

RADZENIE SOBIE Z PROBLEMAMI W GRUPIE

Po dłuższej pracy z grupą będziesz miał do czynienia z szeregiem różnych problemów, w obliczu których poczujesz, że nie jesteś w stanie im sprostać. Problemami tymi mogą być na przykład: radzenie sobie z autsajderami albo ze szczególnie agresywnymi uczestnikami, konflikty w grupie, a także problemy z używkami (papierosy, alkohol, narkotyki). Nie potrafimy dać ci szczegółowych wskazówek, w jaki sposób można sobie poradzić z tymi problemami. Przyczyny prowadzące do tych trudności zależą przecież od osobowości poszczególnych członków grupy. Nie ma więc najmniejszego sensu udzielać odpowiedzi na takie pytania w jakiegokolwiek książce, ponieważ przekraczają one jej format. Najlepszą pomocą będzie wymiana doświadczeń z innymi prowadzącymi. Poproś o pomoc również specjalisty, który pracuje zawodowo z dziećmi i młodzieżą (wychowawcy, pracownicy służb socjalnych), albo też ma do czynienia z występującymi w twojej grupie problemami na co dzień (na przykład w poradniach dla uzależnionych).

Dlatego też omówimy jedynie kilka podstawowych problemów, jakie mogą pojawić się w pracy z grupami dziecięcymi i młodzieżowymi.

Autsajderzy

W prawie każdej grupie znajdziemy osoby mało lubiane, albo też nie akceptowane przez pozostałych członków. Przyczyny takiego stanu tkwią w wyglądzie zewnętrznym (ubranie, zaniedbany wygląd, kolor skóry i włosów), w t chorobie albo upośledzeniu, ale także w socjalnej i finansowej sytuacji domu rodzinnego. Najczęściej jednak mamy do czynienia z cechami charakteru i dziwnym zachowaniem, które odbiega od postaw reszty uczestników.

Dyskryminacja takich autsajderów objawia się przede wszystkim w traktowaniu ich jak powietrze, albo też obrzucaniu złośliwymi uwagami. Jeśli podczas zabawy grupa sama dzieli się na drużyny, wtedy osoby te wybierane są na końcu, gdy nie ma już innego wyjścia. W podgrupie - do której musiały się przyłączyć tylko dlatego, że nie było już nikogo innego do wyboru - powitane zostają głupimi żartami i znaczącymi spojrzeniami.

Twoja reakcja na takie postępowanie zależy od twojego nieświadomego osobistego nastawienia do nie lubianych członków grupy. Jeżeli również uważasz ich za niesympatycznych lub obojętnych, najprawdopodobniej będziesz się o nich mniej starał niż w przypadku, gdy współczujesz im i oceniasz ich jako miłych młodych ludzi.

Sympatii nie można nikomu narzucić. Pamiętaj jednak, że dzięki twojemu zachowaniu możesz zmusić pozostałych członków grupy do refleksji nad swoim postępowaniem i być może zmiany na lepsze. Najważniejsze, aby uczestnicy zrozumieli, dlaczego ktoś jest inny niż oni.

- Najpierw powinieneś uświadomić dziecku w roli autsajdera, że je akceptujesz i lubisz. Jeżeli jednak zawsze będziesz stawał po stronie tylko jednego dziecka, niekiedy osiągniesz coś wręcz przeciwnego niż zamierzałeś. Mimo to, stanowczo połów kres jednoznacznym przejawom dyskryminacji (obraźliwe przezwiska, żarty na temat słabości itd.).
- Dziel grupę na drużyny za pomocą losowania. Unikniesz wtedy niezręcznych sytuacji, jeśli nikt nie chce wybrać niektórych dzieci.
- Gdy przyczyna zepchnięcia kóregoś z uczestników do roli autsajdera tkwi w jego słabościach, zwracaj szczególną uwagę na to, aby w programie pojawiały się zawsze takie zabawy, które pozwolą mu wykazać się swoimi mocnymi stronami; jeżeli natomiast przyczyną braku akceptacji jest przesadna pewność siebie, uważaj na to, by nie stwarzać mu okazji do przesadnego chwaleńa swoich zdolności, bo wzmocni to antypatię pozostałych osób.
- Przed porozmawianiem na temat dyskryminacji z członkami grupy, musisz zastanowić się, czy zrobić to w obecności osoby, której ten problem dotyczy. Tak byłoby najlepiej, bowiem rozmowa na temat osoby nieobecnej, która nie ma możliwości wyrażenia swojego zdania, odbiera nam szansę doświadczenia tego, jak on sam spostrzega siebie w konkretnej sytuacji. A jest to najistotniejszy warunek wzajemnego zrozumienia. Zapytaj daną osobą, co będzie czuła, gdy jej problem zostanie poruszony na forum grupy. Pokazujesz jej w ten sposób, że się o nią troszczysz. Dzięki twojemu wsparciu odważy się być może na uczestnictwo w takiej rozmowie. Jeżeli jednak życzy sobie, by nie wspominać o tym problemie, koniecznie musisz to zaakceptować. Metodyczne wskazówki, co zrobić, by obie strony nie obrzucały się nawzajem wyzwiskami, znajdziesz w książkach z tak zwanymi „zabawami interakcyjnymi”.

Do przemyślenia:

- *Po czym można zauważyć w mojej grupie, że jedno z dzieci jest nie lubiane lub nie akceptowane przez pozostałych?*
- *Jaki jest mój osobisty stosunek do autsajderów w grupie? Czy ich lubię, czy też właściwie czuję do nich antypatię?*
- *W jaki sposób uzewnętrzniam moją sympatię lub antypatię?*
- *Którzy z uczestników nie mają żadnych problemów z autsajderami?*
- *Jak reagują autsajderzy? Próbują się bronić, czy też pozwalają innym na wszystko? A może coraz bardziej odsuwają się od grupy?*
- *W jakich sytuacjach życiowych sam czułem się jak autsajder? Kto lub co mogło mi wtedy pomóc?*

Ciche dzieci

Przedstawione w poprzednim rozdziale tematy do przemyślenia przydadzą się również w przypadku „cichych dzieci” w grupie. Dzieci i młodzież nadmiernie spokojni nie rzucają się w oczy, toteż często znajdują się w takiej samej sytuacji, jak autsajderzy. Przyczyna tkwi jednak nie w tym, że są oni nielubiani, lecz że są często po prostu pomijani, niedostrzegani i nikt nie wierzy w ich siły. Obraz takiej osoby u pozostałych członków grupy zgadza się często z tym, co ona sama myśli o sobie. Spokojne dzieci mają często bardzo niskie poczucie własnej wartości i w ogóle nie wierzą w siebie, mimo iż w określonych dziedzinach wyraźnie uzewnętrzniają się ich zdolności i talenty. Każde najdrobniejsze słowo krytyki podtrzymuje je w przekonaniu, że nic nie potrafią. Dlatego też potrzebują one dużo pochwał i wsparcia, aby poczuły się wreszcie zaakceptowane w twojej grupie. Dodawaj im wciąż odwagi i zachęcaj, by przejmowały na siebie odpowiedzialność za to, co im się doskonale udaje. Od czasu do czasu możesz pozwolić sobie na małą sztuczkę - powiedz im, że nie rozumiesz dlaczego właściwie są tak powściągliwe w stosunku do reszty grupy. Pokaż im także, że dostrzegasz ich mocne strony i uzdolnienia oraz zapytaj, jak czują się w grupie.

Radzenie sobie z niespokojnymi albo agresywnymi dziećmi

Sytuacja dzisiejszych dzieci i młodzieży różni się w znaczącym stopniu od tej, w której znajdowali się ich rówieśnicy dziesięć lat temu. Media (zwłaszcza telewizja i komputery) wywierają na nich coraz większy wpływ. W wyniku warunków panujących na rynku pracy, w naszym społeczeństwie coraz silniej dominuje agresywna rywalizacja z innymi. Telewizja, czasopisma i reklamy bombardują nas różnymi wartościami. Struktura rodzin zmienia się - poprzez rozwody, nowe formy współżycia par oraz wzrastającą liczbę czynnych zawodowo kobiet. Te i wiele innych zmian społecznych prowadzi do tego, że młodzież traci dotychczasowe poczucie bezpieczeństwa. Dzieci coraz trudniej orientują się, według jakich reguł mają kształtować swoje życie. Często w poszukiwaniu drogi przez życie są zdane tylko na siebie. Nie potrafią sprostać tym wymaganiom. Wyraża się to nierzadko w niepokoju i agresywności. Nie tylko w rodzinie, ale również i w innych jednostkach społecznych, dzieci doświadczają tego, że ogranicza je coraz mniej zakazów. Z drugiej zaś strony najbliższa rodzina lub opiekunowie wspierają rozwój psychiczny i fizyczny dzieci w bardzo minimalnym stopniu. Dzieci usiłują więc zwrócić na siebie uwagę poprzez rzucające się w oczy zachowanie.

Na ich agresji łamią sobie zęby nie tylko rodzice, ale również doświadczeni pedagodzy i terapeuci. Dlatego też ważne jest, abyś nie myślał, że tylko ty masz podobne problemy wychowawcze.

W kontaktach z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami w zachowaniu niezbędna jest stanowczość i jednoznaczność twoich reakcji. Określ jasno, co jest dozwolone w twojej grupie, a gdzie kończą się granice dowolności, których przekroczenie grozi konkretnymi konsekwencjami. Te zaś powinny być

jednoznaczne, ale i odpowiednie do sytuacji i rodzaju „przewinienia”. Poza tym dotyczą one wszystkich w jednakowej mierze. Prowadzący, który wciąż tylko krytykuje lub krzyczy, jeśli coś nie przebiega po jego myśli, na dłuższą metę nie będzie w stanie zmienić czegokolwiek. Podobnie jak ci, którzy reagują jedynie wyrozumiałością. Gdy któreś wydarzenie wciąż się powtarza, wtedy reakcja na nie powinna być znacznie ostrzejsza niż poprzednim razem. W przypadku niektórych form niewłaściwego zachowania, od razu zastosuj najostrzejszą formę reakcji. Jeśli na przykład ktoś celowo niszczy jakieś przedmioty (nawet długopis lub ołówek, który zostaje złamany), wtedy musi on bez żadnych wymówek zrekompensować wyrządzoną szkodę.

Uświadom sobie jednak, że poprzez krytykę i kary nie zmienisz ostatecznie dzieci i młodzieży - będą oni wciąż ponawiać tego rodzaju zachowania. Silny wpływ może tutaj wyrzeć jedynie wzór lidera i pozostałych członków grupy. Cała atmosfera w grupie przyczynia się do tego, że panuje w niej specyficzny klimat wzajemnych kontaktów. Ten, kto nie dopasuje się do tego klimatu, zostanie na dłuższą metę albo wyparty z grupy, albo też zmieni on ten klimat na negatywny - tym szybciej, im mocniej wpływa na resztę grupy.

Jak powiedziane zostało już na początku, zamiarem niespokojnych i agresywnych osób jest to, by ich zachowanie rzucało się w oczy. Pragną one być bardziej dostrzegane i chcą dowiedzieć się więcej na temat swoich słabych i mocnych stron. Mania imponowania innym ma ukryć w gruncie rzeczy braki w innych dziedzinach.

Dlatego też pamiętaj o stworzeniu takiej atmosfery, w której członkowie grupy będą otwarcie rozmawiać na temat mocnych stron i zdolności innych uczestników zajęć. Przyczyną agresji dzieci jest bowiem brak wiary we własne kompetencje. Niezwykłym doświadczeniem dla wielu dzieci będzie opowiedzenie innym kolegom, w jaki sposób ich spostrzegają, jak odbierają ich na co dzień, co w nich cenią - a być może w drugiej fazie także o tym, co im przeszkadza w ich zachowaniu.

Alkohol, papierosy i narkotyki

Każdy z nas zna niebezpieczeństwa, które wynikają z uzależnienia się od wszelkiego rodzaju używek. Mimo to prawie jedna trzecia naszego społeczeństwa pali papierosy (mniej lub bardziej regularnie). Również ostrzeżenie o szkodach na zdrowiu, wydrukowane na każdym opakowaniu, nie zmienia ich mentalności. Pomimo tego, że kilka milionów naszych rodaków deklaruje negatywny stosunek do alkoholu - piwo, wino i wódka goszczą na stole przy prawie każdej okazji. Grupa liderów nie rzadko będzie dyskutowała na temat tego, czy podczas następnego weekendu pod namiotami wszyscy zrezygnują na trzy dni z piwa, aby być wzorem dla młodzieży. Nie można się więc dziwić, że w większości grup wcześniej czy później pojawia się problem: prowadzący opróżnia kosz z puszek po

piwie, albo też natrafia przed spotkaniem na członków swojej grupy, którzy palą papierosy w ciemnym zakątku.

Masz wiele możliwości zareagowania w takich sytuacjach. Jednak musisz być przy tym świadomy tego, jak nikła jest szansa na oduczenie palenia lub picia jedynie poprzez twoją interwencję. Z drugiej jednak strony rozmowa na ten temat być może da wielu osobom sporo do przemyślenia. Z prawnego punktu widzenia jesteś zobowiązany do zajęcia określonego stanowiska. Konieczne jest to szczególnie wtedy, gdy dzieci i młodzież wiedzą, iż zauważyłeś, co robią.

W trakcie rozmowy powinieneś w każdym przypadku wyraźnie podkreślić, że picie alkoholu i palenie papierosów w ramach grupy jest niedopuszczalne - przynajmniej tak długo, aż uczestnicy osiągną wyznaczony przez prawo wiek. Powiedz również o konkretnych konsekwencjach, jakie pociągnie za sobą wielokrotne powtarzanie się danej sytuacji (poinformowanie rodziców, ewentualnie wykluczenie z grupy). Ważne jest, abyś nie tylko groził tymi konsekwencjami, ale także zawsze je realizował. Naturalnie każdy zasługuje na jedną szansę, która pozwoli mu zmienić swoje zachowanie. Jeżeli jednak pozwolisz zmiękczyć swoje serce więcej niż jeden raz, automatycznie utracisz swój autorytet wśród uczestników zajęć.

Podczas wyjazdów grupowych młodzi ludzie odczuwają szczególnie pociąg do niekontrolowanego picia alkoholu. Jeżeli zdarzy się, że w wyniku nadużycia alkoholu (z pewnością potajemnego) ktoś będzie miał nudności i zymiotuje, musi koniecznie posprzątać po sobie - będzie to dla niego ważnym doświadczeniem konsekwencji takiego postępowania. Zapytacie może, czy wydarzenia te należy szczegółowo poruszać na spotkaniach grupy? Zróbcie tak tylko wtedy, gdy uczestniczyła w nich większa część członków grupy, albo też gdy jest ona dotknięta ich skutkami. Pojedynczy winowajcy mogą poczuć się postawieni pod pręgierzem. Lepiej poruszyć te tematy zapobiegawczo (prewencyjnie), kiedy jeszcze nie doszło do żadnych ekscesów na tym tle, ale młodzież osiągnęła wiek, w którym konsumpcja alkoholu i papierosów zyskuje na znaczeniu. Jeżeli nic wiesz jak przejść do tego tematu na forum grupy, poszukaj pomocy w odpowiednich książkach, na przykład we wspomnianych już zbiorach zabaw interakcyjnych. Skorzystaj również z konsultacji w poradniach dla uzależnionych albo instytucjach odpowiedzialnych za opiekę zdrowotną.

Nie można w tym miejscu pominąć faktu, że wspólne wypicie piwa - zwłaszcza w grupie chłopców - ma dla nich charakter rytuału przyjęcia do grona „dorosłych”. Dlatego też - oczywiście pod warunkiem, że uczestnicy osiągnęli odpowiedni wiek - nie można zabraniać wypicia piwa, jeśli dzieje się to przy specjalnych okazjach i zachowany jest odpowiedni umiar. Niech członkowie grupy doświadczą tego, że w wyjątkowych przypadkach pozwalasz im na to. Może wtedy nie będą już nadużywać alkoholu po kryjomu, a nawet pojawi się szansa nawiązania niewymuszonej rozmowy o

tym, jakie znaczenie ma alkohol dla poszczególnych osób w grupie. Nie rozpoczynaj jej jednak z zamiarem prawienia morałów, ponieważ szybko stracisz słuchaczy.

Na zasięgnięcie rady profesjonalistów powinieneś zdecydować się na pewno wtedy, gdy w twojej grupie konsumowane są nielegalne narkotyki, albo też gdy uczestnicy ciągle przychodzą na spotkania pijani. Tutaj bowiem konsekwentne działanie jest jedyną szansą na udzielenie im pomocy. Wielu liderów troszczy się przesadnie o osoby uzależnione, w nadziei, że dzięki temu odsuną ją od narkotyków. Jest to droga niewłaściwa, ponieważ w jej efekcie młodzi ludzie utwierdzą się w przekonaniu, że zawsze wtedy, gdy są pod wpływem narkotyków, ściągają na siebie uwagę, której nie otrzymują nawet w stanie trzeźwości. Jeżeli naprawdę chcesz pomóc - a być może przyłączy się do ciebie również reszta grupy, która dostrzegła to niebezpieczeństwo - powinieneś uświadomić danej osobie, że nie będziesz tolerował jego uczestnictwa w stanie odurzenia narkotykowego. Jednocześnie podkreśl wyraźnie, że jej wykluczenie z grupy dotyczy tylko nadużywania narkotyków, więc jeśli jest gotowa zmienić swoje postępowanie, będzie mogła oczywiście wrócić do grupy.

Nękać cię wyrzuty sumienia? Przeszło przez to już wielu liderów. Dlatego też tym ważniejsze jest, abyście zwrócili się (ewentualnie z całą grupą) jak najszybciej do poradni dla uzależnionych, jeżeli macie wrażenie, że ktoś w waszej grupie potrzebuje profesjonalnej pomocy.

Zaakceptuj fakt, że nie jesteś w stanie pomóc prawdziwie uzależnionej osobie. Można to uzyskać jedynie dzięki profesjonalnym metodom terapeutycznym. Dopiero wtedy, gdy sam narkoman zdecyduje się na ten krok, możecie wspierać go w wysiłkach powrotu do normalności.

Do przemyślenia:

- *Jakie są moje osobiste doświadczenia z konsumpcją alkoholu, papierosów i narkotyków?*
- *Kiedy po raz pierwszy miałem z nimi kontakt?*
- *W przypadku, gdy sięgam po te używki tylko w wyjątkowych sytuacjach, albo też jestem abstynentem: czy w moim najbliższym otoczeniu (rodzina, krąg przyjaciół i znajomych) są takie osoby, które mają lub miały z tym problemy? Jak ja sam do tego podchodzę? Co z tych obserwacji wynika dla mnie? Jak reaguję na tę sytuację?*
- *Jaki jest mój stosunek do narkotyków?*
- *Czy jestem typem człowieka, który zawsze chce wszystkim pomagać i nie potrafi się zdystansować, jeżeli innym nie wiedzie się zbyt dobrze?*
- *Czy potrafię być bardzo konsekwentny? Czy mam skłonności do tego, by się ugiąć i dawać innym wciąż nową szansę?*
- *Czy w przypadku występujących problemów jestem gotowy zasięgnąć profesjonalnej porady, czy też staram się sam znaleźć wyjście z kłopotliwej sytuacji?*

Odkrywanie nadużyć i wykorzystywania seksualnego dzieci

Oprócz konsumpcji narkotyków, również nadużycia i wykorzystywanie seksualne innych osób są tematami tabu, z którymi być może staniiesz oko w oko na zajęciach twojej grupy. W takim przypadku istotne jest, by nie wpadać w panikę, która powoduje, że popełniamy wiele błędów. Jeżeli problem ten dotyczy jednego z członków grupy, spróbuj w trakcie rozmowy w cztery oczy dowiedzieć się, kto oprócz ciebie jeszcze o tym wie, oraz czy osoba ta chciałaby, żeby ujawnić publicznie jej „tajemnicę” (to znaczy - aby do akcji wkroczyła policja lub odpowiednie władze).

Najpierw jednak zwróć się do instytucji i poradni, które pomagają w rozwiązaniu tych problemów. Są to na przykład poradnie wychowawcze i rodzinne, ewentualnie Towarzystwo Przyjaciół Dzieci. Adresy znajdziesz w każdej książce telefonicznej. Możesz porozmawiać tutaj najpierw anonimowo o odkrytym przez siebie przypadku. Uzyskasz także porady, jak powinieneś się zachować. Poszukaj wsparcia ze strony zaufanej dorosłej osoby, ponieważ konfrontacja z tymi problemami z pewnością wywoła u ciebie strach i niepewność.

W żadnym wypadku nie wolno ci naciskać na poszkodowaną osobę, aby sama coś przedsięwzięła. Możesz jej zaferować, że pójdziesz z nią do poradni, o ile sobie tego życzy i nie ma nikogo bliskiego, kto mógłby jej pomóc.

„Państwa objęte tym układem zapewniają dziecku, które jest w stanie samodzielnie myśleć i mieć własne zdanie, że będzie miało ono prawo do swobodnego wyrażania tego zdania we wszystkich dotyczących dziecka sprawach oraz uwzględniają zdanie dziecka odpowiednio do jego wieku i jego poziomu dojrzałości”. (*artykuł 12 Konwencji Praw Dziecka Unii Europejskiej*)

Od momentu podpisania Konwencji Praw Dziecka Unii Europejskiej w roku 1992, dzieci i młodzież wreszcie traktowane są w polityce rodzinnej jako samodzielne osoby. Wiele organizacji młodzieżowych, szczególnie w ramach organizacji kościelnych i politycznych, wyprzedza o głowę ten społeczny rozwój. Od wielu już lat praktykują one w mniejszym gronie, ale z odpowiednio większym wkładem sił, formę uczestnictwa, która jest powszechnie znana pod pojęciem „współdecydowanie dzieci”. Chodzi tu o próbę włączenia dzieci i młodzieży do procesu podejmowania decyzji oraz motywowania ich ku temu, by same reprezentowały swoje interesy. Jednocześnie, odpowiedzialne osoby (prowadzący grupy liderzy) powinny w odpowiedni sposób stosować się do życzeń dzieci oraz wspierać je w wyrażaniu własnego zdania.

Pojęcie „współdecydowanie dzieci” nie oddaje właściwie prawdziwego sensu, o który tutaj chodzi. Współdecydowanie jest bowiem jedynie jego częścią: dzieci i młodzież mogą sami opracowywać własne pomysły i umiejętnie je urzeczywistniać. Powinni nauczyć się wybierać rozwiązanie spośród różnych możliwości i trafnie podejmować decyzje. Wolno im dostrzegać własne pragnienia i

potrzeby, wyrażać je i jednocześnie zwracać uwagę na potrzeby innych osób, szanować oraz odkrywać wspólne zainteresowania.

Dzieci powinny nauczyć się reprezentować razem z innymi swoje zdanie oraz krok po kroku przejmować odpowiedzialność za siebie samych i za swoje postępowanie. Aby móc to osiągnąć, konieczna jest nieustanna krytyczna refleksja nad własną sytuacją życiową oraz czynne szukanie możliwości jej poprawy, dzięki wprowadzeniu zmian w swoim życiu.

Fachowym pojęciem, potocznie określanym jako „współdecydowanie dzieci”, jest „partycypacja”. Słowo to można najlepiej przetłumaczyć jako „posiadanie udziałów”: dzieci i młodzież powinny tak samo jak mieć swój udział w tworzeniu społeczeństwa.

Jest to więc sprawa o charakterze jak najbardziej politycznym. Dzięki współdecydowaniu i współtworzeniu, dzieci poznają demokratyczne struktury i procesy - nawet wtedy, jeżeli odbywa się to w skromnych ramach spotkań grupy albo zebrania członków organizacji.

Jeżeli jako lider grupy musisz zacząć ten proces od samego początku, pojawiają się przed tobą liczne problemy:

- Dzieci nie są w stanie sprostać stawianym im wymaganiom;
- Nie rozumieją one, o co właściwie chodzi we „współdecydowaniu”;
- Proces ten kosztuje zbyt wiele czasu;
- Dzieci decydują subiektywnie;
- Wybierają osoby jedynie według kryterium sympatii;
- Dziećmi można bardzo łatwo manipulować; Argumenty te są w takim samym stopniu słuszne, jak i nieprawdziwe. To, czy dzieci i młodzież rozumieją, o co chodzi i będą w stanie sprostać stawianym im wymaganiom, zależy w dużym stopniu od tego, jak prowadzący przekaże im ideę „partycypacji”. A jeżeli chodzi o subiektywność podejmowanych decyzji: również dorośli w większości decyzji kierują się subiektywnymi odczuciami. Kto z nas - mając wybór spośród wielu różnych osób - nie wskaże ostatecznie tej, którą darzy największą sympatią? To, czy wierzę w siły dzieci i ufam, że potrafią podjąć decyzję, zależy przecież od mojego wewnętrznego obrazu ich osobowości. Według naukowców nic nie stoi na przeszkodzie, by dzieci miały swój udział w budowaniu naszego społeczeństwa: psychologia rozwojowa wychodzi z założenia, że dzieci w wieku dziesięciu lat zdolne są do myślenia abstrakcyjnego, potrafią rozumieć struktury i bardzo dobrze rozróżniają własne i cudze interesy.

Ale przeszkodę na drodze do uzyskania partycypacji przez niepełnoletnich stanowią nie tylko wymienione zastrzeżenia. Dążeniom tym bardzo szkodzi również wezwanie o romantycznym charakterze „ Dzieci do władzy”, które zaczerpnięte zostało z piosenki Herberta Grönemeyera (znany niemiecki piosenkarz - przyp. tłum.). Celem nie może być bowiem „dyktatura dzieci”. Jeżeli dzieci i

młodzież są jedyną miarą przy podejmowaniu wszelkich decyzji, będzie to kolidowało z dążeniami dorosłych w takim samym stopniu, jak obecne struktury społeczne z potrzebami dzieci i młodzieży. Nie chodzi o to, by przekazać w ręce dzieci dowodzenie, lecz by znieść monopol dorosłych na sprawowanie władzy i umożliwić młodym obywatelom przejęcie udziałów, współdecydowanie i współtworzenie. Decyzje, które dotyczą życia dzieci i całej wspólnoty, muszą zostać podzielone - rozwiązań trzeba szukać wspólnie. Dotyczy to zarówno każdej organizacji, jak i społeczeństwa jako całości.

Powinieneś nie tylko forsować możliwości partycypacji dzieci w twojej organizacji, ale również pełnić funkcję reprezentanta ich interesów. Działaj na tym polu także poza ramami waszej organizacji.

Metody, wskazówki, pomysły

Współdecydowanie i współtworzenie przez dzieci i młodzież możliwe są naturalnie we wszystkich dziedzinach życia: w szkole, w rodzinie, na osiedlu, w planowaniu nowych dróg i części miasta, we wspólnocie kościelnej i oczywiście w pracy z młodzieżą. Chcemy pokazać wam przede wszystkim metody włączenia ich do współdecydowania w ramach organizacji dziecięcych i młodzieżowych. Poniżej przedstawiamy propozycje, które możecie wykorzystać również w innych formach pracy. Puśćcie więc wodze fantazji!

Udział dzieci i młodzieży obejmuje przede wszystkim cztery najistotniejsze elementy:

- We wszystkich sprawach, które ich dotyczą, członkowie grupy powinni mieć możliwość wyrażenia swoich pragnień i wnoszenia własnych pomysłów - w formie „instytucjonalnej” (na przykład plan roczny) i „na bieżąco”.
- Dzieci i młodzież powinny kontrolować i oceniać własne i cudze pomysły oraz decyzje dotyczące zajęć na spotkaniach grupowych, akcji i projektów; pamiętajcie również o ewentualnych dyskusjach na temat kompromisów.
- Powinni oni przejmować (współ)odpowiedzialność za swoje decyzje, uczestnicząc w jak największej mierze w ich realizacji oraz angażując się we własne projekty.
- Pozwól dzieciom i młodzieży wyrażać swoje zdania i oceniać zakończone już akcje. Refleksja nad tym, co się już wydarzyło, pomoże wam w tworzeniu perspektywy i pracowaniu nad nowymi planami.

Na kolejnych stronach przedstawione zostały propozycje, jak razem z dziećmi:

- zbierać pomysły;
- podejmować decyzje,

- przeprowadzać refleksję nad minionymi wydarzeniami.

Większość z nich można z łatwością zmienić, tak aby metody, które cieszą się powodzeniem u dzieci i młodzieży, można było wykorzystywać wielokrotnie na nieco innych regułach albo z innymi materiałami.

Jeszcze kilka wskazówek:

Kto chce motywować dzieci do szukania nowych pomysłów i wyrażania własnego zdania, powinien zapamiętać sobie następujące reguły:

1. Każdemu wolno swobodnie wypowiedzieć to, co przychodzi mu do głowy, bez jakiegokolwiek cenzury. Uwagi typu: „Co za bzdury!” albo „Bez sensu!” tłumią wszystko już w zarodku.
2. Zaproponuj takie formy pracy, które umożliwiają wyrażenie pomysłów bez słów (malowanie, pantomima itd.).
3. Zapisujcie wszystkie pomysły i decyzje.
4. Dodawaj członkom grupy odwagi, by snuli różne pomysły, podchwytywali je od innych, uzupełniali i zmieniali.
5. Upewnij się, czy wszyscy zrozumieli zasady i reguły, które przed chwilą wyjaśniałeś.
6. Nie zapominaj o przerwach, w przypadku tematów, które trwają nieco dłużej. W odpowiednim miejscu przerywamy rozmowy lub zajęcia, zanim koncentracja i ochota uleci bezpowrotnie.
7. Metody nie są receptami gwarantującymi sukces. Nie spiesz się i odnieś wszystkie propozycje do waszej aktualnej sytuacji. Bądź kreatywny, zmieniaj i uzupełniaj pomysły. Nie powinieneś stawiać dzieciom i młodzieży ani zbyt wysokich, ani zbyt niskich wymagań - chodzi przecież o to, by sprawić im przyjemność.
8. Przygotuj wszystko dobrze, aby uczestnicy nie musieli się niecierpliwić!

METODY POSZUKIWANIA POMYSŁÓW

Do pobudzenia fantazji mogą posłużyć różne materiały i niecodzienne otoczenie:

Materiał: papier, farby, opowiadania, śmieci, obrazy, puzzle, filmy, prospekty, muzyka, slajdy, maski, kukiełki, rośliny...

Otoczenie lub sytuacje: las, miasto, jaskinie, strumyki, fabryka, zamek, ratusz, dworzec, park, kościół, plakaty reklamowe, plac zabaw, boisko, teatr, obserwowanie przechodniów itd.

Malowanie, pędzlowanie, smarowanie

Oprócz zwykłego zapisywania, malowanie pomysłów jest najbardziej lubianą przez dzieci formą pracy, która może być przeprowadzona na różne sposoby: kredkami świecowymi, farbami plakatowymi, kosmetykami do makijażu twarzy, grubymi i cienkimi pędzlami, gąbkami, palcami u rąk i stóp itd.

Malować można na niezliczonych rzeczach: na papierze i tekturze we wszystkich wielkościach i kształtach, na chustach, kawałkach drewna, drewnianych płotach, słupach ogłoszeniowych, stopach, rękach, twarzach, całym ciele, oknach, slajdach, napompowanych balonach, kartkach pocztowych, starych meblach, starych rowerach, pudełkach, puszkach i szklankach...

Opisujemy: drewniane klocki, korki, pudełka wszelkiej wielkości, napompowane balony, jednostronnie zadrukowane podstawki pod piwo, kolorowe obrazki lub symbole, które najpierw wycinamy (na przykład chmurki, słońce, stopy, dłonie, kwiaty, cyferblaty zegarów...).

Zabawy przeprowadzamy pojedynczo, w parach i mniejszych grupkach lub wszyscy pracują wspólnie.

Malujemy i piszemy w ciszy, z muzyką, w rytm muzyki, z otwartymi i zamkniętymi oczyma itd.

Ale członkowie grupy mają z pewnością jeszcze inne kreatywne pomysły i zdolności, które mogą zostać wykorzystane do poszukiwania pomysłów i pracy na spotkaniach: wygniatanie plasteliny i gliny, wykonywanie masek gipsowych i ich malowanie, kolaż, figurki z masy wykonanej z papieru zmieszanego z klejem, wykonanie świec z wosku, drukowanie obrazków pieczętkami korkowymi, układanie piosenek do określonego tematu, zabawy z podziałem na role i wiele innych rzeczy.

Zastanów się, jakim zajęciom możesz nadać charakter metody, która będzie wspierała ciebie i uczestników twojej grupy w poszukiwaniu wciąż nowych pomysłów. W ten sposób stanie się to kreatywnym i niezwykle interesującym przeżyciem!

Na koniec sortujemy je w odpowiedni sposób - wszystko to, co jest w jakiś sposób ze sobą powiązane, podkreślamy tym samym kolorem. Następnie grupa decyduje, co chce robić na obecnym i kolejnych spotkaniach.

Spacer po mieście lub po wiosce

Materiał: ewentualnie plan miasta, przybory do pisania, papier

Wybierzcie się na długi spacer po waszej okolicy. Zastanówcie się wcześniej nad tym, jaką trasę wybierzeć, tak abyście przechodzili obok ważnych budynków, placów zabaw, tablic ogłoszeniowych itd. Po drodze dzieci zapisują wszystko, co rzuci im się w oczy lub też od razu konkretne pomysły na przeprowadzenie spotkań grupowych. Mogą także zbierać różne symboliczne przedmioty.

Wariant 1: Podczas waszego spaceru robicie trzy przerwy (ławka w parku miejskim, plac zabaw, ratusz, kościół...) i zbieracie wspólnie te rzeczy, które wydają wam się ciekawe. Wszystko skrupulatnie zapisujecie.

Wariant 2: Udajecie się na spacer podzielony na konkretne „przystanki”, na których prowadzący coś przygotował. Przykład: wizyta w biurze Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Ratuszu, zwiedzanie ważnego dla miasta budynku, wspólna zabawa na łące lub boisku, itd.

Wariant 3: Jest to „luksusowa wersja” do wykorzystania w dużych miastach: całodniowa wyprawa odkrywczą środkami miejskiej komunikacji do interesujących miejsc w waszym mieście. Dowiedźcie się, czy uzyskacie zniżkę na bilety grupowe. Możliwe jest także przygotowanie tej wycieczki wspólnie z całą grupą (wyszukanie ciekawych miejsc, ustalenie terminu, poszukanie większej ilości opiekunów itd.)

Stare zabawy - nowe reguły

Materiał: plakat albo duże arkusze papieru

Zmieniacie reguły znanych wam zabaw w taki sposób, abyście mogli zebrać dobre pomysły na przebieg spotkań grupowych. Kto chce wykupić fant, musi zaproponować jakiś punkt programu. Albo też zagrać w „butelkę”: osoba, na którą wskaże szyjka butelki, musi spontanicznie podać dowolny pomysł, który zapisywany jest przez kogoś innego na plakacie.

Kalendarz spotkań grupowych

Materiał: 12 dużych białych kartek papieru, na których wypisujecie dużymi literami nazwy miesięcy, kolorowe mazaki

Przygotowanie: Prowadzący przyporządkowuje kartki papieru poszczególnym miesiącom. Wasze zadanie polega na naniesieniu na brzegach nazwy miesiąca oraz wszystkich ważniejszych wydarzeń: świąt, festynów, urodzin członków grupy (może wraz ze zdjęciami?). Pośrodku kartka jest pusta.

Układacie kartki na stole lub na podłodze. Dzieci i młodzież mają teraz na przykład pół godziny, by napisać lub namalować, co najchętniej robiłyby w danym miesiącu oraz jakie pomysły w ogóle przychodzą im do głowy.

Balony wypełnione pomysłami

Materiał: balony, igły, grube mazaki

Każda osoba otrzymuje na początku trzy balony, które musi napompować. Teraz zapisuje na nich po jednej propozycji. Jeżeli podczas dyskusji, która następuje tuż po zabawie, któryś z pomysłów zostanie odrzucony, wtedy przebijamy igłą odpowiedni balon.

Poszukiwanie symboli

Materiał: praktycznie „żaden”

Członkowie grupy proszeni są o wybranie sobie dowolnego symbolu, przedstawiającego czynność, jaką najchętniej by wykonali. Następnie siadamy w kole i każdy przedstawia swój symbol oraz ukrywający się za nim pomysł lub działanie.

Ruchy dłoni

Materiał: plakat, przybory do pisania

Każde dziecko podaje po kolei jeden pomysł i wykonuje do tego określony, odpowiednio dobrany ruch dłonią lub obiema dłońmi. Pozostałe osoby naśladują ten gest. Na koniec zapisujemy wszystkie propozycje na dużym plakacie.

Wystawa dzieł sztuki

Materiał: różne przedmioty pomocne w kreatywnej pracy, na przykład stare gazety, klej, nożyczki, przybory do pisania, plakaty, farby itd.

Poszczególne osoby kreatywnie przedstawiają wszelkie pomysły i propozycje członków ich podgrupy, na przykład w formie kolażu albo namalowanych obrazków. Następnie artyści wystawiają swoje dzieła na wernisażu i wyjaśniają, co one przedstawiają.

Jeszcze więcej sztuki

Materiał: magnetofon albo odtwarzacz płyt kompaktowych, bardzo duże plakaty, przybory do pisania, farby, pędzle, folia albo stare gazety do rozłożenia pod plakatami

Przy dobrej muzyce malujemy na papierze wszystkie nasze życzenia.

Kroki przez cały rok

Materiał: mnóstwo wyciętych z papieru śladów stóp, przybory do pisania.

Na przygotowanych i wyciętych z papieru śladach stóp każdy członek grupy zapisuje swoje życzenia na nowy rok. Wspólnie układamy je potem na podłodze w kształcie drogi poprzez nadchodzący rok.

ABC pomysłów

Materiał: przybory do pisania, kartki papieru

Dzielicie się na podgrupy, którym przyporządkowane zostają poszczególne litery alfabetu - zapisujecie swoje życzenia, marzenia, propozycje i pomysły rozpoczynające się na te litery. Następnie ustalacie, które z nich wybieriecie i zrealizujecie.

Od A do Z

Materiał: plakat, przybory do pisania, pionek, kostka

Na plakacie wypisujemy wszystkie litery alfabetu i dzielimy liniami całą jego powierzchnię na pola, w których znajdować się będą poszczególne litery. Teraz ustawiamy na jednym z nich pionek, rzucamy kostką i przesuwamy go o odpowiednią liczbę pól. Kolejni gracze podają pomysł, rozpoczynający się od litery, na której stanął pionek. Propozycję tę wpisujemy do danego pola. Komu nie przychodzi nic do głowy, ten może powiedzieć coś bardzo zwariowanego. Być może potem wspólnie da się jeszcze coś z tego zrobić. Kiedy dotrzecie do Z, zaczynacie zabawę od początku.

METODY DOCHODZENIA DO WŁAŚCIWYCH DECYZJI

Decyzja większości z kolorowymi punktami

Materiał: duże plakaty, grube mazaki, punkty samoprzylepne

Wszystkie tematy i propozycje wypisujemy obok siebie na dużych plakatach. Następnie pod każdym z nich malujemy twarz z oczami i nosem, ale bez ust. Członkowie grupy nakleją teraz kolorowe punkty na twarzach pod tymi tematami, które im się podobają - punkty te utworzą usta. Buzia z prawdziwym uśmiechem od ucha do ucha (tu przyklejonych jest najwięcej punktów) to najważniejszy pomysł grupy.

Waga

Materiał: wieszak na spódnice, sznurek, dwa koszyki, małe przedmioty o podobnym ciężarze (na przykład monety, kamyki)

Wagę można bardzo łatwo skonstruować z wieszaka na spódnice, do którego przywiązujemy sznurkiem koszycki po obu stronach wieszaka. Każdy temat zostaje osobno „wyważony”. Pośrodku układamy przedmioty o jednakowym ciężarze. Dzieci siadają w kręgu i zbierają argumenty za i przeciw danej propozycji. Cała grupa decyduje potem, ile ciężarków chce przyznać poszczególnym argumentom. Później jeszcze raz „rozważamy” dwa najwyżej ocenione tematy. Wskazówka: w przypadku decyzji podjętych większością głosów korzystne jest przeprowadzenie ponownego głosowania - po wstępnym posortowaniu propozycji wybieramy jeszcze raz spośród dwóch lub trzech najczęściej wymienianych tematów, dzięki czemu dzieci zdecydują się na wybór spośród tych ograniczonych alternatyw.

Planowanie kolorowych misiów

Materiał: słodkie gumowe miśki, talerz, przybory do pisania, kartki papieru

Ta metoda jest szczególnie smakowita! Zapisujemy poszczególne propozycje na osobnych kartkach, które kładziemy na talerzach pełnych gumowych miśków (w ilości równej liczbie członków grupy) i rozstawiamy w całej sali. Każdy może teraz zdjąć po jednym gumowym miśku z trzech dowolnych talerzy, przypisanych pomysłom, które mu się najbardziej podobają. Zrealizujecie te propozycje, przy których na koniec zabawy zostanie najmniej smakołyków.

Termometr

Materiał: taśma klejąca

Przyklejacie na podłodze taśmę klejącą w kształcie skali od 100 („Najwspanialsze!”) do 0 („Strasznie głupie!”). Czytamy na głos zapisane uprzednio propozycje.

Członkowie grupy mogą teraz wyrazić swoją opinię, ustawiając się na wykonanej skali w odpowiednim miejscu.

3, 2,1

Materiał: punkty samoprzylepne, przybory do pisania, plakaty

Zapisujecie wszystkie pomysły jeden pod drugim na dużym plakacie. Każdy członek grupy otrzymuje sześć punktów samoprzylepnych, które może przyznać w zależności od upodobań: trzy punkty dla pomysłów, które mu się najbardziej podobają, dwa punkty dla następnego w kolejności i jeden punkt dla trzeciego pomysłu. Punkty te przyklejamy za poszczególnymi pomysłami, a następnie zliczamy.

1, 2 albo 3

Materiał: tektura, przybory do pisania, taśma klejąca

Rysujemy na rozłożonej na podłodze tekturze, wytyczamy przy pomocy taśmy klejącej kwadraty lub koła z symbolami określonych tematów i pomysłów (metodę dobieramy o ilości możliwych propozycji). Dopóki rozbrzmiewa muzyka, uczestnicy mogą przeskakiwać z jednego pola na drugie. Kiedy muzyka zostanie przerwana, muszą oni jak najszybciej stanąć na polu z pomysłami, które najbardziej im się podobają. Aby podjąć jasne decyzje, musicie przeprowadzić kilka rund, po których za każdym razem odpada to pole, które cieszy się najmniejszym powodzeniem.

Barani skok

Materiał: praktycznie „żaden”

Wszyscy stoją w rzędzie - jeden za drugim. Na komendę prowadzącego każdy skacze na prawą lub lewą stronę, przy czym lewa oznacza decyzję na TAK, a prawa na NIE. Na koniec liczymy, ile osób stoi po każdej stronie.

Mierzenie poziomu wody

Materiał: zafarbowana woda (barwnikiem spożywczym), po jednym kubeczku dla każdego dziecka, kilka miarek do płynów

Wszyscy członkowie grupy otrzymują po jednym kubku, do którego wlewamy jednakową ilość zafarbowanej wody. Każdemu pomysłowi przyporządkowujemy jedno naczynie ze skalą. Uczestnicy rozlewają swoją wodę do poszczególnych naczyń, w zależności od tego, czy podobają im się konkretne propozycje: dużo wody tam, gdzie widnieje pomysł, który zrealizowaliby z największą chęcią oraz mało lub wcale wody dla pomysłu, który nie odpowiada nam w ogóle.

METODY REFLEKSJI

Spojrzenie wstecz powinno być nieodłączną częścią spotkań grupy, na które decydujemy się nie tylko raz w roku lub pod koniec realizacji określonego projektu. Od czasu do czasu zarówno lider, jak i członkowie grupy, powinni zastanowić się nad minionymi wydarzeniami, tematami, zabawami i projektami. Otrzymają dzięki temu możliwość powiedzenia, co szczególnie im się podobało, a czego nie akceptują. Dostrzegą, że traktują jeszcze poważnie ich zdanie na temat spotkań grupowych. Uczą się wyrażać je na głos. Omówcie wspólnie ewentualne zmiany. Na takie oceniające rozmowy powinniście przeznaczyć około 20 do 30 minut.

Jak często podejmować taką refleksję? Przeprowadzamy ją zawsze po zakończeniu określonego projektu lub wtedy, gdy czujemy, że jest to konieczne, np. co dwa, trzy miesiące, a w czasie wyjazdu co najmniej raz po upływie połowy czasu przeznaczanego na całą wyprawę.

Refleksja ciała

Materiał: przygotowane tezy

Przed rozpoczęciem spotkania grupowego musisz przygotować kilka zdań, które przeczytasz kolejno na głos (na przykład: „Dzisiaj włączyłem się z ochotą we wszystkie zajęcia”). Członkowie grupy podnoszą ramiona do góry w zależności od stopnia, w jakim zgadzają się z daną wypowiedzią: bardzo wysoko = zgadza się, tak właśnie było; bardzo nisko = nie zgadza się; ramiona na wysokości klatki piersiowej = czasem tak, czasem nie.

Jeśli uczestnik przyjmuje taką propozycję z ociąganiem się i wahaniem, wówczas prowadzący powinien spróbować zbadać z nim bliżej ambiwalencję. Co przemawia za tym, abym eksperymentował, a co przeciwko temu? W żadnym wypadku prowadzącemu nie wolno naciskać na dani) osobę, by wypróbowała któryś z eksperymentów. Gdyż skoro tylko prowadzący przekona do czegoś jakiegoś uczestnika, staje się on zależny od jego podświadomych strategii manipulacyjnych.

Kolejne niebezpieczeństwo polega na tym, że niektórzy prowadzący proponują te eksperymenty za często i w złym momencie. Wtedy grupa może uzależnić się od takich interwencji, co doprowadzi do zmniejszenia wysiłków ze strony uczestników. Przy tym cel grupy odgrywa również istotną rolę. W grupie, która służy rozwojowi osobowości, korzystna będzie najprawdopodobniej większa liczba tych interwencji niż na przykład w trakcie treningu grup naturalnych.

Wreszcie prowadzący powinien zwracać uwagę na to, jakie trudności w interakcjach danego uczestnika stanowią punkt odniesienia dla eksperymentu. Musi być on przy tym świadom tego, że każde dające się zaobserwować zachowanie członków grupy powiązane może być z tak różnymi procesami wewnętrznymi, że początkowo niemożliwa jest dokładna diagnoza wewnętrznych problemów. Jeśli na przykład pomiędzy dwoma osobami wytworzyło się silne napięcie, przyczyną mogą być równie dobrze realne konflikty, jak i skomplikowane procesy rzutowania, gdzie A przypomina B jego surowego ojca, a B przypomina A jego starszego brata itp. Z tego powodu prowadzący powinien przy użyciu wszelkich środków ostrożności w trakcie diagnozy uzurpować sobie prawo do rzeczywistego pobudzania zainteresowania przy pomocy danej techniki interwencji do określonego eksperymentu, którego kontynuacja i rezultaty są otwarte. Każdy eksperyment może pomóc dużo, mało lub w ogóle w odniesieniu do problemu wyjściowego. Jeśli w jego trakcie nic wydarza się nic istotnego, prowadzący powinien być na tyle elastyczny w swoich decyzjach, przerwać ten eksperyment i przyznać, że utkwiał on w martwym pniu. Doświadczony prowadzący zmieni ewentualnie dany eksperyment lub zastąpi go innym, odpowiedniejszym z punktu widzenia problemu wyjściowego.

W przypadku wszystkich poniższych technik interwencji prowadzący powinien zdobyć już wcześniej doświadczenia jako uczestnik grupy interakcyjnej, aby posiadać konieczne wycucie taktu i zrozumienie. Eksperymentalny charakter tych interwencyjnych środków pomocniczych nie usprawiedliwia lekkomyślnego ich stosowania i zrezygnowania z refleksji.

Technika wędrowania wkoło

Technika ta nadaje się szczególnie dla wyjaśnienia istniejących związków. Prowadzący może przy jej pomocy nakłonić uczestnika do sprecyzowania uogólnień, które dotyczą wewnętrznego nastawienia oraz do ich skontrolowania. Wewnętrzne bodźce stają się w ten sposób bardziej wyraźne, a poczucie własnej wartości jest w znacznym stopniu wzmacniane.

Kiedy któryś z uczestników mówi na przykład: „Každy jest przeciwko mnie”, wtedy prowadzący może go nakłonić, by przeszedł w kręgu od jednej osoby do drugiej, stanął przy każdej przez chwilę, przypatrzył się jej i wtedy wypowiedział to zdanie, kończąc je: „Jesteś przeciwko mnie robiąc to i to... (lub gdy...)”.

Kogoś innego można nakłonić do przesadnego zaprezentowania sposobu zachowania, który traktowany jest przez niego jako problematyczny, W tym celu prowadzący mówi do jednego z członków grupy, który na przykład skarży się, że darzy innych zaufaniem, aby przeszedł się wkoło i zachowywał się w bardzo nieufny sposób wobec wszystkich osób. Kiedy uczestnik ten uświadomi sobie swoje rozmaite reakcje na różne osoby w grupie, może on lepiej zrozumieć i kontrolować, w jakich sytuacjach i wobec jakich ludzi reaguje on nieufnością, dzięki temu przerysowaniu cech jego zachowania. Z drugiej strony prowadzący może nakłonić dane go uczestnika, by odreagował jakieś wewnętrzne nastawienie, które obserwowane jest przez grupę, ale nieświadome dla niego samego. I tak na przykład osoba, która odbierana jest jako dominująca i nie zauważa tego, mu/e zostać poproszona o zachowywanie się wobec każdego członka grupy w sposób demonstrujący jej dominację. Jeśli spróbuje ona tego świadomie, może szybciej zidentyfikować te elementy swojego zachowania, które przez pozostałych odczuwane są jako dominowanie nad nimi.

Przechodzenie od jednej osoby do drugiej ma za zadanie zintensyfikowanie kontaktów pomiędzy uczestnikami i nadanie eksperymentowi silniejszego podłoża emocjonalnego. Ponieważ niektórzy członkowie grup interakcyjnych potrzebują bardzo dużo czasu na taki) rundę, prowadzący może poprosić ich, aby określone zdanie powtórzyli trzy lub cztery razy, albo też aby wybrali sobie poszczególne osoby, którym chcieliby to zdanie powiedzieć.

Cel numer 10: Wyrażanie własnych reakcji przez prowadzącego

Tutaj prowadzący informuje poszczególnych uczestników lub całą grupę, co on sam odczuwa i myśli.

Twoja odwaga, pozwalająca ci na wypowiedzenie tych słów, zrobiła na mnie olbrzymie wrażenie. — Zauważyłem, że mój żołądek od około pięciu minut jest bardzo ściśnięty. — Reaguje zniecierpliwieniem, kiedy ty, Małgosiu, tak długo mówisz. — Nie mam ochoty nadwerężyć swojego słuchu, tylko dlatego, że ty, Karolu, tak cicho mówisz. — Odczuwam ogromną ulgę, że nareszcie zdecydowaliście się powiedzieć, co wam przeszkadza. — Oskar, twoje przydługie i naukowe przemowy nie robią na mnie żadnego wrażenia. — Celem grupowym nie jest prezentacja przez poszczególne osoby ich «komputerów», lecz wspólne realizowanie dane go zadania. — Kiedy mówisz tak wolno i bez akcentowania czegokolwiek, muszę walczyć ze sobą, aby nie zasnąć. Nie uważam arogancji za wadę. Sam jestem czasem arogancki i niekiedy nawet się tym rozkoszuję. -

Kiedy zaczynałem prowadzić grupy, byłem bardzo zdenerwowany. Próbowałem robić wszystko, aby tylko nie popełnić żadnego błędu. — Biorę pod uwagę także to, że nie jestem w stanie zadowolić każdego członka grupy. — Wciąż jeszcze bardzo uważam w tej grupie. Mój system radaru

wy pracuje na pełnych obrotach. Nie jestem jeszcze pewny siebie. Chciałbym, abyś powiedział mi możliwie jak najprecyzyjniej, czego ode mnie chcesz".

KLASYCZNE TECHNIKI INTERWENCJI W PRZYPADKU POSZCZEGÓLNYCH UCZESTNIKÓW

Poniżej opisane zostaną niektóre z określanych jako klasyczne technik interwencji, które skierowane są na jednego lub dwóch uczestników. W od różnieniu od wymienionych powyżej interwencji tutaj poziom strukturyzacji jest z reguły dużo wyższy.

Opisane eksperymenty sprawdziły się w najróżniejszych grupach, gdzie pomogły poszczególnym uczestnikom w lepszym zrozumieniu specyficznych problemów interakcji i w ich przezwyciężeniu. Niektóre z nich mogą być wykorzystane do pokonywania nie cierpiących zwłoki zakłóceń po między dwoma członkami grupy. Warunkiem jest jednak, aby grupa na stawiona była już na eksperymenty tego rodzaju oraz aby uczestnicy mieli wystarczająco dużo zaufania do prowadzącego, do siebie nawzajem i do stylu nauczania. Eksperymenty te mogą być wypróbowywane w opisanej formie, modyfikowane — w zależności od talentu, wiedzy i fantazji prowadzącego — oraz dokładnie dopasowywane do specyficznych potrzeb członków grupy.

Najlepiej, aby prowadzący zaproponował jeden z tych eksperymentów, kiedy dana osoba ma niecierpiący zwłoki problem, który chciałaby sama przezwyciężyć w aktywny sposób. Jeśli któryś z uczestników nic jest zainteresowany konstruktywnym radzeniem sobie z określoną trudnością, wtedy najczęściej nie warto interweniować w jedną z podanych tutaj metod, ponieważ wszystkie wysiłki idą na marne. Dlatego też lepiej jest, jeśli pro wadzący najpierw zapyta danego uczestnika: „Zauważyłem twoje trudności. Czy jesteś zainteresowany bliższym zbadaniem twojego problem u i tym, by nieco poeksperymentować? Może moja propozycja będzie dla ciebie korzystna. Nie mogę ci jednak zagwarantować, że oboje odniesiemy sukces”.

Innym, bardziej otwartym wariantem, jest nakłanianie uczestników do chodzenia wkoło i:

- mówienia do każdego członka grupy dowolnego, wybranego przez siebie, zdania;
- powiedzenia każdemu tylko jednego słowa;
- dotknięcia każdej osoby w specyficzny sposób;
- pozdrowienia każdego przy pomocy określonego tonu lub odgłosu.

We wszystkich przypadkach pozostali uczestnicy reagują dopiero po pewnym czasie tak, że można wymienić się zdobytymi wrażeniami i powstałymi reakcjami. Nieuniknione jest przy tym to, że odsłonięte zostają charakterystyczne aspekty związków osoby centralnej z pozostałymi członkami grupy.

W kolejnym wariantcie tej aranżacji uczestnik daje w trakcie swojej wędrówki okazję innym, aby na niego zareagowali. Kiedy ktoś na przykład zasygnalizował problem: „Nikt mi nie wierzy”, prowadzący namawia go do przejścia się wśród całej grupy i wysłuchania ze strony każdego następującego zdania: „Nie wierzę ci” lub „Wierzę ci”. Ta wersja nadaje się przede wszystkim dla takich osób, które jako mechanizm obronny stosują częste i długie wypowiedzi.

Ogólnie mówiąc podkreślone mają być tutaj pozytywne siły i strony danego uczestnika, który wędruje wśród całej grupy. W praktyce sprawdziły się szczególnie następujące, krótkie zadania:

- Powiedz każdemu o jednej ze swoich mocnych stron.
- Podejdź do każdego i dokończ zdanie:
- Chciałbym, abyś mnie respektował, ponieważ ja...
- Nie lubię, kiedy ty...
- Denerwuję się, kiedy ty...
- Podobasz mi się, kiedy...
- Unikam cię, robiąc...
- Unikasz mnie, gdy...

Zabawa z podziałem na role

Ze wszystkich technik interwencji zabawa z podziałem na role jest najprawdopodobniej najbardziej pożyteczna i najłatwiejsza do dostosowania, w konkretnej grupie. Przy tym w jej trakcie można wyjaśnić stosunki pomiędzy dwoma członkami grupy lub też pomiędzy jednym z uczestników i fizycznie nieobecną osobą, którą gra ktoś inny, a także interakcje pomiędzy dwoma widocznymi w wewnętrznym, konflikcie, aspektami osobowości danego uczestnika. Szczególna wartość zabaw z podziałem na role polega na tym, że reprodukowane i zbadane mogą być kompleksowe procesy interakcji, przy czym z jednej strony biorący w nich udział członkowie grupy mogą zdobywać doświadczenia dzięki własnemu działaniu, a z drugiej strony pozostali uczestnicy mogą na koniec poinformować o swoich spostrzeżeniach w roli „chóru greckiego”, które rozjaśniają puste plamy w samopercepcji uczestników.

Zamiana ról

Jeśli pomiędzy dwoma członkami grupy istnieje trudny do zidentyfikowania i dość poważny konflikt, wtedy prowadzący może poprosić obu, aby usiedli pośrodku koła na stojących naprzeciw siebie krzesłach i tam omówili ze sobą swoje trudności. Pozostali są widzami, którzy od czasu do czasu (na przykład co 2, 3 min) proszeni są o poinformowanie o swoich spostrzeżeniach i reakcjach

na werbalną i niewerbalną interakcję partnerów konfliktu. Obaj adwersarze wysłuchują tego i mogą - jeśli chcą wyciągnąć z nich wnioski.

Często taka sytuacja z feedback'iem ze strony grupy nie pomaga zbyt dużo. Osoby uczestniczące w konflikcie zajmują się niekiedy tak bardzo samymi sobą, że dostrzegają wyłącznie swój punkt widzenia, a poglądów i uczuć partnera już zupełnie nie uwzględniają. W takiej sytuacji prowadzący może zażądać od obu, aby po pierwsze wyrzucili Nubie, co czują w danej chwili wobec tej drugiej osoby. Kolejnym krokiem jest zamiana ról, to znaczy na krótki czas każdy z nich przejmuje tożsamość drugiego i gra jego osobę. W tym celu każdy siada na krześle partnera i naśladuje jego postawę ciała. Następnie powinni obaj na podstawie biofizycznej pozycji partnera poinformować siebie nawzajem, jakie mają reakcje, myśli, odczucia wobec tej drugiej osoby. W ten sposób obaj antagoniści — i cała grupa — mają okazję, by stwierdzić, jak bardzo ci obaj uczestnicy są w stanie wczuć się w położenie przeciwnika w konflikcie. Po kilku minutach każdy powraca do swojej tożsamości, siada na swoim krześle i opowiada partnerowi o swoich reakcjach, wywołanych przez ten eksperyment. Na zakończenie grupa opowiada o swoich spostrzeżeniach.

Przesada

Naszkiwowana powyżej sytuacja konfliktu pomiędzy dwoma uczestnikami może być wyjaśniona w jeszcze inny sposób przy pomocy zabawy z podziałem na role. Po tym, gdy grupa przez pewien czas obserwowała ich dialog, prowadzący może poprosić ją o pomoc. Wtedy dwie inne osoby przejmuje role partnerów konfliktu i przedstawiają karykaturalnie ich zachowanie. Dzięki takiej aranżacji można szczególnie dobrze unaocznic leżące u podstaw jałowe i destruktywne wzorce zachowania, zwłaszcza dla odciążonych w danej sytuacji partnerów konfliktu.

Substytucja ról

Często jeden z uczestników opowiada o problemie z którymś z członków rodziny lub z jakąś inną, ważną dla niego osobą, która nie jest obecna na spotkaniu. W tym przypadku prowadzący może namówić go, aby wybrał sobie któregoś z członków grupy, który najbardziej podobny jest z charakteru do nieobecnego partnera konfliktu. Wtedy oboje siadają pośrodku koła, aby tam ze sobą porozmawiać. Często procedura ta odkrywa poglądy i wzorce postępowania, które nie były świadome protagoniście. Przy tym pomocne są przede wszystkim opowie dziane na zakończenie spostrzeżenia pozostałych członków grupy. Jeszcze bardziej wyraźny staje się ten związek, gdy prowadzący nakłoni protagonistę do zamiany ról tak, aby on sam odgrywał rolę swojego partnera konfliktu, podczas gdy zastępcza osoba przejmuje role protagonisty. W takiej konstelacji protagonista ma większą szansę zdobycia głęboko sięgającego i przede wszystkim głęboko

odczuwanego zrozumienia dla pozycji partnera konfliktu i osiągnięcia nowej płaszczyzny wewnętrznych stosunków.

Zaletą zabawy w substytucję ról polega głównie na tym, że protagonista w ten sposób nawiązuje kontakt ze światem zewnętrznym i nie odnosi się wyłącznie do własnych fantazji, dotyczących partnera konfliktu. Zostaje on skonfrontowany z obcą, emocjonalną rzeczywistością. Metoda ta ważna jest szczególnie dla tych uczestników, którzy skłaniają się do mało bezpośrednich kontaktów ze swoim otoczeniem.

Stare ego

Jest to kolejny wariant zabawy z podziałem na role. Chodzi tutaj o to, że któryś z uczestników formułuje myśli lub uczucia, które są przez innego członka grupy świadomie bądź nieświadomie powstrzymywane. Jako technika ad-hoc metoda ta nadaje się również w opisanych powyżej sytuacjach, kiedy dwaj partnerzy konfliktu siedzą pośrodku koła i rozmawiają o swoich problemach. Każdy, kto przypuszcza, że któraś z tych dwóch osób nie mówi o jakimś uczuciu lub myśli, może spontanicznie do niej podejść, stanąć za jej plecami i wypowiedzieć powstrzymywany przełaz w formie „JA” na przykład: „Ja się ciebie boję... Uważam cię za natręta...”).

Dramat replay

Technika ta korzystna jest szczególnie dla grup naturalnych. Często uczestnicy praktykują takie zachowanie, z którego później nie są zadowoleni. Któreś ze spotkań, przebiegało nie tak, jak powinno, ktoś się nie potrzebnie zdenerwował, jakaś konferencja zupełnie się nie powiodła itp. Zamiast całą tą sprawę wyłącznie analizować, w dramacie replay reprodukowane są wydarzenia, dzięki odgrywaniu wszystkich lub najważniejszych w pierwotnym wydarzeniu osób przez członków grupy. Naturalnie replay przebiega pod wieloma aspektami całkiem inaczej niż historyczna scena początkowa. Po pewnym czasie prowadzący przerywa zabawę i nakłania uczestników do wymiany swoich spostrzeżeń i reakcji. Dzięki dużej odległości czasowej od sytuacji oryginalnej uczestnikom łatwiej przychodzi Analizowanie swojego postępowania i jego zrozumienie. Z drugiej strony są oni zaangażowani w zabawę w takim stopniu, który pozwala im na włączenie do badania swoich uczuć.

Przeformowywanie abstrakcyjnych wypowiedzi na symboliczne akcje

Słowa są w wielu przypadkach sposobem obrony, przy pomocy którego uczestnicy zwiększają dystans pomiędzy sobą i ukrywają leżące u podstaw takiego zachowania uczucia. Niniejsza technika pomaga uczestnikom w silniejszym uświadomieniu sobie swoich uczuć w odniesieniu do innych

członków grupy, dzięki włączeniu swego ciała do zabawy i wykorzystaniu go jako środka komunikacji.

Kiedy na przykład Karol mówi do Urszuli: „Nie mogę cię pojąć”, wtedy prowadzący może zainterweniować i powiedzieć: „Karolu, chciałbym, abyś potraktował to zdanie, które właśnie powiedziałaś do Urszuli, całkiem dosłownie. Wyobraź sobie, że jesteś niemy. Podejdź bez słów do Urszuli i sprawdź, jak bardzo będziesz mógł ją pojąć. Zobacz, co się wtedy wydarzy”. Jeśli Karol jest gotów podchwycić taką propozycję prowadzącego, wtedy ma on szansę lepiej zrozumieć swoje uczucia wobec Urszuli. Może zauważy on, że chciałby ją dotknąć, ale się boi, że ona go odrzuci. Może stwierdzi, że nieprzyjemne są dla niego tak bliskie kontakty cielesne z nią itp. W każdym przypadku Karol nada nowego znaczenia swoim kontaktom z Urszulą,

Inne formy kontaktu werbalnego nadają się dla podobnej transformacji na symboliczną akcję fizyczną:

Uczestnik: „Chciałbym się do ciebie zbliżyć”.

Prowadzący: „Podejdź do niej bez słów. Potraktuj swoje zdanie dosłownie. Zbadaj swoje życzenie i pozostań w kontakcie ze swoimi uczuciami”.

Uczestnik: „Mam wrażenie, że nabijasz mnie w butelkę”,

Prowadzący: „Potraktuj to zdanie poważnie i — nie używając słów — spróbuj nabić go do butelki. Czy ci się to udało? Co przy tym czułeś?”

Uczestnik: „Czuję się przygnębiony i stłamszony”.

Prowadzący: „Potraktuj to zdanie poważnie i w milczeniu przyjmij pozycję fizycznie stłamszonego człowieka. Zwróć przy tym uwagę na swoje uczucia i daj im upust”.

Uczestnik: „Piotr znajduje się zawsze w centrum uwagi”,

Prowadzący: „Zrozum to zdanie dosłownie. Postaw w milczeniu Piotra w centrum i pozostałych uczestników wokół niego tak, jak postrzegasz ich pozycję w odniesieniu do niego. Wybierz potem miejsce dla siebie samego, które pasuje ci pod względem emocjonalnym”.

Aby produktywnie stosować tę technikę, konieczne jest na początek, aby prowadzący miał słuch wyczulony na symbolikę języka oraz zaproponował takie transformacje tylko wtedy, gdy jest przekonany, że dany uczestnik jest wewnętrznie przygotowany do podjęcia się tego rodzaju eksperymentu. Przede wszystkim musi on być w stanie zaakceptować - uzewnętrzniające się w takich przypadkach najczęściej z ogromną siłą - uczucia tej osoby i pomóc jej w emocjonalnym i intelektualnym przewyciężeniu intensywnie przeżywanej sytuacji.

Symboliczne eksperymenty

Wyjaśniona poprzednio zasada transformacji abstrakcji na bezpośrednią akcję fizyczną leży u podstaw poniżej wymienionych pięciu ważnych eksperymentów grupowych, dzięki którym prowadzący może udzielić koniecznej pomocy uczestnikom. Eksperymenty te mają stosunkowo małe znaczenie, jeśli stosowane są rutynowo w pierwszym lepszym momencie życia grupowego. Jeżeli jednak pasują one do psychicznej sytuacji któregoś z członków grupy, wtedy mogą one przynieść mu poczucie ogromnej ulgi.

Uciezka

Często jeden z uczestników pokazuje, że czuje się bardzo ograniczony przez grupę, przez swoje warunki życiowe, przez swoje wychowanie, przez niezdolność do uwolnienia się od siebie samego, krótko mówiąc, osobie tej brak poczucia, że może dowolnie i swobodnie dysponować sobą. W takiej sytuacji prowadzący może zaproponować uciezkę. Skoro tylko grupa utworzyła ciasny krąg wokół danego uczestnika obejmując się ciasno ramionami — zadaniem protagonisty jest uciezka z tego więzienia. Nie wolno mu przy tym jednak gryźć, drapać lub wspinać się do góry po pozostałych. Prawie każdy ucieka z podobnego zamknięcia, a po takim symbolicznym działaniu odczuwa ulgę. Rozumie on znaczenie tego eksperymentu bez pomocy ze strony prowadzącego go. Włożył on w to wiele wysiłku, wziął tę trudną sytuację w swoje ręce i uwolnił się.

Eksperyment ten powinien odbywać się najlepiej na podłodze, pokrytej dywanem. Poza tym nikt nie powinien być w jakimś stopniu niepełnosprawny; okulary, pierścionki o ostrych kantach itp. trzeba wcześniej zdjąć.

Włamanie

Ten eksperyment przydatny jest, gdy któryś z uczestników mówi, że nie może spełnić swoich życzeń, że czuje się zapomniany przez szczęście oraz że chce czegoś, czego nie może dostać. W takim przypadku stoi on poza obrębem kręgu, do którego ma się włamać. Eksperyment ten korzystny jest szczególnie w grupach o różnych „frakcjach”, na przykład nauczyciele i uczniowie, przełożeni i współpracownicy, pracownicy socjalni i psycholodzy itd. Jeden z uczestników, który czuje się wykluczony z uprzywilejowanej grupy, może w ten sposób uzyskać symboliczny dostęp do niej. Albo też ktoś, należący do grupy uprzywilejowanej, może uzmysłwić sobie, jak trudno jest być po przeciwnej stronie i spróbować uzyskać dostęp, poprzez włamanie się do kręgu.

Podnoszenie i kołysanie

Eksperyment ten należy do najpiękniejszych i najbardziej poruszających, jeśli prowadzący zaproponuje go we właściwym momencie. W żadnym wypadku nie wolno go wykorzystywać jako rutynowe działanie i ujmować mu na znaczeniu i wartości, po prostu dlatego, że szkoda go dla zwykłej gimnastyki.

Dzięki podnoszeniu i kołysaniu można w symboliczny sposób zaspokoić głęboko zakorzenione potrzeby zależności danego uczestnika, jego potrzebę poczucia bezpieczeństwa i ciepła. Któryś z członków grupy Madzie się na podłodze i zamyka oczy. Po każdej jego stronie stają cztery do pięciu osób i delikatnie podnoszą go do góry, a następnie zaczynają go łagodnie kołysać. Często niektóre osoby śpiewają czy też nucą kołysankę. Po kilku minutach kładą swojego podopiecznego znów na podłogę i pozostają z nim w kontakcie, pozostawiając na pewien czas swoje ręce na jego ciele. Prowadzący mówi leżącemu, że może on otworzyć oczy wtedy, gdy będzie miał na to ochotę.

Z reguły kołysana osoba jest po takiej regresji bardzo poruszona i szczęśliwa. Przede wszystkim czuje się ona bardzo bliska pozostałym. Na koniec ważne jest, aby odzyskała ona ponownie swój rzeczywisty wiek. W tym celu prowadzący może poprosić ją o nawiązanie kontaktu z kilkoma z członków grupy i zamienienie z nimi paru słów. Eksperyment ten zdumiewający jest szczególnie dla każdego dorosłego, który doświadcza go po raz pierwszy na swoim ciele. Ja, dorosły człowiek, mogę być podniesiony i kołysany jak niemowlę, i mogę się tym tak bardzo rozkoszować. Warunkiem pozytywnych rezultatów tego eksperymentu jest gotowość osoby zainteresowanej do wzięcia w nim udziału. Prowadzący może na przykład zapytać: „Czy chciałbyś, aby grupa dała ci poczucie bezpieczeństwa i ciepła?”

Krąg zaufania

Jeśli prowadzący szuka dla któregoś z uczestników możliwości zdobywania doświadczeń, które pozwolą mu na pełne zaufanie zdanie się na innych, wtedy może on zaproponować zabawę interakcyjną „Krąg zaufania”. Osoba zainteresowana może przy tym odkryć, w jakim stopniu gotowa jest do porzucenia potrzeby kontrolowania wszystkiego wokół siebie. Również ten eksperyment daje doskonałe rezultaty tylko wtedy, gdy przeprowadzony zostanie we właściwym momencie, to znaczy gdy problem zaufania innym i zdania się na nich jest dla danej osoby niecierpiącą zwłoki sprawą. Poza tym grupa powinna być już tak spójna, aby pozostali jej członkowie byli wystarczająco uwrażliwieni na trudności innych i potrafili potwierdzić złożone w nich zaufanie wybranego uczestnika. Gdyż tylko wtedy, gdy cała grupa jest skoncentrowana, eksperyment ten nie będzie zwykłym ćwiczeniem gimnastycznym, lecz znaczącym dla wszystkich przeżyciem obustronnego

zauwania. Z reguły osoba będąca w centrum zainteresowania jest początkowo wystraszona i spięta, aby potem rozkoszować się w pełnym rozluźnieniu rosnącym zaufaniem.

Upadek w zaufaniu

W trakcie tego eksperymentu zabawa interakcyjna „Upadek” może poddać wybraną osobę testowi, w jakiej mierze może ona zaufać poszczególnym uczestnikom, upadając do tyłu z wyciągniętymi w bok i ramionami i czekając, aż zostanie złapana. Ten prosty eksperyment może wywoływać dość duży strach, ponieważ trzeba tutaj zaufać komuś, kogo nie widzimy. Jeśli upadająca osoba zbytnio się obawia, dobrze jest zaproponować jej, aby najpierw została aktywnym partnerem w eksperymencie, łapiąc kogoś innego. Albo też prowadzący demonstruje upadanie do tyłu, pozwalając członkom grupy na złapanie siebie. Właściwy moment na przeprowadzenie tej zabawy interakcyjnej następuje wtedy, gdy któryś z członków grupy ma poważne problemy z zaufaniem i chciałby nauczyć się obdarzać nim więcej osób. Aktywne przewycięzanie strachu przed upadkiem jest dla większości uczestników istotnym doświadczeniem, które może rzutować również na oba wy innego rodzaju.

Zabawy w przypadku konfliktu

Jeśli grupa rozwinęła tak duży stopień spójności, że poszczególne osoby wykazują większą gotowość do porzucenia ich społecznych masek, prowadzący może zaproponować pojedynczym uczestnikom także „zabawy konfliktowe”, które umożliwiają wyrażenie silnych uczuć. Zabawy te są — jak opisane powyżej eksperymenty symboliczne — szczególnie efektywne, ponieważ pomagają członkom grupy w uzewnętrznieniu w specyficznych sytuacjach wściekłości, gniewu czy rywalizacji w sposób gwarantujący konieczne bezpieczeństwo.

Często zdenerwowany uczestnik nie pozwala sam sobie na to, by dać werbalnie upust swoim uczuciom. Niektórzy nie wiedzą nawet, że są w ogóle na kogoś wściekli (mogą skarżyć się na przykład na nagle bóle głowy lub żołądka). Ukrywane uczucia złości występują często w związku z rywalizacją pomiędzy dwoma członkami grupy. We wszystkich tych przypadkach dobrze jest, gdy doświadczony prowadzący ma do dyspozycji repertuar zabaw interakcyjnych, przy pomocy których możliwe jest fizyczne wyrażenie złości w społecznie nieszkodliwy sposób. Wtedy dotknięte tym problemem osoby mogą nie tylko odreagować swoje uczucia, lecz również lepiej je zrozumieć i silniej akceptować w przyszłości.

Aby uczestnik miał prawo wolnego wyboru sposobu wyrażenia swoich uczuć w ramach tych, odnoszących się do agresji zabaw, prowadzący musi zastosować pewne środki ostrożności:

- obaj uczestnicy muszą być gotowi do wzięcia udziału w uprzednio dokładnie opisanym eksperymencie oraz muszą być zdrowi fizycznie;
- ustalają oni pewien sygnał, który natychmiast przerywa walkę;
- pomieszczenie powinno mieć dywan na podłodze albo do dyspozycji uczestników oddajemy maty gimnastyczne;
- walczący muszą zdjąć biżuterię, okulary itp.;
- pozostałe osoby w grupie stają w kręgu wokół walczących i są gotowe do przechwycenia ich na granicy „pola walki”, aby uniknąć uderzeń w ścianę, krzesła itp.

Duńskie zapasy na kciuki

Najłagodniejszą zabawą w walkę są „Duńskie zapasy na kciuki”, nadająca się w szczególności dla tych uczestników, którzy nie potrafią znieść większej bliskości fizycznej i intensywniejszego użycia siły. Można ją przeprowadzać w kombinacjach mężczyzna — kobieta, jeśli oboje nie są jednakowo silni lub też gdy jeden z uczestników ma jakiś defekt, który uniemożliwia mu wykonywanie innych działań.

Przepychanie

„Przepychanie” pozwala na silniejszy kontakt i daje więcej możliwości wyrazu uczuć. Szczególnie korzystny jest tu ten fakt, że obaj walczący mogą na siebie patrzeć i całym ciałem skierować się przeciwko sobie. Często dobrze jest, jeśli prowadzący nakłoni ich, by wydawali z siebie różne odgłosy lub wypowiadali pojedyncze słowa, czy też zdania. Jeśli obaj właściwie się zaangażują w tę zabawę; prowadzi ona do silnego odczucia ulgi i z reguły walczący odczuwają po jej zakończeniu przyjemne uczucie bliskości z partnerem. Okazuje się, że wyrażona w pełni złość nie tylko nie dzieli — czego się wszyscy obawiają — ale wręcz usuwa się z drogi, robiąc miejsce dla polepszonych kontaktu.

Indiańskie zapasy na ramiona

Szczególnie intensywną formą konfrontacji są „Indiańskie zapasy na ramiona”, które mają olbrzymie znaczenie zwłaszcza wtedy, gdy antagoniści patrzą sobie prosto w oczy i np. po krzyku ją, gdy chcą to zrobić. Tutaj konfrontacja przeprowadzona jest w sposób bardzo skoncentrowany i przy wykorzystaniu wszystkich sił fizycznych tak, że obaj walczący mogą się do siebie zbliżyć. Szczegół nie mężczyźni, którzy przez bardzo długi czas nie walczyli, rozkoszują się tym eksperymentem, który przyczynia się do ogromnego odczucia ulgi zarówno u walczących, jak i niekiedy u obserwatorów, jeśli obaj walczyli szczerze i wkładali w to wszystkie swoje siły. Z tego powodu pytanie, kto wygrał,

staje się zbędne. Ważne jest, że każdy wyraził to, co czuje. Często po skończonej walce można opowiedzieć o rzeczach, które nie przeszłyby tym osobom przez gardło, jeśli nie wytworzyłaby się powstała po walce intymność.

Szczególnie dla kobiet, którym tradycja kulturowa wzbrania fizyczne go wyrażania agresji, jest to doskonała możliwość pokazania tej strony ich osobowości. Po zakończeniu tego eksperymentu partnerzy od czuwają często spontaniczną sympatię do siebie nawzajem, którą ukazują w serdecznym objęciu się. Istotne jest również, aby na zakończenie nie pozostali uczestnicy poinformowali o swoich reakcjach oraz aby całe wydarzenie zostało krótko omówione.

Zabawy dotyczące feedback'u

W trakcie prowadzenia grupy od początku jej istnienia powstają wciąż takie sytuacje, gdzie jeden z członków potrzebuje feedback'u od pozostałych, aby móc bardziej realistycznie oszacować, jak jest on postrzegany oraz jak inni reagują na jego zachowanie. Tutaj prowadzący może sięgnąć po cały szereg zabaw interakcyjnych, które bez trudu może on przeobrazić z zabawy grupowej w interwencje na korzyść poszczególnych uczestników

Szacunek

Czasem któryś z członków grupy jest przygnębiony i zdeprimowany, jeśli słyszy zbyt wiele krytycznych wypowiedzi na swój temat. Może skłaniać się wtedy również do tego, by niedoceniać siebie samego. Aby stworzyć duchową równowagę, prowadzący może zaproponować zabawę „Szacunek”, w której każdy mówi osobie zainteresowanej o jednej lub dwóch cechach, które w niej ceni. Może być to niezwykle konstruktywnym i poruszającym doświadczeniem dla tego, kto po raz pierwszy styka się z szacunkiem bez ograniczeń. Podobną sytuację wprowadza trzecia część zabawy interakcyjnej „Bombardowanie mocnymi stronami”. Także tutaj dany uczestnik może po raz pierwszy usłyszeć od innych wyłącznie pozytywne reakcje. Szczególnie długotrwałe działanie obie interwencje będą miały wtedy, gdy prowadzący wybierze właściwy moment na ich zaproponowanie, to znaczy gdy grupa stała się już tak spójna, że pozytywny feedback ze strony pozostałych uczestników ma ogromne znaczenie dla zainteresowanej osoby także pod względem emocjonalnym.

Gorące krzesło

W innych sytuacjach korzystne może być, jeśli prowadzący nakłoni pozostałych członków grupy do wyrażania krytycznego feedback'u dla jednego z uczestników. Szczególnie pożyteczne jest to wtedy, gdy uczestnik ten ma iluzyjne przypuszczenia odnośnie swojego oddziaływania na innych, jeśli ma skłonności do pomijania krytycznych wypowiedzi i szybkiego zmieniania tematu w takich

przypadkach. Prowadzący może go zapytać, czy jest zainteresowany tym, aby choć jeden raz przyjął sprzężenie zwrotne grupy bez komentarza. Zwłaszcza w przypadku krytycznego feedback'u ważne jest, aby osoba centralna była gotowa do jego wysłuchania. Jako podstawa interwencji nadaje się zindywidualizowana wersja zabawy „Gorące krzesło”, w trakcie której każdy uczestnik wypowiada jeden krytyczny i jeden pozytywny feedback, a ich odbiorca odpowiada rytualnym zdaniem: „Dziękuję wam, że mi to powiedzieliście. Chcę to rozważyć. Ale nie jestem na tym świecie, aby być takim, jakiego chcecie mnie mieć”. To ostatnie zdanie powinno być wypowiedziane także tutaj, by zrelatywizować końcowy feedback.

Kolejną możliwością interwencji jest zabawa interakcyjna „Bombardowanie wrażeniami”, która stanowi znacznie łagodniejszą formę feedback'u grupowego dla pojedynczych uczestników. Jeśli z drugiej strony chodzi o to, aby lękliwy członek grupy przećwiczył dawanie feedback'u, najkorzystniejsza będzie zabawa interakcyjna „Czarodziejska różdżka”.

Z kolei w innych sytuacjach korzystne może być, aby jeden z uczestników wyraził to, jak odbiera całą grupę, szczególnie strukturę społecznych związków. W tym przypadku odpowiednią możliwością ku temu daje zabawa „Gabinet figur woskowych”.

Zabawy dialogowe

Często werbalna komunikacja pomiędzy dwoma członkami grupy tkwi w martwym punkcie, polegającym na zwykłej wymianie słów. Osoby te wykorzystują język, aby się za nim ukryć. Wyjaśnienia i usprawiedliwienia są wtedy surogatem spontanicznego, żywego kontaktu. Jeśli w którejś grupie dwaj uczestnicy w ten sposób mają bardzo daleki i czysto intelektualny kontakt, prowadzący może im zaproponować szereg niewerbalnych eksperymentów komunikacyjnych, które im pomogą w wyrażaniu się w prosty i jednocześnie bardziej witalny sposób.

Tak i nie

W trakcie tego eksperymentu obaj kontrahenci wykorzystują tylko dwa słowa: „TAK” i „NIE”, przy czym każdy partner dialogu może stosować oba te słowa w dowolnej kolejności i tak często, jak ma na to ochotę. Ta prosta zabawa jest szczególnie korzystna, jeśli uczestniczące w niej osoby znajdują się w narastającym konflikcie albo w trakcie utajonej wałki sił. Eksperyment ten wyjaśnia strukturę ich związku i daje partnerom dialogu okazję do bardziej precyzyjnego wysławiania się o wyraźniejszym podłożu emocjonalnym. Często obaj uświadamiają sobie nagle, co naprawdę wobec siebie od czuwają.

Drwale

Ta zabawa interakcyjna daje uczestnikom szansę na przełożenie w bezpośrednio zrozumiały sposób ich gotowości do współpracy na dialog ruchowy oraz skontrolowania jej prawdziwości. Dzięki podnoszeniu w milczeniu wyimaginowanego pnia drzewa staje się wyraźne, w jakiej mierze każdy z kontrahentów uwzględnia od czucia partnera. Tutaj szczególnie ważne są spostrzeżenia pozostałych uczestników, które kierują uwagę „drwali” na puste plamy w ich samopercepcji.