

## **Fragmenty mojej tożsamości**

### **Cele:**

- wzajemne poznanie się
- refleksja na temat własnej identyfikacji z różnymi grupami i postrzegania samego siebie
- wyjaśnienie czym jest tożsamość i co się na nią składa
- kształtowanie postaw wzajemnej otwartości i tolerancji
- refleksja co oznacza przynależność do mniejszości.

### **Czas:**

30-40 minut

### **Materiały**

Karta zadań

### **Miejsce:**

sala, krzesła ustawione w krąg

### **Metody**

praca indywidualna, praca w grupie

### **Przebieg zajęć**

Na początku wyjaśnij, że ćwiczenie to dotyczy identyfikacji uczestników z różnymi grupami. Następnie rozdaj karty zadań. Poinformuj uczestników, że karty nie będą zbierane.

#### **Część 1 (praca indywidualna, 10 min)**

Poproś uczestników o napisanie swojego imienia na środku karty zadań, pomiędzy narysowanymi pięcioma polami. Następnie poleć, aby w pięć pustych pól wpisali nazwy grup, z którymi się identyfikują lub czują, że do nich należą.

Poproś aby wykonali to ćwiczenie spontanicznie, bez zastanawiania się. Zaznacz, że zawsze mogą zmienić wpisane nazwy później, po zakończeniu ćwiczenia.

Jeśli uczestnicy pytają cię o przykład, możesz podsunąć kilka pomysłów, np. grupy zawodowe, religijne, narodowe itd. Uważaj, gdy będziesz podawać przykłady, możesz bowiem zasugerować uczestnikom odpowiedzi i w ten sposób ograniczyć ich inwencję.

Poproś, aby każdy podkreślił grupę, która w danej chwili wydaje mu się najważniejsza.

## Część 2

Wytłumacz uczestnikom, na czym będzie polegała ta część ćwiczenia. Powiedz, że za chwilę będziesz odczytywać nazwy pewnych kategorii. Jeśli wyczytana przez ciebie kategoria odpowiada grupie zapisanej przez uczestnika na karcie zadań, to osoba ta powinna wstać. W czasie tej części ćwiczenia nie można rozmawiać, należy tylko obserwować sytuację.

Powiedz uczestnikom, że mogą nie wstawać, jeżeli nie chcą upubliczniać swoich wyborów. Po przeczytaniu przez ciebie pierwszej kategorii i powstaniu uczestników identyfikujących się z nią,

poproś by ci, dla których ta kategoria jest najważniejsza, pozostali w pozycji stojącej ?reszta siada. Po kilku sekundach wszyscy siadają, podajesz następną kategorię i powtarzasz tę samą procedurę. Upewnij się, że wszyscy siedzą, zanim przeczytasz następne hasło. Nie spiesz

się! Jeśli okaże się, że przy pewnych kategoriach nikt nie wstaje, nie wyczytuj od razu następnej, ale pomilcz przez kilka sekund.

### Proponowane kategorie:

? religia

? pochodzenie

? płeć

? orientacja seksualna

? zawód

? wiek

? status społeczny

? hobby, czas wolny

? rodzina

? przyjaciele

? szkoła, uniwersytet

? sport

? działalność charytatywna

? orientacja polityczna

? sąsiedztwo, dom

? język

? mniejszości

? muzyka i sztuka

? zwyczaje żywieniowe (np. wegetarianizm)

Kategorie mogą być dobrane w zależności od potrzeb. Podana lista jest tylko propozycją.

Możesz ją uzupełnić lub stworzyć inną. Po wykorzystaniu listy zaproponowanych kategorii poproś uczestników o dodanie innych, których nie wymieniłeś, a być może pojawiły się w ich kartach zadań lub wydają się im istotne.

Wprowadzając nowe kategorie realizuj ćwiczenie w ten sam sposób jak poprzednio.

### **Część 3 ? omówienie ćwiczenia i ewaluacja ( 5?10 min)**

Proponowane pytania:

? Czy coś sprawiało wam trudność w czasie wykonywania tego ćwiczenia?

? Jak się czuliście, gdy staliście sami, a jak kiedy stali prawie wszyscy?

? Co czuliście, gdy siedzieliście sami (lub prawie sami), podczas gdy inni stali?

? Czy dowiedzieliście się czegoś nowego na temat innych osób w grupie? Czy coś was zaskoczyło?

? Czy są jakieś grupy, przy których trudniej jest stać bądź siedzieć?

? Czy zależy to od tego, czy lubi się przynależność do danej grupy?

? Czy odkryliście w czasie tego ćwiczenia, że nie pomyśleliście o różnych grupach, do których

należycie? Jaki jest tego powód? Czy miało to wpływ na wasze samopoczucie?

? W czasie ćwiczenia nie mieliście szansy wyjaśnienia, dlaczego wstawaliście. Czy nie mieliście wrażenia, że znajdujecie się w niezręcznej dla was sytuacji?

? Czym jest tożsamość? Czy można ją jednoznacznie zdefiniować? Jak kształtuje się tożsamość człowieka? Co ma na to wpływ?

### **Dodatkowe informacje**

W ćwiczeniu ważne jest, żeby zwrócić uwagę na to, że tożsamość oznacza przynależność do wielu grup (dlatego symbolicznie składa się z fragmentów). Powinno się podkreślić fakt, że nie mamy świadomości tego, że należymy do pewnych grup, bo przynależność do nich wydaje nam się oczywista (np. kolor skóry, płeć, pochodzenie). Pokazanie, że każdy w różnych sytuacjach identyfikuje się z różnymi grupami i że nikt nie jest wyłącznie kimś, np. kobietą, Romem, nauczycielem czy policjantem, uświadamia nam, że ludzi nie da się określić jedynie na podstawie płci, narodowości, wyznania czy wykonywanego zawodu.

Pytanie: Czy dowiedzieliście się czegoś nowego na temat innych osób w grupie? ? może

prowadzić do nadinterpretacji czy stereotypowego postrzegania innych. Wytlumacz uczestnikom, że fakt, że ktoś wstał po wyczytaniu kategorii ?orientacja seksualna? niekoniecznie oznacza, że osoba ta jest orientacji homoseksualnej. Może to równie dobrze oznaczać, że ktoś zdefiniował siebie jako osobę heteroseksualną. Wstanie po wyczytaniu kategorii ?religia? czy ?orientacja polityczna? może oznaczać, że osoba zdefiniowała siebie jako ateistę czy kogoś nie zainteresowanego polityką, itp.

Jeśli podczas ćwiczenia, na którymś jego etapie, pojawi się śmiech, żarty, uwagi ? trener powinien zareagować i zapytać, co się dzieje, co jest przyczyną takiego zachowania. Należy wyjaśnić, że ćwiczenie odwołuje się do naszych wartości, dotyczy grup i osób, które są w naszym życiu ważne. Tego typu reakcje mogą być bardzo przykre, mogą także powodować spadek poczucia bezpieczeństwa i otwartości w grupie.