Per il momento non è necessario riflettere su questi elementi, quindi una volta che gli studenti li hanno, passate alla fase successiva.

Prendendo l'elenco delle risposte, chiedete al gruppo di scegliere un'azione che si adatti a ciascuna affermazione. Ad esempio, se hanno detto "Sono felice", la loro azione potrebbe essere quella di saltare in giro sorridendo. Una volta ottenute 5 azioni, chiedete loro di eseguirle (a se stessi, non al

		<p>gruppo) una dopo l'altra per creare un breve montaggio in movimento.</p> <p>Se lavorate da soli, potete seguire queste linee guida così come sono scritte sopra. Forse vi piacerebbe filmare il vostro montaggio per rivederlo.</p>
40 minuti	Attività 2: Diventare un altro	<p>In questa attività esamineremo ciò che ci rende, noi. Se lavorate con un gruppo, avrete bisogno di un cerchio di sedie. Le sedie devono essere rivolte verso l'esterno del cerchio.</p> <p>Chiedete agli studenti di andare tra le loro cose e di trovare 3 cose importanti per loro. Non lasciate che ci pensino troppo a lungo, devono essere le prime cose che trovano. Devono portare con sé queste tre cose, più le loro scarpe, e trovare un posto nel cerchio.</p> <p>Gli studenti non spiegheranno il significato di questi elementi al resto del gruppo, quindi possono essere importanti in qualsiasi modo vogliano.</p> <p>Una volta che tutti gli studenti hanno trovato una sedia, invitateli a mettersi le scarpe ai piedi. Una volta che sono tranquilli, date loro tre minuti per sedersi e pensare al motivo per cui questi oggetti sono importanti per loro e a cosa dicono di loro come persone. È utile cronometrare il tempo a disposizione degli studenti, dando loro un minuto per ogni oggetto.</p> <p>Una volta fatto questo, chiedete loro di togliersi le scarpe. Poi si alzano e posano gli oggetti sulla sedia, uno per uno, pensando a cosa significhi per loro abbandonare quella parte della loro identità.</p> <p>Una volta che tutti gli studenti hanno posato i loro oggetti, devono camminare e trovare un'altra sedia per sedersi. Chiedete loro di prendere gli oggetti uno alla volta e di sedersi sulla sedia. Poi devono mettere i piedi nelle scarpe - questo li farà gridare un po' - ma è una parte normale del processo, quindi accettatela.</p> <p>Ripetere poi l'attività di riflessione, pensando a che tipo di persona potrebbero</p>

		<p>essere se questi oggetti appartenessero a loro.</p> <p>Una volta terminato il lavoro, i partecipanti sostituiscono gli oggetti, tolgono le scarpe e tornano alla propria sedia, alle proprie scarpe e ai propri oggetti.</p> <p>È utile concedere agli studenti un momento di riflessione: cosa è cambiato? Che cosa ha fatto pensare a se stessi in un modo diverso per la propria comprensione di sé?</p> <p><i>Se lavorate da soli, potete completare questa attività come se fosse fatta in gruppo, ma dovrete essere leggermente più preparati. Oltre ai vostri oggetti, dovrete avere tre oggetti e un paio di scarpe di qualcun altro. Eseguite la riflessione dei vostri oggetti come descritto sopra, quindi passate agli oggetti di un'altra persona.</i></p>
<p>40 minuti</p> <p>10 minuti</p> <p>10 minuti</p>	<p>Attività 3: Ascoltare</p> <p>Memoria</p> <p>Registrazione</p> <p>Sincronizzazione labiale</p>	<p>Per la prossima attività gli studenti avranno bisogno di carta, penne e un telefono cellulare o un videoregistratore.</p> <p>Chiedete agli studenti di pensare a un ricordo che catturi uno dei loro ruoli in azione. Ad esempio, potrebbero ricordare di essere una sorella maggiore o un migliore amico. Anche in questo caso, non lasciate che ci pensino troppo a lungo.</p> <p>Chiedete loro di scrivere il ricordo su un foglio di carta, mantenendolo breve e impiegando non più di 3 minuti per scriverlo. Vogliamo solo circa 100-200 parole.</p> <p>Una volta che il loro ricordo è stato messo su carta, questo è il loro copione. Chiedete loro di leggere il copione ad alta voce. Una volta fatto, chiedete loro di ripetere il copione mentre eseguono le 5 azioni che hanno sviluppato nel primo esercizio. Lasciate che lo facciano 2-3 volte.</p>

<p>20 minuti</p>		<p>Una volta che gli studenti hanno completato questo lavoro, chiedete loro di registrare un video di se stessi mentre dicono il loro copione alla telecamera. Non devono preoccuparsi di come appaiono, tanto non lo vedrà nessun altro, ma devono pensare a quali emozioni sono necessarie per raccontare il loro ricordo.</p> <p>Chiedete agli studenti di rivedere i loro video, concentrandosi sul modo in cui parlano il loro copione. Poi chiedete loro di guardarlo di nuovo e di pronunciare le parole insieme al video - questo si chiama Lip Syncing.</p> <p>Lasciate che gli studenti si esercitino in questo modo per 2 o 3 volte. Non devono essere perfetti, ma devono seguire il testo parlato.</p> <p>Una volta che hanno capito bene il loro video, chiedete loro di eseguire le azioni contemporaneamente.</p> <p>Se lavorate da soli, potete eseguire questa attività esattamente come è scritta, assicurandovi di registrare voi stessi per poterla rivedere.</p>
----------------------	--	--

Risorse aggiuntive:

Queste risorse riguardano gli operatori che lavorano nell'area dell'identità, oltre a risorse più generali sull'argomento.

I praticanti da tenere d'occhio:

Bobby Baker

Julia Bardsley

Guillermo Gomez-Pena

Dickie Beau

Capitolo

Heddon, D. (2008) Autobiografia e performance: Performing Selves. pp. 2-7.