



## Podcast 10

### W jaki sposób łączyć się z ludźmi i wyczuwać nastrój w grupie?, część 2

W pracy z grupą empatia, uważność i doświadczenie odgrywają ogromną rolę. Nie wszystko jest bowiem tym, czym się wydaje. Dobry humor w grupie i obśmiewanie proponowanych ćwiczeń, może być na przykład przejawem lęku przed porażką. Może być również próbą przypodobania się grupie przez jednego z uczestników i uzyskania sympatii pozostałych osób.

Pamiętaj, że nietypowe zachowanie uczestnika lub brak współpracy z jego strony może być spowodowane wieloma czynnikami. Być może dostał on niepokojącą wiadomość lub nie czuje się najlepiej. Pamiętaj, że nie wszystkie zachowania są związane z tobą i że opór przed zaangażowaniem/udziałem może mieć wiele różnych przyczyn.

Dlatego tak ważne jest, aby reagować na niepokojące sygnały i być gotowym do zmiany wcześniej przygotowanego scenariusza zajęć. Nie staraj się realizować zaplanowanego programu na siłę. Koszty emocjonalne mogą być zbyt wysokie i mogą doprowadzić do rozpadu grupy. Zamiast tego postaraj się wyjaśnić sytuację, przeprowadź ćwiczenia integrujące / pobudzające / wyciszające.

Jeżeli opór lub trudne emocje dotyczą jednego z uczestników, to miej w sobie gotowość, do indywidualnej rozmowy podczas przerwy i takiego dostosowania dalszych zajęć, aby osoba ta czuła się bezpiecznie i komfortowo.

Jeżeli masz problem z wycuciem nastroju grupy, możesz przeprowadzić krótkie ćwiczenie, w którym poprosisz uczestników, aby w określony sposób wyrazili jak się czują w danym momencie. Mogą to zrobić na wiele sposobów:

- Udzielić wypowiedzi w określonej formule: Czuję się jak ..... (np. burzowa chmura), jestem ..... (mam ochotę strzelać piorunami).
- Narysować rysunek przedstawiający ich samopoczucie i wyjaśnić go całej grupie.
- Przedstawić swoje samopoczucie / emocje poprzez pantomimę lub choćby mimikę twarzy.
- Odpowiedzieć na pytanie: Na co masz teraz ochotę i dlaczego?

Odpowiedzi uczestników pozwolą ci zrozumieć zachowanie grupy i ułatwią ci podjęcie decyzji, co robić dalej. Być może wystarczy trochę zwolnić tempo, albo wprowadzić dodatkowe ćwiczenie. A może uczestnicy muszą się przewietrzyć.

Zawsze pamiętaj, że forsując przebieg zajęć mimo oporu uczestników i tak nie uzyskasz zamierzonego rezultatu. Co najwyżej sprawisz, że uczestnicy dotrą do końca zaplanowanego czasu po czym wybiegną szybko z sali. Bądź więc uważny na potrzeby uczestników i nie bój się pytać ich co się dzieje, jeśli sam nie jesteś w stanie tego wyczuć.

