



WPROWADZENIE DO NARZĘDZI DO ANALIZY



SPIS TREŚCI:

To wprowadzenie zawiera:

- ✓ Krótkie omówienie struktury naszego zestawu narzędzi
- ✓ Parę słów o tym, skąd wzięło się nasze podejście
- ✓ Wskazówki dotyczące używania narzędzia do analizy wideo: po co tworzyć nagrania wideo podczas zajęć i jak je nakręcić
- ✓ Rady, które pomogą nam analizować to, co widzimy, w konstruktywny, a nie tylko krytyczny sposób.
- ✓ Parę wskazówek dotyczących używania naszych narzędzi indywidualnie bądź w grupie



STRUKTURA NASZEGO ZESTAWU NARZĘDZI

Nasz zestaw narzędzi wyszczególnia sześć kategorii badania głosu i ciała istotnych podczas prowadzenia zajęć.



Dla każdej z tych kategorii proponujemy:

- ✓ Krótkie wprowadzenie teoretyczne
- ✓ Wyjaśnienie, dlaczego dana kategoria jest istotna z punktu widzenia edukacji dorosłych
- ✓ Pytania do autoanalizy
- ✓ Ćwiczenia

SKĄD WZIĘŁO SIĘ NASZE PODEJŚCIE?

Do stworzenia ram naszego modelu posłużyliśmy się adaptacją systemu analizy ruchu Laban Bartenieff Movement System, który na co dzień bada Katharina Conradi (In Touch). Model uzupełniliśmy komponentami dotyczącymi głosu zgodnie z praktyką VoiceLabu. Tak powstały model został następnie przetestowany i uaktualniony we współpracy z nauczycielami zajmującymi się edukacją dorosłych.

System Analizy Ruchu Laban Bartenieff Movement System: struktura teoretyczna

Za punkt wyjścia przyjęliśmy Laban Bartenieff Movement System (LBMS). Jest to gruntowny system pozwalający obserwować, opisać i zrozumieć schematy ruchu człowieka. Wykorzystywany jest w rozmaitych dziedzinach i do różnych celów. LBMS oferuje ucieleśnioną strukturę teoretyczną, opisując cztery podstawowe komponenty ruchu: Ciało, Wysiętek, Kształt i Przestrzeń oraz ich wzajemne oddziaływanie. Ten bogaty system umożliwia rozwijanie alfabetu ruchowego, zwiększenie wydajności komunikacji, doskonalenie własnych umiejętności oraz zwiększenie wyrazistości ruchów i gestów. Za pomocą tych parametrów można także tworzyć, analizować i dokumentować złożoną naturę ruchu.

LBMS bazuje na pracy dwojga legendarnych teoretyków i praktyków: Rudolfa von Labana i jego protegowanej, Irmgard Bartenieff. Przenikanie się teorii Labana dotyczącej harmonii przestrzeni z „Podstawami Bartenieff” oferuje objaśnienie natury konstrukcji człowieka, dzięki której potrafimy radzić sobie ze środowiskiem i zawładnąć nim. Praca Labana i Bartenieff kontynuowana była przez ich uczniów. Dziś robią to kolejne pokolenia, znajdując coraz to nowe zastosowania tej metody.

Testowanie i metody i dostosowanie jej do potrzeb projektu podczas sesji pilotażowych w Amsterdamie, Barcelonie, Palermo, Paryżu i Wrocławiu.

Bazując na systemie LBMS i uzupełniając go metodyką analizy głosu wypracowaną przez VoiceLab, opracowaliśmy zestaw aktywności oraz narzędzi umożliwiających autoanalizę po to, by podzielić się naszą pracą z nauczycielami i trenerami reprezentującymi rozmaite dziedziny i odczuwającymi potrzebę pracy z własną obecnością. Dzięki tym sesjom pilotażowym uprościliśmy strukturę pojęciową oraz narzędzia, by były bardziej dostępne i przyjazne dla użytkownika.

PO CO I JAK PRACOWAĆ Z NAGRANIAMI WIDEO?

Dla wielu osób oglądanie siebie samych na filmie stanowi dość nieprzyjemne doświadczenie.

Jednocześnie jednak nagrania wideo dają nam doskonały podgląd tego, jak wyglądamy z zewnętrznej perspektywy, znajdując się przed grupą ludzi.

Dlaczego warto nagrywać wideo?

Kluczową cechą naszego zestawu narzędzi jest zachęcanie osób biorących udział w projekcie do przyjrzenia się własnemu podejściu, swojej praktyce i przyjmowanym pozycjom ciała. Tego rodzaju badanie wymaga dobrego lustra. Najlepszym lustrem są nagrania wideo zarejestrowane podczas nauczania, ukazujące rzeczywistą sytuację.

Jeśli wykonanie takiego nagrania nie jest możliwe, możemy zastąpić je symulacją podczas warsztatu. Uczestnicy mogą być na przykład poproszeni o publiczne przedstawienie się przed resztą grupy.

Jak filmować?

Jeśli wideo kręcone jest w warunkach rzeczywistego nauczania, ważne jest, by poprosić swoich uczniów o zgodę. Kluczową informacją jest to, że film nie będzie nigdzie publikowany, a wykorzystany zostanie jedynie jako pomoc w przeanalizowaniu repertuaru środków wyrazu, jakimi posługuje się nauczyciel / trener w trakcie sesji.

Co do wymagań technicznych, proponujemy trzymać się prostych rozwiązań. Współczesne smartfony oferują wystarczającą jakość. Nie musimy angażować operatora: możemy poprosić koleżankę lub kolegę o pomoc. Upewnijmy się jednak, że trzymamy telefon w pozycji horyzontalnej.

Co filmować?

Idealnie, film powinien być próbką, na której widać realizację różnych typów zadań: wyjaśnianie zagadnień całej grupie słuchaczy, prowadzenie dyskusji, przydzielanie zadań bądź omawianie ich, itd.

Będziemy korzystać z kilku minut nagrania, ale zalecamy nakręcenie dłuższego materiału, by można było następnie wybrać najbardziej interesujące nas momenty.

Zalecamy też, by film zawierał kilkuminutowy fragment, na którym widoczna jest cała sylwetka uczestnika, a także kilka minut zbliżenia, na którym lepiej widoczna jest twarz.

JAK OGLĄDAĆ NAGRANIA?

Co widzisz, gdy patrzysz na zdjęcie po prawej? Zapamiętaj pierwsze, co przychodzi Ci do głowy — możesz nawet zapisać te pierwsze skojarzenia! Spójrzmy teraz na te zapiski: ile jest wśród nich obiektywnych obserwacji (opisów tego, co widzimy)? Jak wiele z nich to interpretacje (wynikające z naszych założeń)? Ile z nich to oceny (wynikające z krytycznego podejścia)? Jeśli obiektywne opisy stanowiły mniejszość, nie stało się tak przez przypadek: jako ludzie nie jesteśmy w nich przesadnie dobrzy.

Podczas naszych sesji pilotażowych zrozumieliśmy, że oglądanie nagrań, na których widać nas samych i inne osoby, jest skomplikowanym zadaniem. Oglądając klipy wideo z sobą w roli głównej, uczestnicy natychmiast czuli potrzebę wskazywania tego, co im się nie podoba, dokonując uśrednionej oceny. Natomiast podczas oglądania filmów innych uczestników, zdawali się czuć zobligowani do wystawienia jak najbardziej pozytywnej noty. Problemem takiej krytycznej oceny jest to, że jest mało pouczająca, a często posługuje się znacznymi uproszczeniami. Dlatego zanim przystąpimy do oglądania klipów, musimy nauczyć się na nie patrzeć.



MODEL POZWALAJĄCY „ZOBACZYĆ WIĘCEJ”

Zamiast automatycznie wyciągać pochopne wnioski w rodzaju: „jest zestresowany” lub „jest niezorganizowany”, proponujemy posłużyć się trzystopniowym modelem, pozwalającym oddzielić:

- ✓ Obiektywny opis (co widzimy)
- ✓ Interpretację (co myślimy)
- ✓ Reakcję emocjonalną (co czujemy)

Widzę...

- Mężczyznę podnoszącego teczkę, trzymane w obu rękach
- Oczy skierowane na biurko oraz otwarte usta
- Na biurku leży jeszcze kilka teczek
- itd.

Myślę, że...

- Szuka jakiegoś dokumentu i nie może go znaleźć
- Jest zaskoczony tym, że ma przed sobą same puste dokumenty - tekst zniknął!
- itd.

Czuję...

- Zrozumienie: mi też zdarza się coś zgubić
- Irytację: przypomina mi mojego męża!
- itd.



Zalecamy posługiwanie się tym modelem zarówno podczas oglądania na filmie siebie, jak i innych. Zapewni to precyzję naszych obserwacji, a także pozwoli rozpoznać, jakie wrażenie wywiera na innych to, co robimy.

JAK KORZYSTAĆ Z NARZĘDZI SAMODZIELNIE LUB W GRUPIE

Stworzony przez nas zestaw narzędzi może być używany samodzielnie lub podczas wspólnych sesji. W obu przypadkach kolejność działań jest taka sama, ale w sesjach grupowych proponujemy dodać parę punktów.

Korzystanie z narzędzi samodzielnie

Krok 1:

Nagraj wideo podczas prowadzonych przez siebie zajęć. Wybierz parę minut tak, by pokazać jak największą różnorodność materiału.

Krok 2:

Zapoznaj się z modelem ramowym, składającym się z 6 kategorii. Odpowiedz na pytania oznaczone „przed obejrzeniem wideo”.

Krok 3:

Najpierw obejrzyj cały klip wideo. Zwróć uwagę na swoje pierwsze wrażenia (co widzisz / co myślisz / co czujesz). Następnie wróć do 6 kategorii i odpowiedz na pytania dotyczące obserwacji.

Ważnym elementem jest odpowiedź na pytanie o to, które aspekty swojego zachowania Ci się podobają, a które chciałbyś / chciałybyś zmienić.

Korzystanie z narzędzi w trakcie sesji treningowych

Kolejność proponowanych kroków pozostaje taka sama, ale mamy parę dodatkowych zaleceń.

Krok 1:

Zamiast fragmentów nagranych podczas rzeczywistych zajęć, możemy w trakcie sesji treningowych nakręcić ćwiczenia zawierające elementy improwizacji lub przedstawienia się (zob. nasz arkusz ćwiczeń bazowych).

Krok 2:

Jeśli potrzebujesz lżejszego i bardziej interaktywnego wprowadzenia do proponowanych przez nas kategorii, możesz użyć oznaczonych ćwiczeń wprowadzających

Krok 3:

Nawet w sesji grupowej, uczestnicy powinni najpierw mieć czas na obejrzenie własnego klipu samodzielnie oraz na udzielenie odpowiedzi na pytania dotyczące obserwacji. W kolejnym kroku proponujemy oglądanie klipów w 3 lub 4-osobowych grupach i dzielenie się swoimi odczuciami po obejrzeniu filmu (Co widzę / Co myślę / Co czuję) lub przemyśleniami w kontekście 6 kategorii.

Projekt został sfinansowany dzięki
wsparciu Komisji Europejskiej.

Niniejsza publikacja odzwierciedla
wyłącznie poglądy jej autorów, a Komisja
nie może odpowiadać za jakiegokolwiek
użycie zawartych w niej informacji.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union