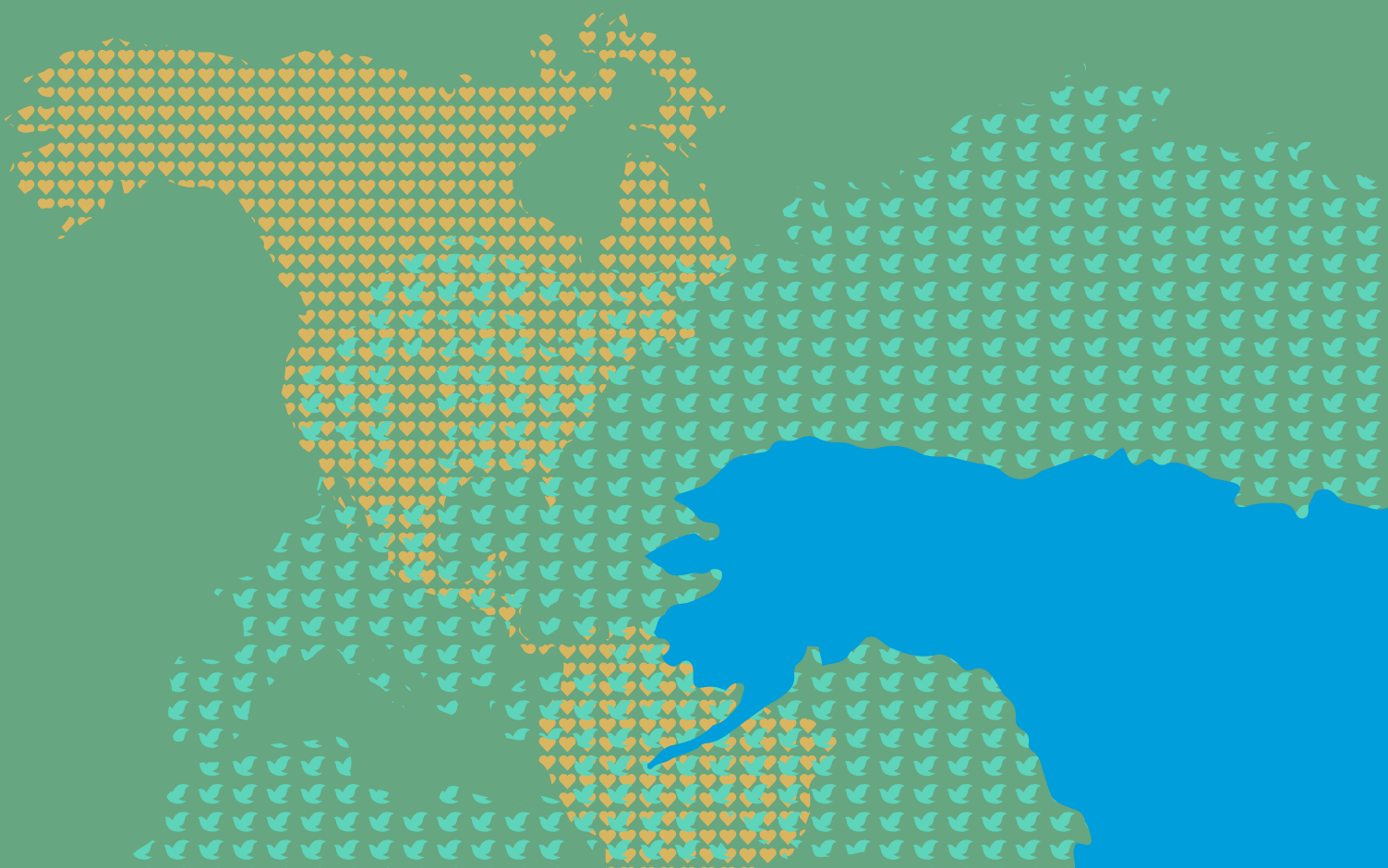




Ja i Ty – Budowanie pokoju poprzez komunikację





Odbicie lustrzane

To ćwiczenie budowania zespołu jest odpowiednie dla grup, które mają już pewne doświadczenie we współpracy. Ćwiczenie to może budować zaufanie między uczestnikami. W tym ćwiczeniu uczestnicy wskazują, co cenią w grupie i dzielą się potrzebami, które mają w związku z pracą grupową.

1. Poproś grupę o utworzenie koła.
2. Przedstaw cel ćwiczenia, którym jest podzielenie się tym, co wszyscy doceniają w grupie i zrozumienie niektórych potrzeb uczestników.
3. Poproś każdą osobę, aby indywidualnie zastanowiła się nad tym, co docenia w grupie. Co sprawia, że czują się komfortowo w tej grupie? Jeśli chcą, mogą napisać notatki.
4. Poproś uczestników o utworzenie par.
5. Poproś pary, aby podzieliły się swoimi przemyśleniami z drugą osobą. Jedna osoba nie musi dzielić się wszystkim, co myśli. Jedna osoba mówi pierwsza, a druga słucha, nie przerywając i nie dzieląc się własnymi pomysłami, gdy nadchodzi kolej drugiej osoby. Następnie pary zmieniają się i druga osoba mówi to, co sprawia, że czuje się komfortowo w grupie, a pierwsza osoba słucha bez przerywania.
6. Poproś każdą parę o wybranie jednego lub dwóch elementów, które sprawiają, że czują się komfortowo w grupie i którymi chcą się podzielić z całą grupą.
7. Poproś pary o omówienie, która z nich czuje się bardziej komfortowo, dzieląc się swoimi przemyśleniami z całą grupą.
8. Każda para opisuje 1–2 rzeczy, które docenia w grupie. Możesz wybrać jedną parę na raz wokół kręgu lub możesz użyć "metody popcornu" i poprosić pary, aby "wyskakiwały, gdy są gorące" i dzieliły się swoimi przemyśleniami, kiedy mają na to ochotę. Powiedz innym, aby nie komentowali w żaden sposób, gdy jedna para dzieli się swoimi przemyśleniami. Rolą innych jest słuchanie i koncentrowanie się na tym, co jest mówione. Należy pamiętać, że to, co ludzie mówią, może się znacznie różnić i to jest w porządku. Celem jest bycie otwartym i słuchanie bez oceniania.

Po zakończeniu tury każdej pary poproś o podniesienie ręki, jeśli ktoś ma tę samą rzecz, którą docenia w tej grupie.

9. Proces jest kontynuowany, a kolejna para dzieli się swoimi przemyśleniami, aż każdy będzie miał swoją kolej.
10. Po zakończeniu ćwiczenia podziękuj wszystkim uczestnikom i zapytaj ich, jak to było słuchać innych bez komentowania i jak to było dzielić się swoimi przemyśleniami, jeśli wiedzieli, że nikt nie będzie im przerywał ani komentował.
11. Możesz kontynuować ćwiczenie i poprosić uczestników, aby zastanowili się i przedyskutowali, jakie zmiany w dynamice grupy sprawiłyby, że czuliby się w niej jeszcze bardziej komfortowo niż obecnie. Możesz użyć podobnej struktury w drugiej rundzie lub użyć innych metod pracy grupowej. Ćwiczenie to można wykorzystać jako narzędzie do zawierania umów dotyczących bezpieczniejszej przestrzeni dla grupy.



Ćwiczenie grupowe z kolegami

Ćwiczenia grupowe z młodzieżą

To ćwiczenie pochodzi z książki Hilary Cremin i Terence'a Bevingtona "Pozytywny pokój w szkołach".

Jaka jest twoja perspektywa?

1. Zaczynaj od przeczytania opowieści "Ślepiec i stoń". Jest to tradycyjna opowieść pochodząca z subkontynentu indyjskiego. Trafiła ona do wielu światowych religii; link do wersji dzinijskiej znajduje się poniżej.

Po przeczytaniu omów morał opowieści.

2. Stań pośrodku kręgu krzesel i poproś uczestników o opisanie Ciebie, ale tylko na podstawie tego, co faktycznie widzą. Mogą opisać twoje ubrania, włosy lub cokolwiek, co faktycznie widzą z miejsca, w którym na ciebie patrzą.

Omów fakt, że każda osoba widzi coś innego w zależności od tego, skąd patrzy.

Omów sposoby, w jakie może się to zdarzyć w życiu codziennym.

3. Pokaż grupie zdjęcie jakiegoś miejsca. Możesz pokazać dowolne zdjęcie dowolnego miejsca, ale coś z wieloma szczegółami może uczynić to ćwiczenie bardziej interesującym.

Poproś uczestników, aby w tajemnicy zapisali, co jest najważniejszą lub najbardziej interesującą rzeczą na zdjęciu. Kiedy skończą, omów to, co zapisali.

Następnie przeprowadź dyskusję na temat tego, że ludzie widzą rzeczy w różny sposób, nawet jeśli patrzą na to samo.



Niewidomi i słoń

James Baldwin

Niewidomi i słoń to przypowieść z Indii, która została zaadaptowana przez wiele religii i opublikowana w różnych opowieściach dla dorosłych i dzieci. Opowiada o grupie niewidomych, którzy próbują dowiedzieć się, czym jest słoń, każdy dotykając innej części i nie zgadzając się co do swoich ustaleń. Ich wspólna mądrość prowadzi do prawdy.

Było kiedyś sześciu ślepców, którzy codziennie stali przy drodze i żebrali od przechodzących ludzi. Często słyszeli o słońiach, ale nigdy żadnego nie widzieli, bo jak mogliby, będąc niewidomymi?

Pewnego ranka zdarzyło się, że drogą, przy której stali, przejeżdżał słoń. Kiedy powiedziano im, że wielka bestia jest przed nimi, poprosili kierowcę, aby pozwolił mu się zatrzymać, aby mogli go zobaczyć.

Oczywiście nie mogli go zobaczyć na własne oczy, ale myśleli, że dotykając go, dowiedzą się, jakim jest zwierzęciem.

Pierwszemu z nich zdarzyło się położyć rękę na boku słońia. "No, no!" powiedział, "Teraz wiem wszystko o tej bestii. Jest dokładnie jak ściana".

Drugi czuł tylko kły słońia. "Mój bracie", powiedział, "mylisz się. Wcale nie przypomina ściany. Jest okrągły, gładki i ostry. Bardziej przypomina włócznię niż cokolwiek innego".

Trzeci przypadkiem chwycił trąbę słońia. "Obaj się mylicie" – powiedział. "Każdy, kto cokolwiek wie, widzi, że ten słoń jest jak wąż".

Czwarty wyciągnął rękę i chwycił jedną z nóg słońia. "Och, jaki ty jesteś ślepy!" - powiedział. "Dla mnie to oczywiste, że jest okrągły i wysoki jak drzewo".

Piąty był bardzo wysokim mężczyzną i przypadkiem chwycił ucho słońia. "Nawet najbardziej ślepy człowiek powinien wiedzieć, że ta bestia nie przypomina żadnej z rzeczy, które wymieniłeś" – powiedział. "Jest dokładnie jak wielki wachlarz".

Szósty był naprawdę bardzo ślepy i minęło trochę czasu, zanim w ogóle znalazł słońia. W końcu chwycił zwierzę za ogon. "Głupcy!" zawołał. "Z pewnością postradaliście zmysły. Ten słoń nie jest jak mur, włócznia, wąż czy drzewo; nie jest też jak wachlarz. Ale każdy człowiek z odrobiną rozsądku może zobaczyć, że jest dokładnie jak lina".

Potem słoń poszedł dalej, a sześciu ślepców siedziało przy drodze przez cały dzień i kłóciło się o niego. Każdy z nich wierzył, że wie, jak to zwierzę wygląda, i każdy z nich obrzucał innych wyzwiskami, ponieważ się z nim nie zgadzali. Ludzie, którzy mają oczy, czasami zachowują się głupio.



Ćwiczenia grupowe z młodzieżą

Poproś młodych ludzi, z którymi pracujesz, aby odpowiedzieli na te same pytania, na które odpowiadałeś w poprzednim ćwiczeniu.

Najpierw pracuj indywidualnie przez 10 minut i zastanów się nad poniższymi pytaniami. W zależności od grupy możesz poprosić wszystkich o zapisanie notatek lub po prostu o cichą refleksję. Pytania mogą być widoczne dla wszystkich na papierze lub na białej tablicy:

1. Czego potrzebuję, aby czuć się komfortowo w grupie?
2. Czego potrzebuję, by czuć się szanowanym?
3. Jakie zachowanie sprawia, że czuję się bezpiecznie?
4. Jakie umowy sprawiają, że czuję się bezpiecznie?
5. Jak mogę utrzymać bezpieczniejszą przestrzeń poprzez własne działania?

Gdy wszyscy zastanowią się nad tymi pytaniami, utwórz trzyosobowe grupy i poproś młodych ludzi, aby powiedzieli innym członkom swojej małej grupy, jak odpowiedzieli na pytania. Ważne jest, aby powiedzieć młodym ludziom, że mogą dzielić się tak mało, jak chcą. Zalecamy poproszenie jednej osoby z trzyosobowej grupy o omówienie swoich przemyśleń w danym momencie, a pozostali po prostu słuchają bez komentowania odpowiedzi. Możesz być strażnikiem czasu i powiedzieć, kiedy nadszedł czas na zmianę tury. Gdy każdy będzie miał swoją kolej, aby opowiedzieć o swoich refleksjach w małej grupie, grupa może omówić podobieństwa i różnice w swoich odpowiedziach.

Zbierz odpowiedzi na pytania od grupy w sposób, który Ci odpowiada. Możesz na przykład napisać wszystkie powyższe pytania na papierze i przykleić je do ściany, a następnie poprosić młodych ludzi o zapisanie odpowiedzi na karteczkach samoprzylepnych i zebranie ich pod każdym pytaniem. Gdy odpowiedzi na wszystkie pytania będą widoczne dla grupy, możesz rozpocząć proces tworzenia własnych wytycznych dotyczących bezpieczniejszej przestrzeni dla tej grupy, biorąc pod uwagę wszystkie odpowiedzi zebrane od grupy. Osoba pracująca z młodzieżą może w tym momencie aktywnie wspierać grupę w pisaniu znaczących, realistycznych i osiągalnych zasad dotyczących bezpieczniejszej przestrzeni. Pracownicy młodzieżowi mogą również zasugerować nowe tematy do listy, jeśli zdarzy się, że niektóre ważne aspekty bezpieczeństwa nie zostaną uwzględnione.

Po napisaniu pierwszej wersji wytycznych dotyczących zasad bezpieczniejszej przestrzeni, rozpocznij pracę nad utrzymaniem bezpieczniejszej przestrzeni. Obejmuje to ocenę i rewizję zasad od czasu do czasu oraz podejmowanie działań, jeśli ktoś działa wbrew zasadom bezpieczniejszej przestrzeni. Ważne jest, aby przywrócić bezpieczną przestrzeń, jeśli zostanie ona naruszona. Ciągła praca na rzecz wspólnych celów sprawi, że bezpieczna przestrzeń będzie bardziej wiarygodna i przekonująca dla uczestników.