

Dr. Lyndsey Bakewell - tapatybės

Identiteto užsiėmimo tikslai

Šio užsiėmimo tikslas - padėti dalyviams apmąstyti savo tapatybę, kad jie galėtų geriau nustatyti ir lavinti savo įgūdžius, interesus ir žinias. Per įvairias veiklas, kuriomis siekiama nustatyti, ką laikome svarbiais savęs aspektais, siekiama suteikti galimybę kritiškiau mąstyti apie tai, kaip ir kodėl galite būti naudingi aukštajame moksle arba dirbdami kūrybos ir (arba) kultūros sektoriuje.

Mokymosi rezultatai:

Šiame seminare dalyviai:

- apsvarsto, kaip jų pačių tapatybė gali padidinti jų įgūdžių pripažinimą, kad jie būtų geriau panaudojami.

Reikalingos priemonės:

3 asmeniniai daiktai

Batai

Kėdžių ratas

Popierius

Rašiklis

4 kompetencijos

Kritinis mąstymas

Bendravimas

Bendradarbiavimas

Kūrybiškumas

Laikas	Veikla	Išsamios instrukcijos
20-40 min. (iš viso)	Pirma veikla: Kas aš esu?	Svarbu padėti dalyviams įsitraukti į tinkamą apmąstymų ir susikaupimo erdvę. Norint tai padaryti, verta atlikti apšilimą, kurio metu daugiausia dėmesio skiriama kvėpavimui, kūnui ir balsui. Kiekvienam iš jų skirkite maždaug 5-10 min., priklausomai nuo grupės poreikių.
15-30 min.	Apšilimas	Pradėkite nuo kvėpavimo. Paprašykite dalyvių susirasti sau tinkamą vietą ir atsistoti taip, kad pėdos būtų klubų plotyje, o rankos - prie šonų. Papasakokite jiems apie šiuos 4 pagrindinius pratimus.

		<ul style="list-style-type: none"> ● įkvėpimas per 4 s., oro sulaikymas 4 s., iškvėpimas per 4 s. Paprašykite dalyvių įkvėpti per 4 sekundes (turėtumėte suskaičiuoti: 1, 2, 3, 4), tada 4 sekundes sulaikyti kvėpavimą ir per 4 sekundes iškvėpti. Visą tą laiką jūs jiems vadovaujate ir skaičiuojate. Tai darykite 4 kartus iš eilės. ● Tada pakartokite tą pačią struktūrą, kaip ir pirmiau, bet šį kartą skaičiuokite iki 8. Kartokite 4 kartus. ● Jei pastebėsite, kad dalyviams sunku susikaupti, galite dar kartą pakartoti šiuos du kvėpavimo pratimus, kol jiems pavyks susikaupti. ● Tada paprašykite dalyvių įkvėpti 4 kartus, sulaikyti kvėpavimą 4 kartus ir iškvėpti 4 kartus, skleidžiant garsą "la" (nepamirškite jiems vadovauti ir skaičiuoti už juos). Po pirmojo karto paprašykite dalyvių uždėti rankas ant pilvo ir pajusti, kas atsitinka, kai jie išleidžia garsą arba ne. Tai atlikite 4 kartus. ● Galiausiai paprašykite dalyvių 8 kartus įkvėpti, 8 kartus sulaikyti kvėpavimą ir 8 kartus iškvėpti, kad visas oras būtų išstumtas iš plaučių. ● Nors tai nėra idealus metas aptarti kvėpavimo pratimus, tai geras laikas paprašyti dalyvių patiems apmąstyti, kaip jie jautėsi atlikdami pratimus ir kaip sunku kvėpuoti, kai apie tai reikia galvoti! <p>Kūnas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kūno apšilimas gali prasidėti nuo kelių paprastų tempimo pratimų. Tai gali būti ištiesimas kuo aukščiau ir tada kuo arčiau link kojų pirštų galiukų. Taip pat naudingi keli lengvi pritūpimai ar atsispaudimai.
--	--	---

<p>5 min.</p>	<p>Kas aš esu?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kai tai padarysite, galite tęsti pratimus, kurie, jūsų manymu, naudingi, arba paprašyti dalyvių nustatyti, kokią kūno dalį reikia ištempti ir kokį judesį jie gali pasiūlyti atlikti grupei. <p>Balsas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Svarbu, kad dirbdami su balsu būtumėte atidūs ir neprašytume dalyvių įsitempti. Paprašykite jų įkvėpti per 8s., tada pradėkite švelniai niūniuoti. Kai jie tai darys trumpai, paprašykite, kad pradėtų skambėti garsas "la". Jie turėtų jį išlaikyti iki pat kvėpavimo pabaigos. ● Kai jie tai padarys keletą kartų, paprašykite tai daryti garsiau, tyliau, aukščiau, žemiau. ● Tada galite atlikti keletą greitakalbių pratimų, kad sušildytumėte veidą ir liežuvį. Pavyzdžiui, "Šešios žąsys su šešiais žąsyčiais" - tai labai naudinga. <p>Po apšilimo galite duoti laiko apmąstyti, kaip dabar jaučiasi jų kūnas. Arba galite išlaikyti susikaupimą ir iš karto pereiti prie kito veiksmo.</p> <p>Dabar paprašykite dalyvių apmąstyti, kas jie yra. Paprašykite mokinių popieriaus lape pabaigti toliau pateiktus sakinius. Neprašykite apie tai galvoti per daug; tai turėtų būti pirmas dalykas, kuris ateina į galvą.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aš esu..... ● Mano vaidmenys ir (arba) pareigos (pvz., sesuo, brolis, draugas ir t. t.).... ● Man patinka mano..... ● Man nepatinka mano.... ● Nerimauju dėl savo.....
---------------	--------------------	--

5-10 min.	Sukurti	<p>Kol kas mums nereikia apmąstyti to, ką jie parašė, todėl, kai užduotis bus atlikta, pereikite prie kito žingsnio.</p> <p>Iš atsakymų sąrašo, kaip grupė, pasirinkite po vieną veiksma, atitinkantį kiekvieną teiginį. Pavyzdžiui, jei jie pasakė: "Aš esu laimingas", jų veiksmas gali būti šokinėjimas aplink šypsantis. Kai jie turės 5 veiksmus, paprašykite jų atlikti juos (sau, o ne grupei) vieną po kito ir sukurti trumpą judesių rinkinį.</p> <p>Jei dirbate individualiai, galite laikytis šių rekomendacijų taip, kaip jos aprašytos aukščiau. Galbūt norėtumėte nusifilmuoti, kad galėtumėte jį peržiūrėti.</p>
40 min.	Antroji veikla: Tapti kitu	<p>Šios veiklos metu nagrinėsime, kas mus daro mumis. Jei dirbate su grupe, jums reikės kėdžių, sustatytų ratu. Kėdės turėtų būti atsuktos į rato išorę.</p> <p>Paprašykite dalyvių nueiti prie savo daiktų ir išsirinkti 3 jiems svarbius daiktus. Neleiskite jiems ilgai apie tai galvoti, tai turėtų būti pirmieji rasti daiktai. Šiuos tris daiktus ir savo batus jie turėtų atsinešti su savimi ir susirasti vietą kėdžių rate.</p> <p>Dalyviai neaiškina daiktų reikšmės likusiems grupės nariams, todėl nesvarbu, kodėl tie daiktai jiems svarbūs.</p>

		<p>Visiems dalyviams susiradus kėdės, paprašykite jų apsiauti batus. Kai jie nurims, duokite jiems 3 minutes pasėdėti ir pagalvoti, kodėl šie daiktai jiems svarbūs ir ką jie pasako apie juos, kaip žmones. Dalyviams naudinga apgalvoti kiekvieną daiktą, skiriant po vieną minutę.</p> <p>Kai tai bus atlikta, paprašykite jų nusiauti batus. Tada paprašykite jų atsistoti ir vieną po kito padėti daiktus ant kėdės, galvojant apie tai, ką jiems reiškia palikti savo tapatybės dalį ant kėdės.</p> <p>Kai visi dalyviai padės savo daiktus, jie turėtų išsirinkti kitą kėdę, ant kurios galėtų atsisėsti. Paprašykite jų paeiliui pasiimti kito dalyvio daiktus ir atsisėsti ant kėdės. Tada jie turėtų apsiauti kito žmogaus batus - dėl to jie šiek tiek nustebs - tai įprasta proceso dalis, todėl priimkite ją.</p> <p>Tada jie turėtų pakartoti mąstymo užduotį ir pagalvoti, koks žmogus jie galėtų būti, jei šie daiktai priklausytų jiems.</p> <p>Tai atlikę, jie palieka daiktus, nusiauna batus ir grįžta prie savo kėdės, batų ir daiktų.</p> <p>Naudinga suteikti dalyviams akimirką apmąstymams - kas pasikeitė? Ką jūsų savęs suvokimui padarė kitoks mąstymas apie save?</p> <p>Jei dirbate vieni, šią užduotį galite atlikti taip pat, kaip ir dirbdami grupėje, tačiau turėsite būti šiek tiek geriau pasiruošę. Turėkite ne tik savo daiktus, bet ir tris daiktus bei batų porą iš ko nors kito. Apgalvokite savo daiktus, kaip aprašyta aukščiau, o tada pereikite prie kito asmens daiktų.</p>
--	--	---

40 min.	Trečioji veikla: Išgirk mane.	Šiam užsiėmimui dalyviams reikės popieriaus, rašiklio ir mobiliojo telefono arba vaizdo įrašymo įrenginio.
10 min.	Atmintis	<p>Paprašykite dalyvų sugalvoti prisiminimą, kuriame būtų užfiksuotas vienas iš jų vaidmenų. Pavyzdžiui, jie gali prisiminti, kaip buvo vyresnioji sesuo arba geriausias draugas. Vėlgi, neleiskite jiems apie tai galvoti per ilgai.</p> <p>Paprašykite jų užrašyti prisiminimą ant popieriaus lapo, kad jis būtų trumpas ir truktų ne ilgiau kaip 3 minutes. Tegul būna tik apie 100-200 žodžių.</p> <p>Kai jų atsiminimas bus užrašytas popieriuje, tai bus jų scenarijus. Paprašykite, kad jie garsiai perskaitytų savo scenarijų. Kai jie tai padarys, paprašykite jų pakartoti scenarijų atliekant 5 veiksmus, kuriuos jie sukūrė per pirmąjį pratimą. Leiskite jiems tai padaryti 2 -3 kartus.</p> <p>Kai dalyviai tai atliks, paprašykite jų įrašyti vaizdo įrašą, kuriame jie skaito savo scenarijų į kamerą. Jie neturėtų jaudintis dėl to, kaip atrodo, nes niekas kitas to nematys, bet turėtų pagalvoti, kokių emocijų reikia pasakojant savo prisiminimus.</p>
10 min.	Įrašymas	<p>Paprašykite dalyvių peržiūrėti savo vaizdo įrašus ir atkreipti dėmesį į tai, kaip jie skaito savo scenarijų. Paprašykite jų dar kartą pažiūrėti ir žodžius išstarti kartu su vaizdo įrašu - tai vadinama lūpų sinchronizavimu.</p> <p>Leiskite dalyviams tai atlikti 2 ar 3 kartus. Tai neturi būti tobula, bet jie turėtų sekti sakomą tekstą.</p> <p>Kai jie gerai supras savo vaizdo įrašą, paprašykite jų atlikti veiksmus tuo pačiu metu.</p>

20 min.	Lūpų sinchronizavimas	Jei dirbate individualiai, galite atlikti šią užduotį tiksliai taip, kaip parašyta, ir būtinai padarykite savo įrašus, kad galėtumėte juos peržiūrėti.
---------	-----------------------	--

Papildomi ištekliai:

šie ištekliai yra susiję su praktikuojančiais specialistais, dirbančiais tapatybės srityje, taip pat su bendresnio pobūdžio ištekliais šia tema.

Praktikai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį:

Bobby Baker

Julia Bardsley

Guillermo Gomez-Pena

Dickie Beau

Skyrius

Heddon, D. (2008) Autobiografija ir atlikimas: p. 2-7.