

Brad Absetz

**VI GÖR DET
TILLSAMMANS**
- handbok om samarbete



Brad Absetz

- född och uppvuxen i USA
- bott i Finland sedan år 1955
- studerat psykologi och sociologi med inriktning på humanistisk psykologi och minoritetskulturer på Oberlin College, USA
- arbetat i olika uppgifter inom vuxenfostran på det internationella centret Viittakivi och på flera medborgar- och arbetarinstitut samt bland unga arbetslösa i Sverige och med rehabilitering av narkomaner.

Brad Absetz

**VI GÖR DET
TILLSAMMANS**
- handbok om samarbete

© *copyright* Det engelskspråkiga ursprungsmanuskriptet
Brad Absetz

Utgående från det ursprungliga manuskriptet "DOING THINGS TOGETHER, A handbook for developing cooperation"

Illustrationer: Antonia Ringbom ©

Översättare: Lena Björkqvist/F:ma Lena Björkqvist
Översättningen är gjord från den finskspråkiga versionen.

Kopieringsförbud: Även delvis kopiering av detta verk är förbjuden enligt lagen om upphovsrätt (404/61, ändr. 897/80) och lagen om rätt till fotografisk bild (405/61, ändr. 898/80)

Tryckeri: Oy Fram Ab, Vasa 2006

INNEHÅLL

FÖRST	4
VÄDERKVARNAR OCH MUSKETÖRER	5
GRUNDSYNERNA	6
• Värderingar och inställningar	7A
• Leva och lära	8A
• Interaktionsnätverk	8B
• Växtvärk	9A
• Orientering i uppgiften	10A
• Ett växande gäng	10B
ARBETSREDSKAP	12
• En god start	14A
• Arbetsstilar och sinneskanaler	16A
• Kartläggning av färdigheter och intressen	18A
• Temakartläggning	18B
• Stärka självförsörjningen	20B
• Komma i rätt stämning	21B
• Önsketänkande	25A
• Handledd minnes-, tanke- och fantasiövning	26A
• Brainstorming	27A
• Mind mapping	29A
• Glädjen att kunna	31A
• Övervinna hinder	32A
• Par, trion och smågrupper	33B
GRUPPENS VÄLBEFINNANDE OCH ARBETSKONDITION	35
• Interaktion	37A
• Känn dig själv och andra	38A
• Koncentrerat lyssnande	43B
• Alla för en	47A
• Vi leker tillsammans	48B
• Vi skapar tillsammans	52A
• Gemensamt tack	54A
EPILOG – BERÄTTELSEN OM DOLDA MÖJLIGHETER	55
EPILOG 2	56
KÄLLOR OCH LITTERATUR SOM REKOMMENDERAS	57

FÖRST

När jag skrev den här boken frågade man mig: varför just en sådan här bok och på vilka grundsyner baserar sig de tankar som jag framför? Efter att jag funderat på frågorna började det kännas allt viktigare att läsaren vet vilka mina svar är på dem.

Varför just en sådan här bok?

För det första för att jag ska kunna främja synen på att individerna och deras grupper finns till för varandra och på grund av varandra. Som jag ser det uppstår engagemang i en grups verksamhet ur denna insikt, och på detta sätt finns det en naturlig grund för principen om att ansvarsfullt och ömsesidigt tillfredsställa såväl individers som grupperns behov.

För det andra för att jag ska kunna erbjuda idéer och arbetsredskap som hjälper individer och grupper att växa och utvecklas. Med hjälp av övningar kan en grupp bli mognare, mera självmedveten. I stället för att hanka sig fram kan gruppen börja blomstra. Från en individs synpunkt sett kan detta betyda att man utnyttjar hela hjärnkapaciteten, det vill säga både den vänstra och den högra hjärnhalvan samt att man använder hela sin personlighet – huvud, hjärta och händer – i samarbetet.

För det tredje vill jag poängtera den synvinkeln att det hör till ”att göra tillsammans” och ”vara tillsammans” för att en grupp ska fungera väl, på samma sätt som det hör till ”att göra” och ”att vara” för att en individ ska fungera väl. Välbehövande är en förutsättning för goda resultat oberoende av om det är fråga om en individs eller en grups verksamhet. Därför måste man sköta även en grups kondition.



Bokens grundsnyer

Vad tror jag på? – På födelsen, ja. På växande, ja. På utveckling, ja. På mognande, ja. På skördande, ja. På döden, ja. På varaktighet, tja.

Min syn är att även i den allra minsta delen finns kunskapen om helheten gömd, och helheten innehåller kunskap om delarnas natur och behov. Individerna och alla grupper av olika storlekar har ett ansvar för att bli medvetna om den kunskap som de har om varandra och värna om varandras bästa.

En gång fick den amerikanska indianpojken Litet Träd följande råd av sin farmor: ”Mitt barn, närhelst du finner något gott på din vandring genom livet ska du komma ihåg att alltid i första hand dela med dig av det, oberoende av vem du möter. På det sättet sprider sig det goda, fast hur långt. Och så ska det vara.”

I denna anda vill jag dela med mig av det som jag under mitt liv har funnit bra till er alla som vill använda den här boken.



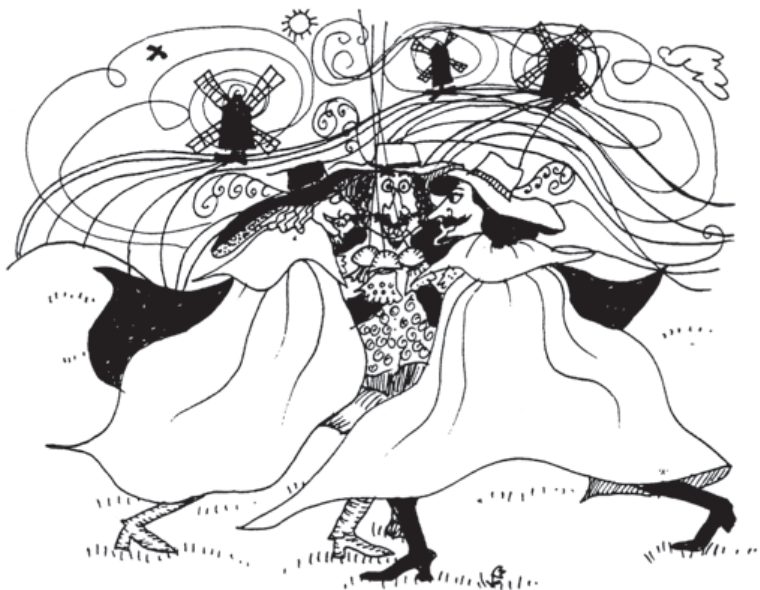
VÄDERKVARNAR OCH MUSKETÖRER

Förändringens vindar fortsätter att blåsa överallt i världen, så även i Finland. Nära nog med styrkan hos en stormvind blåser de över städer och byar, genom det politiska, ekonomiska, sociala och religiösa livet. De har berört alla åldersgrupper och alla mänskliga relationer. Följden har varit konflikter och förvirring. Det har uppstått situationer där man inte längre kan använda samma lösningar som förr, utan man måste bedöma frågor ur helt nya synvinklar.

En vän som visste mycket om väderkvarnar fick mig en gång att stanna upp och fundera på väderkvarnens intressanta och utmanande funktionsprincip. Egentligen är en väderkvarn mera än en energikälla: den kan omvandla vind, oberoende av dess riktning, till användbar energi. Med andra ord kan väderkvarnen omvandla till och med ”motvind till medvind”.

En annan princip som väcker tankar blir förverkligad på ett färgstarkt och dramatiskt sätt i Alexander Dumas historia om de tre musketörerna: slagordet ”en för alla och alla för en”.

Väderkvarnens princip ger oss möjlighet att stå stadigt, ensamma eller tillsammans med andra, mitt i konflikterna och förändringarnas vindbyar, genom att omvandla dem till ny energi för vår dagliga verksamhet. Principen om en för alla och alla för en ger oss i sin tur möjlighet att förverkliga och uppleva att medlemmarnas individuella behov och gruppens behov är i växelverkan med varandra och beroende av varandra. Och att dessa behov kräver att man följer principen om ömsesidiga tjänster.



”Vi gör det tillsammans” är en idéhandbok för individer och grupper som med hjälp av samarbete vill hitta lösningar på de utmaningar som förändringar för med sig och få ny drivkraft till det dagliga arbetet. När du tillämpar de arbetsätt som beskrivs här i din egen verksamhet ska du komma ihåg de principer som väderkvarnen och de tre musketörerna var exempel på.



GRUNDSYNERNA



Värderingar och inställningar



När man startar verksamhet i en ny grupp är det bra att i början ta reda på hurdana värderingar och inställningar gruppmedlemmarna har: i allmänhet och särskilt om den förhandenvarande uppgiften. Var och en kan för sig själv och tillsammans med gruppen fundera på och utbyta tankar om sina grundvärderingar och inställningar till livet, lärande, ansvarstagande och verksamhet samt till främjande och stödande av äkthet, jämlikhet och rättvisa.

Man kan börja behandla de här frågorna genom att fråga sig själv:

”Är jag redo och villig att sluta följande avtal med mig själv och gruppen?”

”Jag är redo att engagera mig i följande:

- att leva och lära;
- att främja och stöda äkthet, jämlikhet och rättvisa;
- att ta ansvar och att arbeta både ensam och tillsammans med de andra som hör till gruppen.”

Funderingarna kring detta lyfter troligen fram många frågor, såsom:

Vilka är mina grundläggande tankar och känslor:

- om livet och mina egna förmågor och möjligheter att leva ett gott liv?
- om lärande, värdet av lärande och om mina egna förmågor och möjligheter att lära mig det som jag behöver för att växa och utvecklas?
- om äkthet, jämlikhet och rättvisa – och hur vill jag att dessa syns i mina egna handlingar och i min grups verksamhet?
- om min förmåga att bära ansvar och handla ansvarsfullt ensam och tillsammans med andra i frågor som jag anser viktiga och nödvändiga?

Det är viktigt att ta reda på sina egna inställningar och värderingar samt att låta andra få veta vilka de är. Våra värderingar och inställningar inverkar i hög grad på vad vi gör och hur vi gör det. När värderingarna är klart utsagda och till påseende är det lättare att följa upp dem och bedöma deras inverkan på handlingar. Om vi vill kan vi alltid ändra dem och pröva andra

Leva och lära



Att leva och att lära går ut på:

- att erfara och vara medveten om erfarenheternas innehåll samt
- att svara på dessa erfarenheter via tankar, känslor och handlingar.

Sålunda består livet och lärandet av många interaktiva aktiviteter:

- att varsebli
- att känna
- att förstå
- att bedöma situationer och begränsa uppgifter
- att bestämma riktning
- att välja mål
- att planera
- att handla och genomföra

När du medvetet går igenom de här verksamhetsskedena främjar du ditt växande och din utveckling på bästa möjliga sätt. Det stärker dig och gör dig allt bättre på att leva och lära på ditt sätt, och du kan då verkligen nå de mål som du har satt upp. Dessa olika skeden för lärande och utveckling gäller lika väl för de grupper som du verkar i.

Interaktionsnätverk



En stor del av vårt liv och lärande sker i nätverk där vi interagerar med andra människor och vår omgivning, på många olika nivåer. Detta kan illustreras med följande teckning:



När vi kartlägger, planerar eller utvärderar våra arbetsuppgifter, aktiviteter, fritidssysselsättningar eller någon annan livssituation behöver vi kunskap som grund för våra beslut. Den kunskapen skaffar vi bäst och klarast genom att utvärdera den egna interaktionen, dess form och innehåll, i ovan beskrivna nätverk:

- hurudan den är idag,
- hurudan den har varit i det förflutna,
- hurudan vi skulle vilja att den är i framtiden.

Metoden ”Kretsasom en trana” (se s. 10A) är ett användbart arbetssätt för att utvärdera vår egen ställning i detta nätverk och öka vår kunskap (vår medvetenhet) om vår egen plats där.

Växtvärk



De flesta av oss känner till att växande barn har värk i armar och ben. Värken är ett tecken på växande, växtvärk.

Människans utveckling fortgår på många plan under hela livet, även efter att den fysiska växten har avstannat. Det förutsätts dock att man ger rum för denna utveckling och att den stöds. Men en vuxens ”växtvärk” är inte alls ett tecken på växande. Tvärtom: de är budskap om att växandet har stannat upp eller hindrats. Eller så är det fråga om behov av nytt växande, men vi kan bara inte se vilka möjligheter som ligger framför oss.

Dessa budskap kommer ofta till uttryck i de vardagliga talesätt med vilka vi beskriver vårt varande:

- vara ute på gungfly
- stampa på stället
- sitta fast
- väggen kommer emot
- gå in i väggen
- inte se skogen för träden
- sitta i klistret
- det smakar trä
- råka in i en ond cirkel
- vara i ett ekorrhjul
- där skon klämmer
- som en gammal skiva som hakat upp sig

När vi fäster uppmärksamhet vid sådana här talesätt i vårt tal och våra tankar kan de leda oss som individer och grupper in på områden och livssituationer där behoven av växande och utveckling meddelar om sin närvaro. De meddelar att ”nya uppgifter” väntar på att bli identifierade och att det är dags att göra något åt dem. Det ligger i våra egna händer att få till stånd växande, utveckling och förändring.

Orientering i uppgiften



”Kretsa som en trana” ovanför uppgifterna

När tranan två gånger om året förbereder sig för sin flyttning använder den ett speciellt orienteringsprogram. Först stiger den upp i luften och kretsar ett varv runt sin hemtrakt. Sedan stiger den högre upp och kretsar runt ett större område. Så här fortsätter den att stiga och kretsa runt ända tills den kan se över ett stort område runt sin boplats. Först då väljer den kurs och startar sin långa färd.

Innan du börjar med en ny uppgift ska du först göra som tranan för att orientera dig i uppgiften, det vill säga kretsa högt ovanför ”det ställe” varifrån du ska börja utföra din uppgift. Se på uppgiften på avstånd och bedöm sedan din uppgift och dig själv utförande uppgiften ur följande synvinklar:

- dess förhållande till familjen och grannarna, arbetet och arbetskamraterna, hemmiljön och hemlandet samt till hela världsgemenskapen som du tillhör;
- dess förhållande till din närmaste naturmiljö samt till den lokala, nationella och världsomfattande miljö som du också interagerar med;
- dess förhållande till förgången tid, där du och din uppgift också har rötterna, och till framtiden, som även du är med om att forma med ditt liv och dina nuvarande aktiviteter.

Ett växande gäng



Med utveckling menas här att såväl individer som grupper blir bättre på vad de gör.

Det betyder ett självväxande i att ta ansvar:

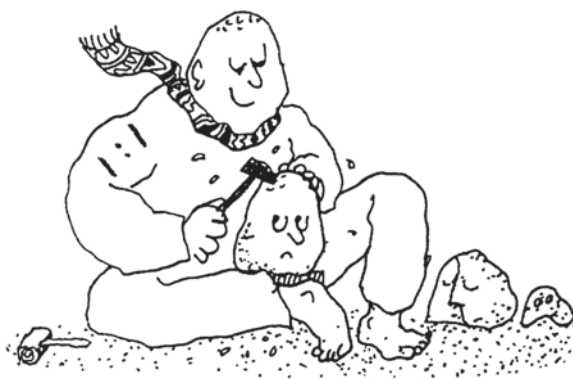
- som individ i sin egen miljö,
- som medlem i en familj, grupp eller gemenskap på den egna orten,
- som medborgare i det egna landet och
- som invånare på jorden och i världsalltet.

Behandla frågor i grupp

I grupper genomförs aktiviteter i huvudsak i den ordningsföljd som presenterades i kapitlet *Leva och lära*.

<i>Kartläggning</i>	• frågor, behov, problem som gruppen vill bearbeta och lösa
<i>Val</i>	• vad behandlas först, vad sedan o.s.v. med andra ord att placera saker i viktighetsordning
<i>Brainstorming</i>	• man arbetar i en tokrolig och glad atmosfär, och med hjälp av den skapar man en sprudlande överproduktion av nya idéer om hur en fråga ska lösas
<i>Beslutsfattande</i>	• vilken idé ska användas och förverkligas
<i>Planering</i>	• hur, var och när ska den valda idén förverkligas (verkställas)
<i>Genomförande</i>	• enligt planen
<i>Utvärdering</i>	• av gruppens arbete och uppnådda resultat och följderna av resultaten

Vad därefter...?



Vägledande frågor

- För individen:*
- Om inte jag gör det, vem gör det?
 - Om jag inte gör det nu, när gör jag det?
 - Om jag bara arbetar för mig själv, hurudan är jag då?

- För gruppen:*
- Om vi inte gör det, vem ska göra det?
 - Om vi inte gör det nu, när ska vi då göra det?
 - Om vi arbetar bara för oss själva, hurudana är vi då?

Vägledande symboler

som erbjuder synvinklar till att granska oss själva, vår grupp och de frågor som vi ska behandla.

- *Trädgård – trädgårdsmästare*
I förhållande till mig själv och andra är jag på samma gång och turvis både trädgård och trädgårdsmästare.
- *Sten – stenhuggare/-slipare*
I förhållande till mig själv och andra är jag på samma gång och turvis både sten och stenhuggare/-slipare.
- *Mor – ett barn som föds – barnmorska*
I förhållande till mig själv och andra är jag på samma gång och turvis mor, ett barn som föds och barnmorska.
- *Elev – lärare*
I förhållande till mig själv och andra är jag på samma gång och turvis både elev och lärare.
- *Vägbyggare – vandrare*
I förhållande till mig själv och andra är jag på samma gång och turvis både vägbyggare och vandrare.

(Före de verksamhetskedan som framförs här har gruppen redan genomfört det viktiga skedet då gruppen organiserar sig, se kapitlet En god början s. 14A.)



ARBETSREDSKAP



Varför presenteras just de här arbetsredskapen för grupper i den här boken?

– Under vårt liv måste vi lära oss en ansenlig mängd olika färdigheter. Vi behöver färdigheter för att klara av de många uppgifter och nå de mål som våra föräldrar, skolan och arbetsgivarna har satt upp för oss. Det förutsätts att vi har koncentrationsförmåga, förmåga att förbinda oss att utföra uppgifter, förmåga att planera arbetsansträngningarna enligt en tidtabell och förmåga att arbeta disciplinerat även under en lång tid.

Dessa färdigheter och förmågor som vi lärt oss är viktiga arbetsredskap i allt som vi gör. Vi kan tillämpa dem också i vårt privatliv, i våra fritidsintressen och i frivilliggrupper. Alltså på alla de livsområden där vi fritt kan ta initiativ, besluta, planera och genomföra saker. Och arbetsglädjen och tillfredsställelsen är särskilt stor när vi uppnår goda resultat i den egna frivilligverksamheten och i fritidssysselsättningarna.

De tankar och övningar som framförs i detta kapitel erbjuder både för fritiden och arbetslivet intressanta redskap för att utveckla sig själv tillsammans med andra.

Genom övningar kan vi stärka de förmågor och färdigheter som vi redan har: genom att lära oss att använda dem ännu effektivare än förr. Å andra sidan kan vi utveckla helt nya färdigheter. Vissa av de arbetsredskap som presenteras här kan vara ganska nya och verka till och med konstiga, såsom kanske: musik, avslappning, handledda minnes-, tanke- och fantasiövningar med mera. Någon kan kanske undra vad de här har att göra med effektivt arbete i vanliga gruppsituationer. Det är således på sin plats att berätta varför just sådana här arbetsredskap har valts till boken.

Vi upplever, observerar och förstår världen omkring oss samtidigt med den högra och den vänstra hjärnhalvan. Den vänstra hjärnhalvan fungerar i huvudsak på språkets och förnuftets områden. Den är specialiserad på att behandla våra erfarenheter i rätlinjig ordning med

hjälp av språkliga, matematiska och logiska modeller. Den analyserar erfarenheter.

I den högra hjärnhalvan sker i huvudsak de funktioner som har med känslor och omedelbara insikter att göra. Den har specialiserat sig på att behandla våra erfarenheter via bilder, modeller, symboler, musik och färger. Den syntetiserar (kopplar ihop) erfarenheter. Den högra hjärnhalvan skapar även nya verkligheter och erfarenheter, med hjälp av fantasin när vi är vakna och med hjälp av drömmar när vi sover. Och dessa har en mycket stor och värdefull betydelse för människans psykiska välmående och förnyelse.

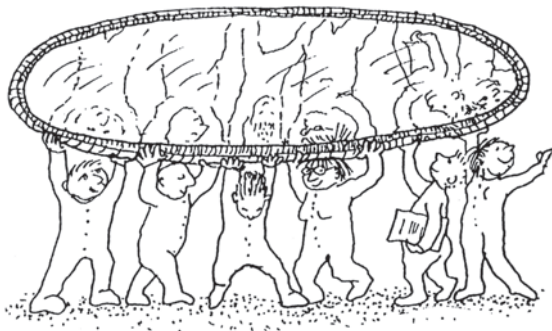
Vår tids kultur värdesätter och belönar särskilt verksamhet som är typisk för den vänstra hjärnhalvan och ringaktar eller låter bli att notera den högra hjärnhalvans verksamhet. Detta leder till att vi är mycket medvetna om den vänstra hjärnhalvans funktioner och vi förstärker dem i oss själva och andra, men för det mesta begränsar vi, kväver och låter bli att ta notis om verksamheten i den högra hjärnhalvan.

Detta betyder att när vi gör något medvetet, t.ex. planerar, fattar beslut, löser problem eller sörjer för våra dagliga behov, använder vi bara den information och de färdigheter som den vänstra hjärnhalvan erbjuder. Den högra hjärnhalvans erfarenheter, observationer, insikter, känslor och fantasier hålls ute ur spelet, oanvända och utan funktion.

Vi kan dock ta med vår högra hjärnhalva i spelet när som helst om vi beslutar så. Många av de arbetsredskap som presenteras i denna bok har planerats och utformats så att de möjliggör sammanknytning av båda hjärnhalvornas erfarenheter, observationer och färdigheter t.ex. i samband med övningar, uppgifter eller någon annan verksamhet. Denna sammanknytning av de båda hjärnhalvorna mer än fördubblar vår förmåga att erfa, observera och förstå verkligheten omkring oss och att påverka den.

Genom att använda dessa verktyg och metoder kan vi alltså mångfaldiga våra egna möjligheter att skapa nya synsätt, idéer, planer och svar på de frågor som vi behandlar.

EN GOD START



En god start är grunden för gruppens verksamhet och en förutsättning för att lyckas. När vi startar en gruppverksamhet är den första uppgiften att diskutera och fatta gemensamma beslut om till vilka grupprutiner vi är beredda att förbinda oss så att verksamheten skulle vara effektiv och för att vi skulle känna oss trygga och kunna njuta av samarbetet.

Följande rekommendationer erbjuder en utgångspunkt för en god start av gruppens verksamhet:

Gruppledaren

- Handleder behandlingen av frågorna t.ex. genom att tillämpa den verksamhetsmodell som presenterades i kapitlet Ett växande gäng s. 10B.
- Ser till att alla träffar ger gruppen en möjlighet att arbeta effektivt, i en atmosfär som är trygg och angenäm
- Fungerar på varje möte i något skede som en ”spegel” och ger gruppen feedback på arbetet.
- Ger alla gruppmedlemmar samma möjlighet att fungera som ”spegel” och att ge feedback på gruppens arbete och på hur den leds.
- Ser till att uppgifterna att göra anteckningar, presentera rapporter och sammandrag och annat dylikt, närhelst det behövs, fördelar sig jämnt mellan gruppmedlemmarna.

Gruppmedlemmarna

- Arbetar individuellt och i samarbete med andra samt behandlar ärendena i gruppen genom att hålla i minnet den verksamhetsmodell som presenterades i kapitlet Ett växande gäng.
- Förbinder sig att delta effektivt i gruppens arbete, att verka aktivt för en förtroendefull och trygg atmosfär samt att skapa angenäma stunder i det gemensamma arbetet.
- Fungerar vid lämpligt tillfälle som ”spegel” för de andra gruppmedlemmarna och ger feedback på ledningen av gruppen, gruppens arbete och atmosfären i gruppen.
- Turas om att utföra ansvarsgruppens uppgifter (*läs om ansvarsgruppen på s. 15A*), det vill säga skriva rapporter om och sammandrag av verksamhetens framskridande och resultat.

Gruppens ”skrivare”

Skrivna sammandrag och rapporter är en viktig och ofta nödvändig hjälp i många av gruppens arbetsskeden. Det behövs en ”skrivare” när:

- Någon i gruppen berättar om sina tankar, idéer och fantasier som har att göra med framskridandet av gruppens arbete.
- Arbetspar eller smågrupper rapporterar om sina resultat för hela gruppen.
- Hela gruppen vill spara sina resultat av någon kartläggning eller brainstorming så att de kan användas som grund för det fortsatta arbetet.
- Hela gruppen vill spara sina resultat, beslut eller planer för kommande användning t.ex. som mål eller rättesnöre för det fortsatta arbetet.
- Gruppen utvärderar sitt arbete eller sina resultat eller samlar in respons på dem.
- Medlemmarna i ansvarsgruppen utvärderar ett möte och förbereder följande möte utgående från utvärderingen.

Att låta arbetet som skrivare rotera mellan alla gruppmedlemmar stärker gruppen för det ger alla medlemmar möjlighet att utveckla sina färdigheter i att skriva rapporter och sammandrag samt att presentera dem muntligt. När man har färdigheter är det lättare att vid behov ta och bära ansvar. (*Om att göra anteckningar se Mind mapping, s. 29A*)

Vi delar på ansvaret

Denna modell för ledning av grupper förstärker gruppens växande och utveckling genom att den förbättrar alla gruppmedlemmars färdigheter i att leda.

Medlemmarna i gruppen väljer bland sig en 2-3 personers ansvarsgrupp vars uppgift är att:

- planera på förhand varje sammankomst,
- leda arbetet under sammankomsten (så att en av ansvarsgruppens medlemmar fungerar som ordförande för gruppens sammankomster)
- utvärdera mötesarbetet efteråt och utnyttja utvärderingsresultatet när följande möte planeras.

Ansvarsgruppen väljs att verka så länge (så många möten) som gruppen behöver för att behandla en sak i sin helhet, en fråga eller ett problem. Varje gång gruppen får en uppgift färdig och tar itu med en ny väljs också en ny ansvarsgrupp.

När gruppmedlemmarna arbetar i en ansvarsgrupp utvecklar de på samma gång sina färdigheter i att välja och tillämpa de idéer och redskap som presenteras i denna handbok enligt de behov som dyker upp i gruppverksamheten.

Vi kommer överens om spelreglerna

Ett gruppavtal:

- tydliggör gruppens mål och de arbetsmetoder som den valt att använda,
- ger en tydlig, åskådlig form åt de ansvarsuppgifter som gruppmedlemmarna har förbundit sig till,
- fungerar som ett socialt ”tryck” som gruppmedlemmarna frivilligt har satt på sig själva och hjälper sålunda gruppen att genomföra planerade uppgifter och nå sina mål.

Ett gruppavtal stärker och stöder gruppens arbete. Dess styrka kommer från gruppens medlemmar. Det är som en mätare som visar hur stark gruppens vilja är att nå de mål som de satt upp. *Det lönar sig att pröva på!*

Det första gruppavtalet är lämpligt att göra efter diskussionen i startskedet, när det har fattats beslut om hur arbetet i gruppen ska utföras. Det är bra att granska och utvärdera avtalet på nytt alltid när gruppen tar itu med en ny uppgift och väljer en ny ansvarsgrupp.

Exempel på ett gruppavtal:

"LAPPFJÄRDS VILDA & FRIA"
Gruppavtal

JAG FÖRBINDER MIG ATT:

- 1... arbeta både individuellt och i samarbete med de andra gruppmedlemmarna, dela i behandlingen av frågor på det sätt som vi tillsammans har beslutat;
- 2... dela med mig av mina erfarenheter, tankar, känslor och fantasier när gruppen utför en gemensam uppgift;
- 3... bidra till att atmosfären i gruppen är förtroendefull och trygg;
- 4... medverka till att de gemensamma arbetsstunderna blir trevliga;
- 5... verka som "spegel" för gruppen vid lämpligt tillfälle och ge respons, berätta om mina tankar och känslor omgärdande gruppens verksamhet, atmosfär och ledning.

Maria 20.12.05
TOMMY 20.12.05
Patrik 21.12.11
Camilla 20.12.05
Jda 20.12.
Mato 21.12.05
vile 21.12.05

↓
OBS! OM GRUPPEN VILL KAN VILLKOREN I DETTA AVTAL ÄNDRAS PÅ BASEN AV GEMENSAMMA DISKUSSIONER OCH BESLUT.

ARBETSSTILAR OCH SINNESKANALER



När vi lär oss, arbetar och interagerar med andra tar vi emot information med alla våra sinnen. I huvudsak använder vi dock vårt visuella (synen), auditiva (hörseln) och kinestetiska (rörelse, känsel) sinne. De flesta av oss föredrar ett sinne framom de andra och använder denna sinneskanal mera än de andra.

Vissa av oss har en dominerande böjelse för att fantisera och rita eller måla saker, situationer, händelser och känslor. Andra igen lyssnar och pratar hellre. Och vissa i sin tur reagerar i huvudsak via rörelser och aktiviteter.

Vi är i allmänhet skickligare och effektivare när vi använder vår dominerande sinneskanal än då vi använder de andra. Vi har också roligare och njuter mera av oss själva när vi använder denna sinneskanal. Du kan lätt hitta din egen favoritkanal t.ex. genom att observera hur du uttrycker dig själv verbalt.

Om ditt synsinne är dominant har du en tendens att använda följande uttryck:

- nu ser jag vad du menar,
- det där ser ut att vara den rätta lösningen,
- jag måste klargöra min synvinkel (föreställning) i saken,
- då gick det upp ett ljus för mig,
- jag kan föreställa mig, (kan du föreställa dig?),
- det där är ett belysande svar,
- du ser ledsen ut.



Om ditt hörselsinne är dominerande använder du gärna följande uttryck:

- det där låter bra,
- då började varningens klockor klinga,
- hör du,
- nu är vi på samma våglängd,
- det där är som musik i mina öron,
- har du hört,
- en inre röst säger mig,
- du låter sorgsen.



Om du är en känslomänniska brukar du säga:

- det där känns som en bra lösning,
- det är en knepig (svår) fråga,
- han är verkligen hal som en ål,
- ge mig något handgripligt exempel,
- jag måste känna efter,
- jag har en bestämd känsla av att,
- det här tycker jag är verkligen svårt att behandla.



När vi använder den sinneskanal som passar oss bäst kan vi hålla intresset och motivationen uppe i t.ex. våra inlärnings- och arbetsuppgifter. Och resultaten blir också bättre. Vi får problem när vi är tvungna att använda någon annan än vår favoritsinneskanal. Då blir såväl intresset, motivationen och koncentrationsförmågan lidande.

Å andra sidan, om vi tillåts eller uppmuntras att använda vår favoritsinneskanal först är det mycket lättare för oss att senare ta de andra i bruk och använda dem när vi repeterar och förstärker det vi just lärde oss eller lade på minnet. Det här är också mycket fördelaktigt med tanke på slutresultat.

Dessa fakta är viktiga och av praktisk betydelse för oss när vi deltar i grupper och fungerar som gruppleddare, men också när vi studerar eller arbetar ensamma.

Praktiska tillämpningar:

Välj och använd din favoritsinneskanal i basarbetet när du arbetar/studerar ensam. Använd sedan dina andra sinneskanaler när du repeterar och förstärker det som du har gjort. Därför är det bra att utveckla även dessa mindre angenäma sinneskanaler och upprätthålla en någorlunda nivå på färdigheterna i att använda dem.

Om du måste presentera någonting, t.ex. berätta om ditt arbete eller resultaten av dina studier för andra människor kan du göra basförberedelserna genom att använda din favoritsinneskanal och sedan söka sätt att uttrycka det väsentliga även med andra kanaler. Det här är som att översätta från ett språk till ett annat. Även här är det bra att ha någorlunda färdigheter i att använda även de kanaler som du tycker mindre om.

Tillämpningar för gruppleddaren:

Planera gruppens sammankomster så att de innehåller aktiviteter där var och en av huvudsinneskanalerna kommer till användning.

Använd alla tre sinneskanaler när du presenterar en ny sak för din grupp.

Ge medlemmarna lov och uppmuntra dem att medvetet använda sina favoritsinneskanaler:

- när de kartlägger och undersöker en ny sak,
- när de ska utföra brainstorming,
- när de planerar och genomför aktiviteter.

Uppmuntra medlemmarna även till att ”översätta” resultaten av sina aktiviteter så att de kan uttrycka dem med de sinneskanaler som de tycker mindre om (ge dem tillräckligt med tid) när:

- de avger rapporter och sammandrag av sitt arbete till andra,
- de utvärderar vad de gjort.

	Stilar och metoder för förberedelser	Stilar och metoder för talande och skrivande	Stilar och metoder för presentationer
<i>Syn</i>	<ul style="list-style-type: none"> • mind maps (tankekartor) • teckningar • grafiska bilder • nyckelord • fotografier • färger 	<ul style="list-style-type: none"> • symboler • bildspråk • målande språk 	<ul style="list-style-type: none"> • mind maps • teckningar • grafiska bilder • fotografier • färger • miniatyrer • målande språk vid en presentation
<i>Hörsel</i>	<ul style="list-style-type: none"> • musik • anteckningar som spelats • in på ett ljudband • tal/diskussioner • intervjuer 	<ul style="list-style-type: none"> • symboler som framförs med ljud • nyckelord och idéer uttrycks genom att använda ljudmönster, rytmer, rim, upprepning 	<ul style="list-style-type: none"> • att tala • musik • ljudeffekter
<i>Känsl</i>	<ul style="list-style-type: none"> • fältarbete • kartläggning, undersökning • miniatyrer • intervjuer 	<ul style="list-style-type: none"> • symboliska uttrycksformer med aktiviteter/rörelse • sång och dans som framförs i samband med anteckningar, nyckelord, idéer och symboler 	<ul style="list-style-type: none"> • rollspel • sång-dans • gatuteater • dockteater • praktiskt byggande, aktiviteter

KARTLÄGGNING AV FÄRDIGHETER OCH INTRESSEN



Denna metod kan användas för att så många som möjligt av gruppmedlemmarnas önskemål, intressen och tidigare förvärvade färdigheter ska kunna beaktas i gruppens verksamhet – och även förverkligas. En sådan här utredning i början är nyttig i frivilliggrupper, men den kan även i anpassad form användas för att leda grupper och team på arbetsplatser från utförande av rutiner till ett mera engagerat och kreativt arbete.

1 Om...

- tidigare fritidsintressen och/eller färdigheter som jag skulle vilja fortsätta att utveckla nu i denna livssituation om jag skulle ha arbetsredskap och arbetslokal samt om jag skulle få handledning vid behov:
- nya fritidsintressen och/eller färdigheter som jag skulle vilja börja med om jag skulle ha arbetsredskap och arbetslokal samt om jag skulle få handledning:

2 Färdigheter

- jag har färdigheter i anslutning till fritidsintressen och/eller arbetsfärdigheter som jag skulle vara beredd att dela med mig av till andra som vill lära sig dem:

3 Mitt intresse för studier:

- grundutbildning, fortbildning och/eller yrkesutbildning som intresserar mig för närvarande:

namn

datum

TEMAKARTLÄGGNING



Temakartläggning är en arbetsmetod där varje gruppmedlem deltar i en "kartläggning". Metoden ger möjlighet till undersökande inlärning. Vilken fråga eller vilket problem som helst som har med det dagliga livet att göra kan vara föremål för undersökningen. Gruppmedlemmarna kan göra undersökningen ensamma, i par eller i smågrupper. Genom att samla in resultaten får man till stånd "undersökningsprojektets" gemensamma resultat.

Kartläggningen av ett tema kan genomföras t.ex. enligt följande fall exempel. Det baserar sig på de grundsyner som framförs i kapitlet Interaktionsnät och Orientering i uppgiften. Följande fråga utgjorde utgångspunkt i detta fall: "Vilka internationella impulser kan vi finna i vårt dagliga liv idag?"

Tema:

”Kartläggning av det internationella interaktionsnätet i vårt eget liv”

(Detta är ett sammandrag av Brad Absetz, bokens författares, föredrag för en grupp folkhögskolelärare på Västra Nylands Folkhögskola 29.5.1980.)

Jag är född i USA i en familj med mångskiftande kulturbakgrund. Mina farföräldrar är födda och uppvuxna i Österrike-Ungern, i en liten bergsby som är belägen mellan Zagreb och Ljubljana. De emigrerade till USA år 1901. Mina morföräldrar och förfäder är å ena sidan ursprungligen ukrainare och polacker, å andra sidan fransmän och skottar.

Jag kom till Finland år 1955 och största delen av min tid i Finland har jag verkat som lärare på Viittakiven Opisto. Under denna tid har elever och lärare från över 60 länder deltagit i folkhögskolans kurser. Var och en av dessa personer har tagit med sig en del av sin hemtrakt till Viittakivi, Finland, och tagit med sig en del av Viittakivi, Finland, tillbaka med sig hem.

Det finska ordet ”kansainvälinen” är intressant nog annorlunda än det engelska ordet ”international”. – Skillnaden är den att ordet ”kansaa” (people, övers. anm.: folk) har en kulturell, social betydelse, och ”kansallisvaltio” (nation-state; övers. anm.: nationalstat) igen är ett exempel på en politisk konstruktion som representerar folket. Det finska ordet är rakare och mera personligt: man får en bild av människor som interagerar med varandra.

Min utgångspunkt i dag är att internationalitet inte endast är ett ämne som studeras eller ett mål som man vill uppnå eller som man är likgiltig inför. Internationalitet är ett självklart faktum som berör alla och som inverkar på alla nivåer och områden i våra liv.

Än sen då? Jag föreslår att vi först gör oss medvetna om nätverket av dessa internationella kontakter i vårt dagliga liv. För det andra ska vi besluta vilka av de internationella kontakter som berör oss

som vi skulle vilja utveckla mer eller mindre; vilka av dem vi vill delta i mer eller mindre, och att vi också gör klart för oss själva varför, av vilka orsaker och hur, på vilket sätt och vilka syften och mål det tjänar.

Vi kan börja med att öka vår medvetenhet genom att göra följande praktiska övningar där vi kartlägger våra personliga internationella kontakter.

(I detta skede gavs deltagarna tid att skriva ner sina svar på följande uppgiftsfrågor och sedan diskutera svaren med de andra)

Uppgift: Gör upp en lista över följande:

- länder där dina släktingar bor,
- länder som du har besökt,
- länder varifrån du har haft gäster hemma hos dig,
- länder där du har vänner eller bekanta som du umgås med,
- länder varifrån du har föremål, saker, matvaror i ditt hem (gör en lista över föremålen och länderna)
- länder som du skulle vilja besöka.

(Efter att gruppmedlemmarna hade svarat på uppgiftsfrågorna utbytte de utgående från svaren tankar med varandra.)

Nu är var och en av er färdig att fråga sig själv vilka internationella kontakter jag vill vidareutveckla, öka eller minska, vad jag eftersträvar med dem och hur jag upprätthåller dem.

Ni kan utföra en likadan kartläggning tillsammans med eleverna i er egen folkhögskola genom att börja med ovannämnda frågor. Sedan kan ni undersöka er folkhögskola genom att fråga från vilka länder vi har böcker, material och anordningar, från vilka våra livsmedel kommer, från vilka länder vi får post, vilka utländska kontakter vi har direkt, via folkhögskoleföreningen och via statsmaktens myndigheter. Och sedan när ni har kartlagt er folkhögskola på detta sätt kan ni fråga er själva vilka av dessa internationella kontakter vi vill vidareutveckla eller ändra på, i vilket syfte och hur.

Denna kartläggning kan man fortsätta med i sin egen kommun: kommunförvaltningen, den lokala kyrkan eller religiösa grupper, politiska grupper, Röda Korset, 4H- och scoutorganisationer, marthaföreningar och lantbruksorganisationer, invalidorganisationer, nykterhetsorganisationer, lions- och rotaryklubbar o.s.v.

Resultaten av kartläggningen kan användas för att starta diskussioner i den egna kommunen om de internationella kontakterna.

Som nästa uppgift kan ni kartlägga vatten- och landsvägsförbindelserna från den egna kommunen till andra trakter och andra länder samt järnvägs- och flygförbindelserna, radio- och tv-förbindelserna, vind-/väderförbindelserna och råvaruförbindelserna. Och jämsides med dessa kartläggningar kan ni diskutera följande frågor:

- vilka önskemål, rädslor och förväntningar ansluter sig till dessa förbindelser?
- vilka frågor och problem kommer upp vid diskussionen av dem?
- vilka av dessa förbindelser skulle vi vilja ändra, utveckla, öka eller minska, och i vilket utvecklingsarbete vill vi själva delta?
- varför, av vilka orsaker och i vilka syften?
- hur, d.v.s. vilka är de konkreta steg som vi kan ta? Och när?

Utgående från detta fallexempel kan ni i er egen grupp göra upp en egen temakartläggningssuppgift som berör någon fritidssysselsättning, arbetsuppgift eller problem. Grundidén är att börja med något som finns nära, något handgripligt, och sedan gå vidare till att granska saken i ett vidare perspektiv.



STÄRKA SJÄLVFÖRSÖRJNINGEN



Detta arbetssätt stärker varje medlems och hela gruppens självförtroende så att de kan stå på egna ben och använda sina färdigheter.

1. Ge ett exakt och konkret svar på frågan:
 - Vad behöver vi? eller
 - Vad vill vi göra eller tillverka? eller
 - Vad vill vi förändra? eller
 - Vad vill vi få till stånd?
2. Fatta ett exakt och konkret beslut i frågan:
 - Vad kan vi göra själva, vad är största möjliga insats som vi kan göra för att få förverkligat det vi vill?
3. Fråga er själva
 - Räcker våra egna resurser eller behöver vi utomstående hjälp för att nå resultat?

4. Om svaret i det tredje skedet är att ”vi behöver utomstående hjälp” ge då ett exakt och konkret svar på frågan:
 - Vilken är minsta möjliga utomstående hjälp som vi behöver utöver vår egen insats för att vi ska nå det vi vill?
5. Gör upp er första plan utifrån svaren på ovanstående frågor.
6. Låt saken ” mogna ” under en överenskommen tid.
7. Granska planen på nytt och svara på följande frågor:
 - Är det här något som vi verkligen behöver, verkligen vill göra, tillverka eller få till stånd?
 - Kan vi, hur och exakt hur mycket öka vår egen insats för att få resultat till stånd?
 - Kan vi, hur och exakt hur mycket minska den utomstående hjälpen som vi bedömde att vi behöver?
8. Gör upp en slutlig plan, genomför den och utvärdera resultaten.

Genom att arbeta så här säkerställs att självförtroendet och initiativkraften oavbrutet stärks, utvecklas och växer både för gruppen som helhet och för de enskilda medlemmarna.



KOMMA I RÄTT STÄMNING



Musik och avslappning

Med hjälp av dessa två medel kan vi öppna en inre bro som förenar vår högra och vänstra hjärnhalva. När denna bro är öppen kan vi utnyttja båda hjärnhalvornas aktiviteter och färdigheter när vi utför övningar, uppgifter eller någon annan verksamhet.

Användning av musik

Under de senaste åren har vetenskapen bekräftat den urgamla insikten att viss rytmisk musik kan få till stånd ett tillstånd av avspänd koncentration, mottaglighet, fysiskt lugn och välbefinnande hos lyssnaren. Denna kunskap har tillämpats i den suggestopediska undervisningen och i metoder för snabbare inläring, vid skapande och upprätthållande av fysisk och mental hälsa samt vid förbättrande av arbetsmiljöer.

Rapporter, undersökningar och experiment på dessa områden har visat att särskilt barockmusik med en viss rytm (4/4-takten, 60 pulser i minuten) har just denna lugnande och avslappnande verkan. Av kompositörer kan nämnas bland annat Corelli, Albinoni, Telemann, Vivaldi, Bach och Haydn. Även t.ex. Ravi Shankars musik har likadan verkan. Denna musik gör att antalet alfavågor i lyssnarens hjärna ökar, vilket i sin tur medför en avspänd koncentration, och musiken ökar också thetavågorna som får till stånd ett slags

dagdrömmertillstånd. Interaktionen mellan dessa två olika slags hjärnvågor skapar hos lyssnaren en idealisk beredskap att med alla sina förmågor ge sig hän åt lärande, skapande och arbete.

I många av övningarna, uppgifterna och de andra aktiviteterna i denna handbok används musik. Följande allmänna råd är avsedda för personer som leder grupper i dessa aktiviteter:

- När du instruerar hur en uppgift eller övning ska utföras ska du göra det med tydlig och hörbar röst och låta musik höras tyst i bakgrunden.
- När gruppen börjar med sitt arbete ska du höja volymen på musiken, men i alla fall låta den vara på lägre nivå än normalt då man lyssnar på musik.
- När gruppen arbetar och du upprepar instruktioner eller frågar om någon behöver tilläggstid eller när du meddelar att arbetstiden tar slut ska du göra det med tydlig, men låg, mjuk röst som inte står i strid med musiken.

Användning av avslappning

Ledd avslappning är ett utmärkt sätt att förbereda sig för arbete. En grupp liksom även varje individ drar nytta av att kropp och själ är avspända när man påbörjar ett arbete. Därför innehåller många av de instruktioner om uppgifter och övningar som ges i denna bok avslappning som inledande skede. Även under arbetets gång hjälper korta avslappningspauser till att hålla energin och effektiviteten uppe. Det skulle vara idealiskt om det på varje 30-40 minuters arbetspass skulle följa en 5 minuters paus, varav 2 minuter kunde användas t.ex. till avslappning genom djupandning. Gruppens ledare kan mycket väl pröva ledd avslappning även i andra sammanhang. Det kan användas t.ex. som ett sätt att öppna ett möte eller i samband med en paus under ett möte när det har uppstått mycket stress och spänning vid behandling av svåra frågor.

Målet med de avslappningsmetoder som presenteras här är att få till stånd avspänd medvetenhet och koncentration när gruppen arbetar. Därför är det bra att utföra avslappningsövningarna sittande.

Du kan ändå spela in följande avslappningsövningar på kassett och öva dig i att slappna av även längre tidsperioder.

Hemma kan du välja om du gör avslappningsövningarna sittande eller liggande. Det är alltid viktigt att du håller dig varm för din kroppstemperatur sjunker normalt under avslappningen. Efter att du regelbundet har övat dig en längre tid lyckas du allt lättare och snabbare slappna av och avslappningen blir djupare både i ledda gruppsituationer och under kortare pauser.

Avslappningsmetod 1:

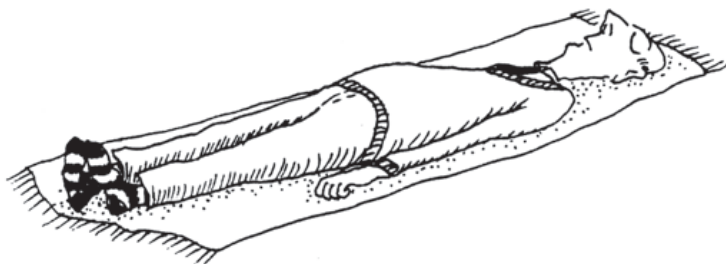
(T.ex. gruppleadaren ger instruktioner om avslappningen):

Inta en bekväm sittställning. Sök en sådan ställning där du lätt kan slappna av... *(i detta skede håller du en 7-10 sekunders paus i talet)*... Nu får du blunda eller om du vill hålla ögonen öppna ska du låta dem vara avslappnade och passiva (lugna), du stirrar bara rakt fram utan att fästa blicken på något särskilt... Bli uppmärksam på din andning. Försök inte inverka på den eller ändra den, var bara medveten om hur luften går in och ut... Låt andningen gå djupt ner, ända till magen, men tvinga den inte... Rikta din uppmärksamhet på fötterna. Låt dem bli avslappnade och känn hur de blir varmare och tyngre... Låt denna avslappnade, varma känsla av tyngd sprida sig till dina ben... dina knän... låren... och hela kroppen... Föreställ dig att en varm avslappning sprider sig i hela din kropp, fyller magen, bröstet, ryggen, axlarna... Låt den varma känslan av tyngd sprida sig till armarna, händerna och fingrarna... Känn hur de slappnar av... Låt nacken slappna av. Känn hur den blir mjukare och varmare... Och till slut låter du ansiktet slappna av. Låt hakan bli så lös att underkäken faller ner och det är lätt att röra på käken... Känn hur dina läppar blir varmare och avslappnade, kinderna slappnar av, ögonen, pannan och hjässan. De blir alla varma... Fortsätt avslappningen genom att rikta din uppmärksamhet på andningen igen. Under varje inandning känner du hur du får ny energi och under varje utandning släpper spänningarna... När du avslutar den här övningen känner du dig pigg och redo att arbeta med den uppgift som ska utföras... Nu öppnar du dina ögon, sträcker på dig... du kan också stiga upp och sträcka på dig riktigt ordentligt!

Avslappningsmetod 2:

Savasana (död mans ställning), en djup muskelavslappning som förutsätter en plats på ett varmt golv.

1. Lägg dig på rygg på golvet med ögonen slutna. Du kan även göra den sittande.
2. Låt din kropp bli helt avslappnad under övningen, börja från tårna och gå uppåt ända till huvudet.
3. Först spänner du dina tår så hårt du orkar. Håll dem spända en stund. Sedan låter du dem slappna av helt.
4. Gå igenom din kropp muskel för muskel och gör som i föregående punkt med alla muskelgrupper, från tårna till underbenen, till låren, via magen till armarna, händerna och nacken, hakan, kinderna, ögonen, öronen, pannan och till slut hjässan. Alltså spänn alla muskelgrupper och håll dem spända en stund, och låt dem sedan slappna av. Vila ännu en stund efter att du har gått igenom alla muskelgrupper och känn hur hela din kropp är avslappnad.
5. När du avslutar denna övning och öppnar ögonen känner du dig utvilad och piggt och färdig för den uppgift du ska utföra.



Avslappningsmetod 3:

Denna avslappnande andningsteknik kan utföras stående, sittande eller liggande. Det behövs bara 2-3 minuter.

Inandning • Föreställ dig att du har en ballong på din mage. Andas in djupt och långsamt genom näsan, som om du skulle fylla ballongen. Känn hur ballongen fylls och din mage sväller och blir allt rundare. Andas så djupt som möjligt, men inte alltför djupt.

paus • Ta en paus och behåll luften i ballongen i 2-4 sekunder.

Utandning • Börja utandningen försiktigt, långsamt och jämnt så att det hörs ett stilla, suckande ljud. Känn hur ballongen töms, känn hur din mage dras in och blir platt, ända tills den är tömd på all luft. (Denna utandning tar längre tid än inandningen. Det suckande ljudet hjälper till att frigöra spänning genom att leda bort den med andningen.)

paus • Ta en paus igen, utan att andas, cirka 2-4 sekunder. Koncentrera din medvetenhet just på denna stund med avslappning och fullständig tystnad. (Kom ihåg denna stund nästa gång du blir stressad.)

3 x • Upprepa denna in- och utandning 3 gånger.

Andningsövningen ökar hjärnans syreresserv och förbättrar sålunda dess funktion.



Avslappningsmetod 4 (solhöningsövningen)

Instruktioner som gruppledaren ger:

”Inta en bekväm ställning där du lätt kan slappna av...

(7 sekunders paus vid varje punktlinje).

Slut dina ögon nu eller om du hellre vill hålla dem öppna ska du låta dem slappna av och bli passiva, stirra framåt utan att titta på något särskilt...

Koncentrera dig på din andning. Försök inte påverka den eller ändra den, var bara medveten om hur luften går in och ut. Andas djupt in, ända till magen, men tvinga den inte...

Föreställ dig att du är en fin porslinsaskål som har samma form som din kropp. Du är tom, men du väntar glatt på att du snart ska börja fyllas...

Du känner att någonting händer vid tårna, på skålens botten. En varm vätska börjar rinna ner på dina tår och stiger sakta och mjukt upp längs dina fötter...

För ditt inre kan du se att vätskan är guldfärgad och klar som honung som genomlysas helt av solstrålar...

Denna ”solhönung” känns mycket lätt och den vibrerar av energi när den långsamt stiger upp inom dig. Spänningar och eventuella smärtor verkar smälta samman med den och försvinna...

Snart har denna vätska stigit upp till hälarna och vristerna, vaderna, knäna och låren. Den smälter alla spänningar och smärtor och lämnar kvar lätt vibrerande energi...

Den här varma ”solhönungsvätskan” stiger långsamt uppåt och fyller magen, bröstet och ryggen, och rör sig via axlarna till armarna och ända ut i fingrarna. Du känner hur spänningar och smärtor

smälter samman med ”solhönungens” energi som långsamt fyller dig...

Nu känner du hur den stiger uppåt och värmer nacken, hakan, kinderna, ögonen, pannan, bakhuvudet och hjässan – du känner hur spänningar, stelhet och smärtor smälter samman med den och lämnar kvar en lätt vibrerande energi...

Nu är hela din kropp från tårna till hjässan full av varm, lätt ”solhönungsenergi”, och när du avslutar övningen efter en stund känner du dig avspänd, uppiggad och redo att arbeta med den uppgift du har framför dig...

Öppna nu ögonen, stig upp och sträck på dig...”



ÖNSKETÄNKANDE



Alla människor föds utrustade med otaliga möjligheter att växa och utvecklas, med enorma förmågor att lära sig nya saker och färdigheter. Ingen livssfär som människan kommer i kontakt med under sin livstid, varken arbets- eller fritidssfär, låter henne använda alla sina personliga förmågor: alla måste göra val.

Det som en människa inte kan förverkliga i en viss livssituation kommer fram i önsketänkande, ”om-tänkande”. Dessa om-meningar kan till exempel vara följande:

- Om jag bara hade tid skulle jag vilja...
- Om jag bara hade pengar...
- Om jag bara vore frisk...
- Om jag bara skulle våga...
- Om jag bara hade möjlighet...
- Om jag bara skulle vara fri...

Om-meningarna kan även få en annan form:

- Om jag bara inte hade det här arbetet skulle jag vilja...
- Om bara inte barnen skulle vara så små...
- Om bara min fru/man inte skulle vara...
- Om bara den här staden/byn inte skulle vara...

Dina ”om-tankar” är uttryck för den del av dig själv som inte har haft plats i ditt liv hittills eller som du inte just nu kan förverkliga.

Uppgift: Gör en lista över dina egna om-tankar – så många som du kan minnas från det förflutna – så många som du kan hitta i nutiden. Spara listan och ta alltid fram den när du står inför en livsförändring eller inför ett val – antingen frivilligt eller av något tvingande, utomstående skäl.

Fråga dig själv: ”Kan jag förverkliga en om-mening i samband med denna förändring eller detta val?”

Förändringar och nya valsituationer erbjuder alltså ett tillfälle att göra livet rikare med sådant som väntar i om-listan.

Även gruppverksamhet å ena sidan och nära människorelationer å andra sidan innehåller mer möjligheter till att växa och utvecklas än man i en viss situation kan förverkliga. I en grupp kan ovanstående om-meningar ändras till formen: om det bara fanns tid skulle gruppen... o.s.v. I nära människorelationer kunde om-meningarna lyda så här: om vi bara hade tid skulle vi... o.s.v. Så kan gruppens verksamhet eller en nära människorelation få ett alldeles nytt innehåll.



HANDLEDD

- MINNES-,
- TANKE- OCH
- FANTASIÖVNING



Den metod som presenteras här gör att gruppen blir snabbare på att utföra uppgifter som kräver att man minns, tänker och fantiserar. Den innehåller element som möjliggör att man utnyttjar både högra och vänstra hjärnhalvans aktiviteter och färdigheter samtidigt.

Alla arbetsredskap och metoder som presenteras i denna bok är till hjälp när man ska behandla olika frågor: tillämpa tidigare erfarenheter effektivare, tänka klarare här och nu samt rikare använda fantasins skapande kraft.

I instruktionerna till många av uppgifterna och övningarna hänvisas till möjligheten att gruppledaren kan använda det arbetsredskap som presenteras i detta kapitel när en uppgift eller övning påbörjas för att effektivera användningen av erfarenheter, tänkande och fantasier. Användningen av denna metod begränsar sig emellertid inte till dessa övningar och uppgifter. När som helst när gruppen är av den åsikten att det för att utföra en uppgift skulle vara till nytta att på nytt noggrant granska medlemmarnas tidigare erfarenheter eller koncentrera tänkandet så mycket som möjligt på just detta ögonblick eller hitta nya synvinklar med hjälp av fantasins skapande kraft, kan gruppledaren börja arbetet genom att tillämpa detta arbetsredskap.

Metoden kan även göras om så att den kan tillämpas på ett individuellt plan.

Gruppledarens uppgifter:

1. Sätt på tyst, lugn bakgrundsmusik. (se kapitlet *Komma i rätt stämning* s. 21B)
2. Instruera gruppledammarna att inta en bekväm sittställning.
3. Be dem sluta ögonen eller hålla dem öppna men utan att rikta blicken på något särskilt.
4. Ge avslappningsinstruktioner (se kapitlet *Komma i rätt stämning* s. 22A)
5. Presentera uppgiften:
 - berätta till vilket ämne eller tema minnes-, tanke- eller fantasiuppgiften ansluter sig.
 - ge några förslag/frågor för att hjälpa var och en att hitta utgångspunkten för sitt arbete.
6. Ge tid för tyst arbete i 5-7 minuter.
7. Meddela med låg röst när det återstår 2 minuter att arbeta.
8. Stäng av musiken och be dem öppna ögonen.
9. Ge anvisningar om hur man ska anteckna och/eller dela med sig av resultatet av arbetet:
 - man kan skriva ner eller rita anteckningarna och dela ut dem bland arbetsparen eller
 - hela gruppen eller man kan berätta om resultatet direkt till arbetsparen eller hela gruppen.

Obs! När man gör anteckningarna kan man använda Mind Mapping-tekniken (se kapitlet Mind Mapping s. 29A)



BRAINSTORMING



Brainstorming innebär arbete i en tokrolig, glad atmosfär. Med hjälp av metoden skapar man en sprudlande överproduktion av nya idéer för behandling och lösning av på förhand valda frågor. Utgångspunkten är en aktuell fråga, ett problem eller ett behov som behöver lösas.

När man utför brainstorming kan man använda följande stilar:

”På säkra sidan”

Ur denna synvinkel innebär brainstorming att man utnyttjar tidigare erfarenheter. Till exempel: hur jag kan behandla denna fråga utifrån mina tidigare erfarenheter och nuvarande möjligheter, kunskaper eller färdigheter som jag lärt mig. Under fantiserandet utnyttjar man alltså tidigare erfarenheter genom att tillämpa dem på ett nytt sätt.

”Vild och fri”

Här skapas fantasifulla idéer och sätt att behandla nuvarande frågor, problem eller uppgifter: t.ex. om jag skulle vara en allvetande, allkunnande siare-trollkarl, hur skulle jag behandla denna fråga? Fantasin känner inga gränser!

”Tål att prövas”

Det planeras och förverkligas en vild och fri idé genom att pröva i liten skala. Idén måste vara sådan att den kan testas i praktiken. Om en idé inte fungerar prövas en annan.

Tips: Litet är vackert
”En liten framgång kan lätt fördubblas”
”Små misstag är lätta att ersätta”

Sporrande folkvisdom:

”Allt att vinna, inget att förlora”
”Friskt vågat är hälften vunnet”
”Om du inte lyckas första gången, försök på nytt”



Brainstorming ensam:

- Skriv kort och tydligt ner den fråga, det problem eller den uppgift som ska behandlas.
- Som utgångspunkt kan du välja ”På säkra sidan”, ”Vild och fri” eller ”Tål att prövas”.
- Inta en avspänd ställning: sittande eller liggande.
- Sätt på någon lugn bakgrundsmusik.
- Börja idékläckningen – gärna med slutna ögon, öppna dem bara för att göra anteckningar eller teckningar på ett papper.
- Ordna om möjligt två eller flera tidsintervaller (15-45 min.) för brainstorming och gör däremellan något helt annat. Du kan till exempel laga mat, gå ut med hunden, lyssna på radion eller titta på TV.
- Spara anteckningarna och teckningarna för att kunna använda dem när du fortsätter arbetet.

Brainstorming i grupp:

”En för alla...”

Alla gruppmedlemmar främjar gruppens sak. Gruppledaren instruerar gruppen genom följande steg.

- Uttryck frågan, problemet eller uppgiften med en kort mening.
- Kom överens om vilken stil ni ska använda: ”på säkra sidan”, ”vild och fri” eller ”tål att provas”.
- Inta en avspänd ställning: sittande eller liggande.
- Sätt på någon lugn bakgrundsmusik.
- Var och en arbetar först ensam, gärna med slutna ögon, men man öppnar ögonen då och då för att skriva ner eller rita anteckningar utgående från sin egen idékläckning.
- Var och en delar med sig av sina idéer till de andra och använder då sina skrivna eller ritade anteckningar.
- Tillsammans fortsätter hela gruppen brainstormingen och någon antecknar de nya idéer som dyker upp.
- Spara alla anteckningar och teckningar så att de kan användas i gruppen när man arbetar vidare med frågan i framtiden.

Brainstorming i grupp:

”...alla för en”

Alla gruppmedlemmar arbetar för en medlem, med att främja medlemmens sak. Gruppen kan hjälpa en enskild medlem om han eller hon ber om det. Då kan man använda brainstorming som metod för att söka en lösning på denna medlems personliga problem. Gruppledaren kan leda gruppen genom följande steg:

- Först ger man ordet till den gruppmedlem vars problem man ska behandla. Medlemmen berättar kort och klart om problemet som han eller hon vill ska behandlas och kommer med önskemål om vilken av de ovanstående brainstormingstilarna (”på säkra sidan”, ”vild och fri”, ”tål att provas”) som ska användas.

- Var och en skriver ner ämnet och dessutom följande fråga:
 - ”Om medlemmen A:s problem skulle vara mitt problem, hur skulle jag behandla det?”
 - ”Hur behandlar jag problemet just som sådant, när jag är i den livssituation som jag är just idag?”
- Dessa båda frågor behandlar alla gruppmedlemmar under denna brainstorming.
- Inta en avspänd ställning, sittande eller liggande.
- Sätt på någon lugn bakgrundsmusik på låg volym.
- Var och en arbetar först ensam, gärna med slutna ögon, men öppnar ögonen då och då för att skriva ner eller rita anteckningar utgående från sin egen idékläckning.
- Med hjälp av sina anteckningar delar var och en med sig av sina synpunkter till medlem A, och till slut berättar medlem A hur han eller hon själv har behandlat sitt problem.
- Medlem A berättar om sina tankar och kommentarer om vad han eller hon har hört av de andra gruppmedlemmarna.
- Alla anteckningar (skrivna och ritade) samlas in och ges till medlem A för hans eller hennes eventuella fortsatta arbete med saken.

Viktigt att tänka på när man ger en sådan här feedback till medlem A:

Vi berättar inte för medlemmen vad vi tycker att han eller hon borde göra; vi berättar inte heller vad vi skulle göra om vi var han eller hon.

MIND MAPPING



Mind mapping-tekniken (tankekarta, minneskarta) har redan presenterats i många sammanhang i olika böcker. Men eftersom Mind mapping lämpar sig utmärkt som arbetsredskap för nästan alla övningar som presenteras i denna bok är det på sin plats med en kort presentation även här.

Vad är en mind map? Det är ett sätt att skriva ner saker på ett papper till exempel när man planerar och strukturerar en helhetsbild av det som behandlas, när man gör anteckningar i samband med studier eller möten eller när man söker idéer till och kreativa lösningar på någon uppgift.

En tankekarta hjälper oss att vara mera kreativa, att minnas saker bättre och gör det lättare att lära sig nya kunskaper och färdigheter. Mind mapping-tekniken är inte ny, i själva verket är den hundratals år gammal. I aktiv användning var den emellertid inte förrän Tony Buzan i början av 1970-talet gjorde den känd. På 1970-talet fick användningen av metoden mera stöd och grunder av den kraftigt utvecklade hjärnforskningen som då framförde teorin om differentieringen av hjärnan i en höger och en vänster hjärnhalva.

Pröva Mind mapping-tekniken när du funderar ut eller planerar lösningar på någon uppgift, gör anteckningar på föreläsningar eller möten eller skapar dig en helhetsbild av något kunskapsmaterial, till exempel en bok. I början kan det kännas konstigt, men ju mer du gör det, desto bättre blir du på det. Desto lättare känns det och desto bättre resultat får du.

Instruktioner:

Ta ett stort papper, helst av storleken A3, men om du inte har det kan du använda vanligt papper av storleken A4.

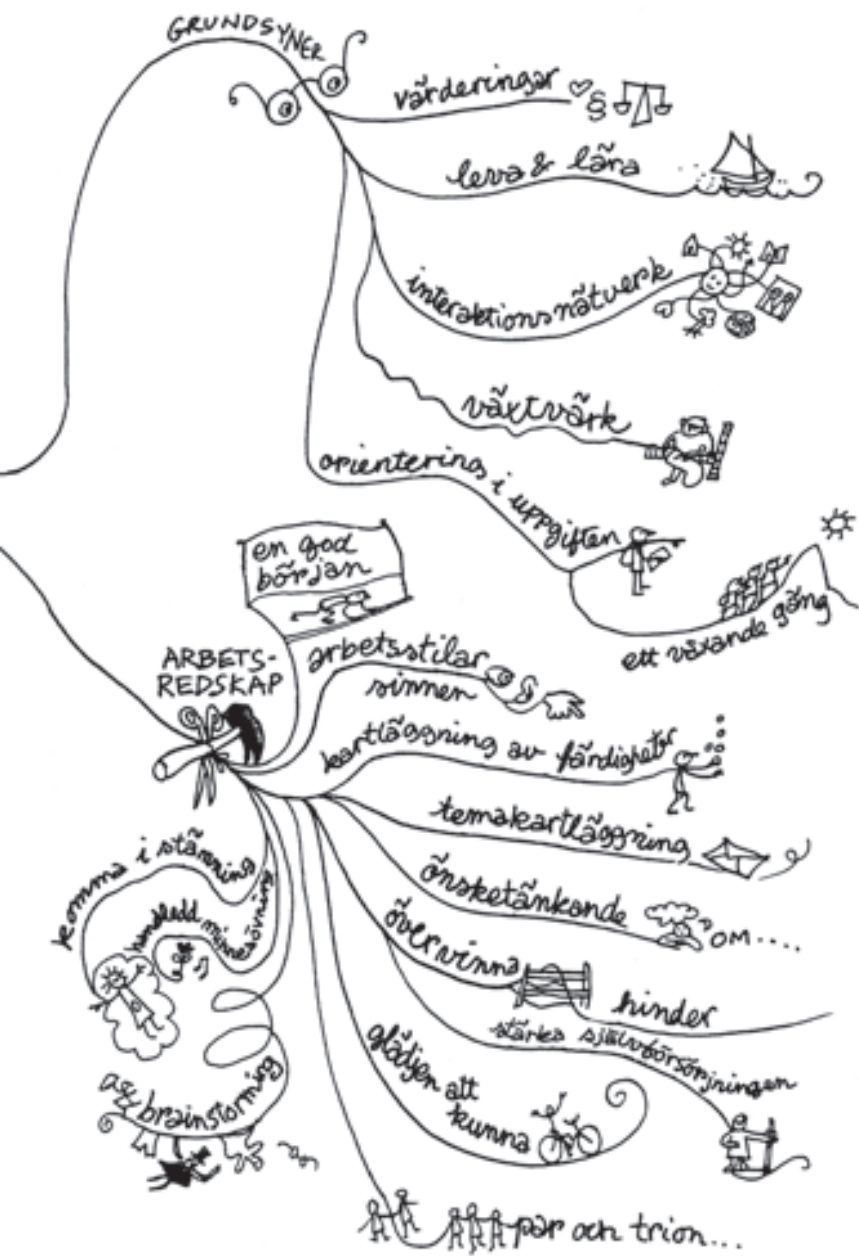
1. Placera pappret horisontellt.
2. Skriv temat mitt på pappret.
3. Teckna eller beskriv temat i liten skala ovanför texten, under den eller runt den.
4. Rita linjer från mitten utåt.
5. skriv nyckelord och tal eller rita bilder och symboler på linjerna.
6. Använd högst två ord på en linje. När du använder tekniken för idékläckning skriv då bara ett ord på linjen.
7. Under alla ord ska det finnas en linje ända till sista bokstaven.
8. Använd många färger för vilka du kan välja symboliska eller klassificerande betydelser, vilket underlättar läsandet och tolkandet av mindmapen senare.
9. Använd geometriska figurer, märken, symboler, pilar, teckningar och färger för att visa prioritetsordning och hänvisningar.

När pappret är i horisontellt läge får du mera information att läsa på linjerna som dras horisontellt. När du placerar temat i mitten kan du flexibla och friare röra dig med hjälp av linjerna i varje riktning. Helhetsbilden blir dessutom mera balanserad och harmonisk. Rita och gör symboler till ett tema alltid när du har tid för det. Det lönar sig att ta båda hjärnhalvorna i bruk när du arbetar för då föds nya, spännande kombinationer (*se kapitlet Arbetsredskap s. 13A*).

Mind mapping-tekniken kan användas både när man arbetar ensam och i grupp. I alla de i denna bok presenterade övningar där man ska skriva ner saker kan man använda Mind mapping-tekniken; i själva verket kan man till och med rekommendera det.

En bild säger mer än tusen ord. Därför finns det på nästa sida ett exempel på en tankekartor, där denna boks innehåll visas komprimerat som en mind map (obs! mind map är egentligen en slags bild). Tilläggsuppgifter om Mind mapping-tekniken kan du hitta i de böcker som finns upptagna i litteraturförteckningen.





GLÄDJEN ATT KUNNA



Denna uppgift kan användas som första skede när man förbereder sig för att påbörja en ny uppgift som förutsätter att man lär sig ny kunskap, nya färdigheter eller arbetsätt.

Instruktioner för gruppledaren:

1. Se kapitlet Handledd minnes-, tanke... och följ punkterna 1-4 i instruktionerna.

2. Presentera uppgiften:

”Dra dig till minnes någon tid eller stund när du kände verklig glädje i en inläringssituation. När du lärde dig cykla, skida eller simma, vissla eller vifta med öronen eller skida, eller när du plötsligt löste ett problem eller hörde någon förklara något för dig som var helt nytt för dig och mycket intressant och fascinerande...

...Återkalla i minnet den situationen, den platsen och de människor som var närvarande då. Se dig själv i situationen och återkalla i minnet allt som hände och hur det kändes för dig. Du gick in i situationen ’ovetande’ och kom ut ’vetande’! Tänk på vad som hände i detalj och hur det kändes. Dröj kvar en stund i detta minne, väck det till liv, njut av din prestation.”

(Vänta i 2-3 minuter)

3. ”Öppna ögonen nu och ta ett tomt kort”
(Gruppledaren delar ut pappers- eller kartongglappar stora som inbjudnings- eller visitkort)

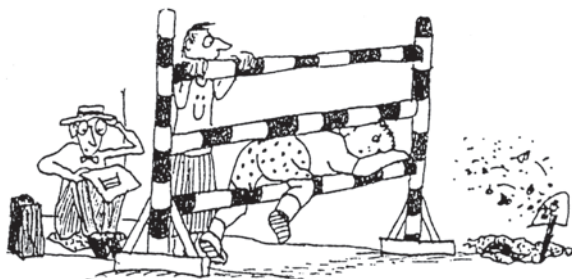
 4. ”Skriv ett ord eller en mening och/eller rita en enkel bild som gör att du tydligt minns det som du lärde dig varje gång du tittar på kortet.”

 5. Gruppledaren beslutar hur uppgiften ska gås igenom (t.ex. diskussion i arbetspar, smågrupper eller hela gruppen) och ger gruppen tid för att göra det.
-

6. Den sista instruktionen som ges till hela gruppen:

”Ha ditt kort i plånboken eller börsen så att du lätt kan ta fram det när du vill påminna dig själv om att du är kapabel att lära dig nya, svåra och krävande saker, och alltid när du vill komma ihåg känslan av spänning och glädje som du fick i samband med att du fick nya kunskaper och lärde dig nya färdigheter.”

ÖVERVINNA HINDER



Med hjälp av följande frågor och förslag kan du mångfaldiga dina möjligheter att behandla hinder som kommer i din väg och finna positiva lösningar på dem. Du kan använda tekniken med hand-
ledda minnes-, tanke- och fantasiövningar när du söker svar på frågorna och förverkligar de lösningsförslag som du hittat.

(se kapitlet *Handledd minnes-, tanke och...s. 26A*)

1. Hurudant är hindret?
Hur inverkar det på ditt liv och din verksamhet?
Använd ”tranans teknik” (se kapitlet *Orientering i uppgiften s. 10A*) för att du ska få en helhetsbild av hindret storleks- och tidsmässigt samt psykologiskt.
2. Vilka möjligheter har du:
 - röja undan det,
 - kringgå det,
 - gå över det,
 - gå under det,
 - gå igenom det?Och vilka skulle följderna av de olika alternativen vara?
3. Vad om hindret betyder:
 - stanna och vänd tillbaka,
 - stanna och sök andra riktningar,
 - ”fria vägar” till andra mål,
 - stanna och börja gräva där du står och söka dina rötter?Vilka skulle följderna vara av de olika alternativen?

4. På vilket sätt är hindret en länk till ditt förflutna?
Hur skulle det kunna vara en länk till den framtid du vill ha?
5. Gör experiment:

Ge hindret ett annat namn som öppnar nya synvinklar och gör att man kan se det i ett annat sken.

Ge det ett namn: TRÖSKEL

- Hurudana steg förutsätts för att stiga på den?
- Hur kan du förbereda dig på att ta de stegen?
- Vad väntar på andra sidan tröskeln?

Ge det ett namn: VÄXTPLATS

- Vad är det för en ”ny kvist” som försöker tränga sig fram genom barken för att få luft och solljus för att växa?

Ge det ett namn: SPRÅNGBRÄDA

- Vart leder det om du stiger på den och tar sats framåt?

Ge det ett namn: MÖJLIGHET

- Hur kan det bli möjligt för dig att förverkliga dina mål?
(jämför dina ”om jag”- eller ”om jag hade”-önskemål)

Ge det ett namn: DÖRR

- Hur kan man öppna den?
- Hur kan du förbereda dig på att öppna den?
- Vart leder dörren?

Ge det ett namn: ”KINESISK KRIS”

- I kinesiskan finns inte ordet kris. Därför använder kineserna ett uttryck som innehåller två tankar när de talar om en kris:
 - a. En problemsituation som man inte kan lösa genom att använda tidigare inlärda kunskaper, sätt och metoder.
 - b. En problemsituation vars lösning kräver kreativ fantasi och lust att experimentera (*se kapitlet Brainstorming s. 27A*).

Enligt en engelsk och finsk ordbok betyder ”to create”, ”luoda” (skapa, övers. anm.) att frambringa ur kaos, ur intet, såsom världen skapades... det vill säga skapa betyder ”att ta där ingenting finns att ta”.

Tre tillåtelser som en KRIS erbjuder:

1. Tillåtelse att åsidosätta erfarenheter från det förflutna.
2. Tillåtelse att använda fantasin, med andra ord att verka som en allvetande, allkunnande trollkarl-magiker.
3. Tillåtelse att experimentera.



PAR, TRION OCH SMÅGRUPPER



Spelregler för samarbete:

- bara en i gången talar,
- alla lyssnar,
- ingen retar den som talar, gör narr av eller pika honom eller henne,
- när man gör en ”laget runt”-runda kan de som inte vill svara på någon viss fråga eller diskutera sina erfarenheter av ett visst ämne låta bli att säga något. Denna rättighet respekterar alla och ingen frågar denna person orsaken till det.

Så här kan en grupp delas in i par eller delgrupper:

- Man gör indelningen genom att räkna till tre (1,2,3,1,2,3) och sedan bilda en egen grupp av ettorna, en egen grupp av tvåorna o.s.v. På samma sätt kan man räkna till fyra, fem o.s.v. och bilda delgrupper med fyra, fem o.s.v. personer.
- Man ber gruppmedlemmarna att söka sig ett par...
 - bland dem som de redan känner väl,
 - bland dem som de inte ännu känner väl,
 - bland dem som är äldre, yngre, längre, kortare än de,
 - bland dem som de har arbetat i grupp med tidigare,
 - bland dem som de inte har arbetat i grupp med tidigare.
- Man ber arbetsparen välja ett annat arbetspar som de bildar en fyrapersoners grupp med.
- Gruppledaren har två identiska kortlekar eller buntar med vykort, lika många som det finns medlemmar i en grupp, och ledaren delar ut dem slumpmässigt till gruppmedlemmarna. Arbetsparen bildas av dem som får kortparen, d.v.s. samma bilder eller kort.
- (För grupper med över 12 medlemmar) Gruppen står i ring och gruppledaren ber att en tredjedel av gruppmedlemmarna stiger in i ringens mitt; sedan ber gruppledaren dessa frivilliga välja ett par åt sig bland dem som har stannat kvar i ringen; sedan ber ledaren dem som blir över att fritt välja ett av arbetsparen och på så sätt bli den tredje medlemmen i gruppen.
- (För grupper med över 12 medlemmar) Gruppen står i mitten av ett rum. Gruppledaren ber gruppen dela sig i två grupper och ber dessa grupper flytta sig till rummets motsatta sidor. Sedan ber gruppledaren de båda grupperna att ännu dela upp sig så att det blir fyra grupper. Grupperna ombeds flytta sig till rummets hörn. Dessa delgrupper kan verka som arbetsgrupper när man påbörjar arbetet. Eller om det finns över 20 personer i

hela gruppen kan gruppleddaren be dem bilda en femte grupp i mitten av rummet genom att varje grupp väljer sin ”representant” till den femte gruppen.

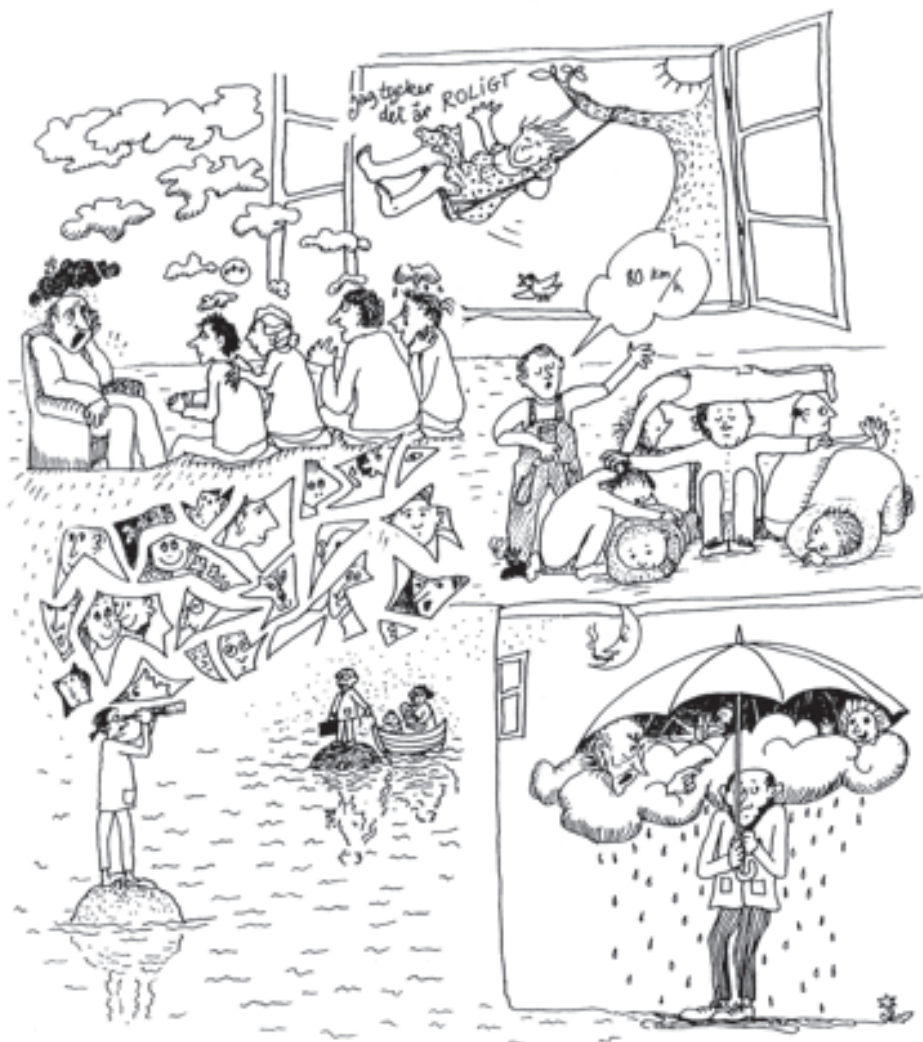
- Det behövs flera cirka en meters band eller trådar (hälften så många som det finns medlemmar i gruppen, t.ex. om det finns 12 medlemmar i gruppen behövs det 6 band). Gruppleddaren tar tag i bandknippet i mitten så att bandens ändrar hänger ner från handens båda sidor. Sedan ber ledaren gruppmedlemmarna samlar sig kring honom eller henne och var och en får ta en bandända i sin hand. När alla har ett band i sin hand öppnar gruppleddaren sin näve och släpper banden fria och då ser alla vem som håller i bandets andra ända och vem som således bildar par.
- Man kan hitta på otaliga andra sätt att dela in en grupp i par eller smågrupper som ska utföra någon uppgift. Indelningen kan basera sig på slumpen eller på val, på det som människor har gemensamt eller olika eller på andra grunder i enlighet med uppgiftens natur.

Det är nödvändigt att alla lär sig att arbeta med alla i en grupp eftersom det:

- utvecklar färdigheterna och förmågorna att arbeta med olika slags människor,
- ökar möjligheterna för att skapa nya idéer, att hitta nya synvinklar och nytt tänkande,
- ökar gruppens funktionella flexibilitet,
- fördjupar kännedomen om varandra i gruppen.



GRUPPENS VÄLBEFINNANDE OCH ARBETSKONDITION



Välbefinnande arbetscondition

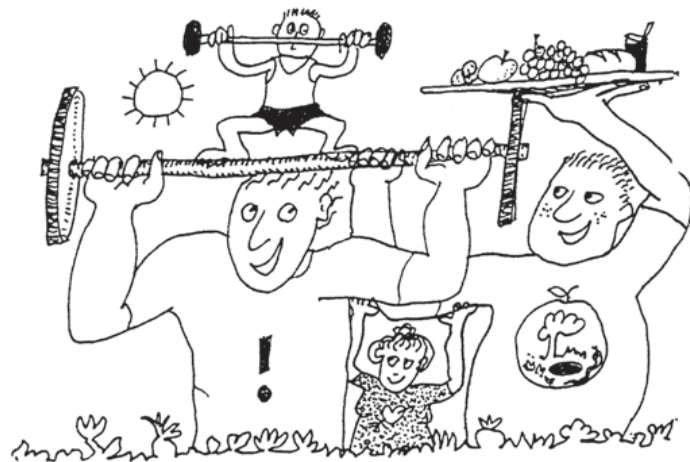
I detta kapitel presenteras aktiviteter som främjar och upprätthåller gruppens välbefinnande såväl funktionellt som mentalt. Med andra ord de är bra både för gruppens ”kropp” och ”själ”.

Det är nödvändigt att gruppen strävar efter att upprätthålla konditionen på två nivåer:

- en god grundkondition för den normala verksamheten och
- förmåga att tidvis nå en särskild toppkondition när man får uppgifter som kräver särskilda kraftansträngningar.

Efter att gruppledaren har testat de olika övningarna och aktiviteterna som presenteras i boken kan han eller hon välja vilka övningar och hur många, hur ofta och hur lång tid det behövs för att uppnå och upprätthålla en god grundkondition i gruppen. Som i vilket konditionsprogram som helst ger regelbundna och fortlöpande övningar de bästa resultaten. Att upprätthålla gruppens välbefinnande och grundkondition kan på detta sätt blir en naturlig del av gruppens verksamhet.

På samma sätt genom att experimentera mera kan gruppen upptäcka hur den kan nå sin toppkondition när någon krävande uppgift förutsätter det.

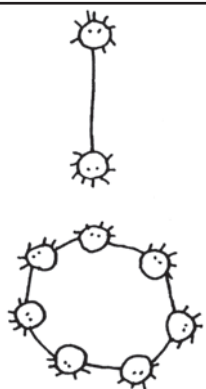


Gruppens konditionsövningar inverkar på verksamheten på följande sätt:

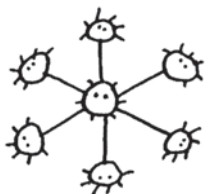


För att det verkligen ska gå så förutsätter det att man fäster uppmärksamhet vid hur gruppen arbetar, att man sköter människorelationerna i gruppen och att man fortlöpande slipar samarbetsförmågan. I de följande kapitlen berättas vad det finns för olika sätt att medvetet utveckla gruppens välbefinnande och arbetskondition.

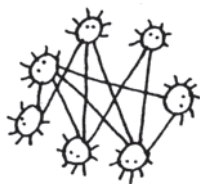
INTERAKTION



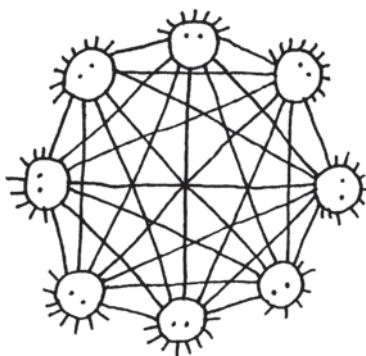
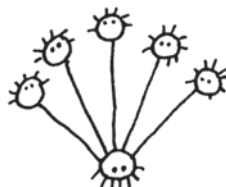
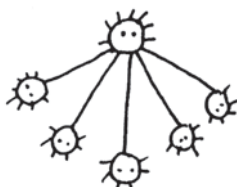
En modell över interaktionen mellan alla medlemmar innehåller de andra formerna för gruppinteraktion, vilka kan ses som dess delsystem. Varje enskild cirkel i modellritningen framställer en gruppmedlem och de korta strålarne denna persons många kontakter med gemenskapen och miljön utanför gruppen, utanför den interaktion som avbildas i teckningen.



Modellen hjälper vem som helst av gruppmedlemmarna att göra en snabb utredning över de interaktionstyper som finns i gruppen och den visar också om någon av interaktionstyperna används för mycket eller om någon fattas helt.



En grupp som fungerar väl och utvecklas finner användning för alla gruppinteraktionstyper och lär sig tillämpa dem alla så att det gagnar utförandet av uppgifterna. Gruppmedlemmarna blir förtroagna med att använda varje form av interaktion och att verka effektivt i dem alla.



Den interaktionsform där alla gruppmedlemmar interagerar är mest rekommendabel. Denna form lönar det sig att eftersträva. Genom att använda denna form ofta och regelbundet kan en grupp som är engagerad och arbetar systematiskt nå sina mål, och på samma gång kan man i gruppen lära sig att utveckla känslan av trygghet och samarbetsförmågan.

Frågor:

- Hurudan är interaktionen i vår grupp?
- Hurudan skulle vi vilja att den var?
- Vilken interaktionsmodell (-modeller) vill vi använda i denna uppgift (t.ex. en viss uppgift som just nu skall utföras)?
- Vilken interaktionsmodell är vi bra på att använda?
...vilken är vi inte bra på?

KÄNN DIG SJÄLV OCH ANDRA



1 SÅDAN HÄR HAR JAG VARIT

- A** *Uppgift:* Återkalla i minnet en händelse i din barndom och berätta om detta minne för gruppen.
-
- B** *Uppgift:* Återkalla i minnet några gamla människor som har varit viktiga för dig i din barndom och berätta om detta minne för gruppen.
-
- C** *Uppgift:* Återkalla i minnet en människa som var din hjälte/idol i tonåren och berätta om detta minne för gruppen.
-

Se kapitlet Handledd minnes-, tanke- och fantasiövning s. 26A, som erbjuder ett sätt att genomföra detta i gruppen.

2 SÅDAN HÄR ÄR JAG NU

A *Uppgift:* **Gör upp en lista över det som ditt nuvarande liv består av:**

Mitt liv idag

min familj

•

•

•

•

•

•

•

•

mina vänner

•

•

•

•

•

•

•

mina studier/mitt arbete

•

•

•

•

•

•

•

•

annan verksamhet

•

•

•

•

•

•

•

•

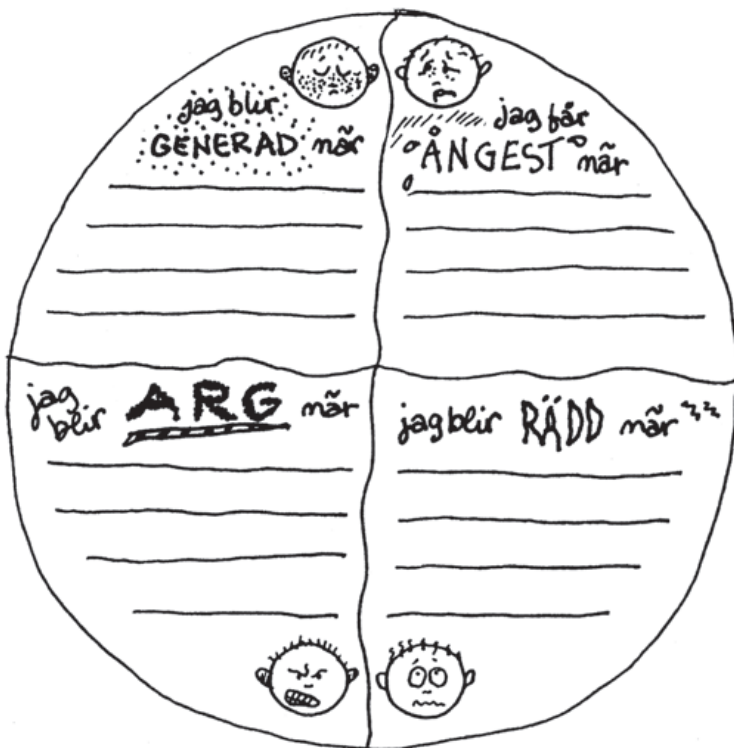
Skriv endast namn, ord eller korta meningar i listan.

Diskutera sedan i er grupp utgående från listan. Var och en kan berätta vad han eller hon vill.

B Uppgift: Vad väcker svåra känslor hos mig?

Rita din cirkel för svåra känslor och skriv saker i den som ger dig känslor av

- snopenhet
- ångest
- ilska
- rädsla

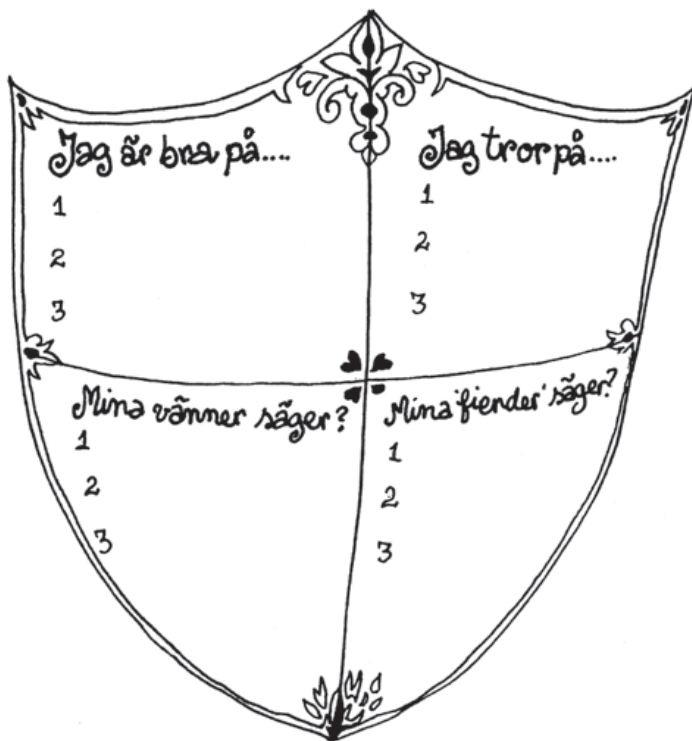


Jämför och diskutera i gruppen de saker som ni skrivit i cirkeln.

C Uppgift: Hur ser jag mig själv och hur ser andra mig?

Rita din egen sköld och skriv på den:

- 3 saker som jag är bra på
- 3 saker som jag tror allra starkast på
- 3 saker som de som tycker om mig skulle säga om mig
- 3 saker som de som inte tycker om mig skulle kunna säga om mig.



Utbyt sedan tankar och åsikter om de saker som var och en har skrivit på sin sköld. Man får naturligtvis ta upp till diskussion just de saker som man själv vill och så mycket som man vill.

D "Mitt självporträtt"

Kompletera följande meningar om dig själv:

1. Jag är en sådan människa som...

2. Jag är lyckligast när jag...

3. Jag skulle vilja arbeta som...

4. Jag tycker om människor som...

5. Mina vänner kan lita på mig i följande saker:
 -
 -
 -

6. Jag är bra på att...

7. Om tio år...

8. Min favoritfritidssysselsättning är...

9. Jag dagdrömmer gärna om...

10. Jag är stolt över mig själv när...

11. En person som jag beundrar mycket är...

12. Om jag skulle få mycket pengar...

13. En sak som jag tycker om hos mig själv är...

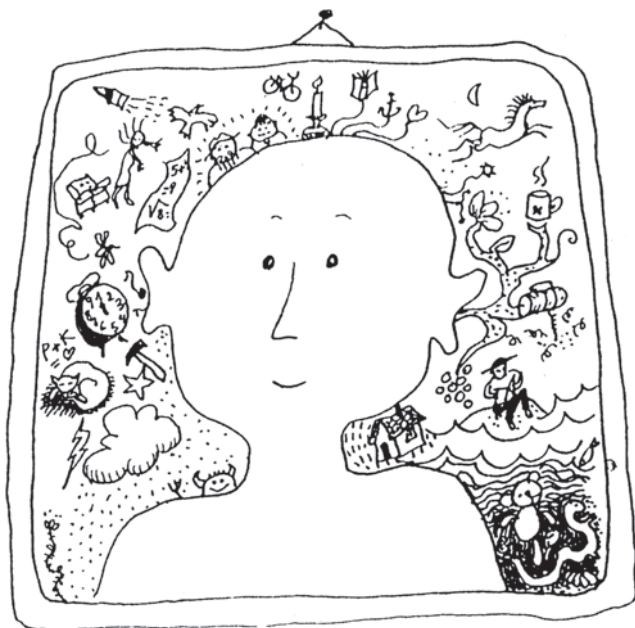
14. Om jag skulle få förverkliga ett önskemål skulle jag önska att...

15. En av mina starkaste sidor är...

16. Tre viktiga beslut som jag har gjort i mitt liv är...
 -
 -
 -

Instruktioner till gruppledaren:

- Dela på förhand ut kopior av ovanstående meningar till alla gruppmedlemmar.
- Ge gruppmedlemmarna 15 minuter tid för att arbeta tyst med att skriva sitt "självpporträtt", med bakgrundsmusik på låg volym (*se kapitlet Komma i rätt stämning s. 21B*).
- Beroende på gruppens storlek och den tid du vill använda för uppgiften diskuterar ni i arbetspar, i grupper på tre personer, i smågrupper eller i hela gruppen vad var och en har skrivit.
- Om ni diskuterar i mindre grupper be då efter att diskussionen avslutats var och en att sätta sitt papper på väggen och ge 10-15 minuter tid under vilken alla kan gå runt och läsa vad de andra gruppmedlemmarna har skrivit på sin "självpporträttstavla".



E Mitt val i dag skulle vara

1. Om jag skulle vara en färg skulle jag vara...
därför att...

2. Om jag skulle vara en årstid skulle jag vilja vara...
därför att...

3. Om jag skulle vara en veckodag skulle jag vilja vara...
därför att ...

4. Om jag skulle vara en viss tidpunkt på dagen skulle jag vilja
vara...
därför att...

5. Om jag skulle vara ett instrument skulle jag vilja vara...
därför att...

6. Om jag skulle vara ett klädesplagg skulle jag vilja vara...
därför att...

7. Om jag skulle vara en blomma skulle jag vilja vara...
därför att...

8. Om jag skulle vara en månad skulle jag vilja vara...
därför att...

9. Om jag skulle vara en frukt skulle jag vilja vara...
därför att...

10. Om jag skulle vara ett nummer skulle jag vilja vara...
därför att...



-
11. Om jag skulle vara ett land skulle jag vilja vara...
därför att...
-
12. Om jag skulle vara en efterrätt skulle jag vilja vara...
därför att...
-
13. Om jag skulle vara en känsla skulle jag vilja vara...
därför att...
-
14. Om jag skulle vara ett träd skulle jag vilja vara...
därför att...
-
15. Om jag skulle vara en sko skulle jag vilja vara...
därför att...
-
16. Om jag skulle vara ett djur skulle jag vilja vara...
därför att...
-
17. Om jag skulle vara en fågel skulle jag vilja vara...
därför att...
-
18. Om jag skulle vara ett verktyg skulle jag vilja vara...
därför att...
-
19. Om jag skulle vara vatten i någon form (älv, sjö, hav o.s.v.)
skulle jag vilja vara...
därför att...
-
20. Om jag skulle vara en del av en möbel skulle jag vilja vara...
därför att...
-
21. Om jag skulle vara ett hus (höghus, egnahemshus) skulle jag
vilja vara...
därför att...
-



Instruktioner till gruppledaren:

- Dela på förhand ut kopior av ”Mitt val idag skulle vara”-meningarna till alla gruppmedlemmar.
- Ge gruppmedlemmarna 15-20 minuter för att arbeta tyst med att komplettera meningarna som de vill (*med bakgrundsmusik på låg volym, se kapitlet Komma i rätt stämning s. 21B*).
- Beroende på gruppens storlek och den tid du vill använda för uppgiften diskuterar ni i arbetspar, i grupper på tre personer, i smågrupper eller i hela gruppen vad var och en har skrivit.
- Om ni diskuterar i små grupper be då efter att diskussionen avslutats var och en sätta sitt papper på väggen och ge 10-15 minuter tid under vilken alla kan gå runt och läsa vad de andra gruppmedlemmarna har skrivit.



F Jag tycker att det är roligt

Instruktioner till gruppledaren:

1. Se kapitlet Handledd minnes-, tanke...s. 26B och följ instruktionerna i punkterna 1-4.
-

2. Introducera uppgiften:

”Vad tycker du är roligt att göra, se, erfara eller delta i?”

”Tänk på det under de följande (5-10) minuterna och gör upp en lista, ju längre desto bättre! Rubriken på din lista kunde vara:

Jag tycker det är roligt att:

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
- o.s.v.
-

3. Beroende på gruppens storlek och den tid du vill använda för uppgiften diskuterar ni i arbetspar, i grupper på tre personer, i smågrupper eller i hela gruppen vad var och en har skrivit i sin lista över ”roliga saker”.
-

4. Om ni diskuterar i små grupper be då efter att diskussionen avslutats var och en sätta sitt papper på väggen och ge 10-15 minuter tid under vilken alla kan gå runt och läsa alla andras listor.
-



G Sådan här föreställer jag mig vara i framtiden

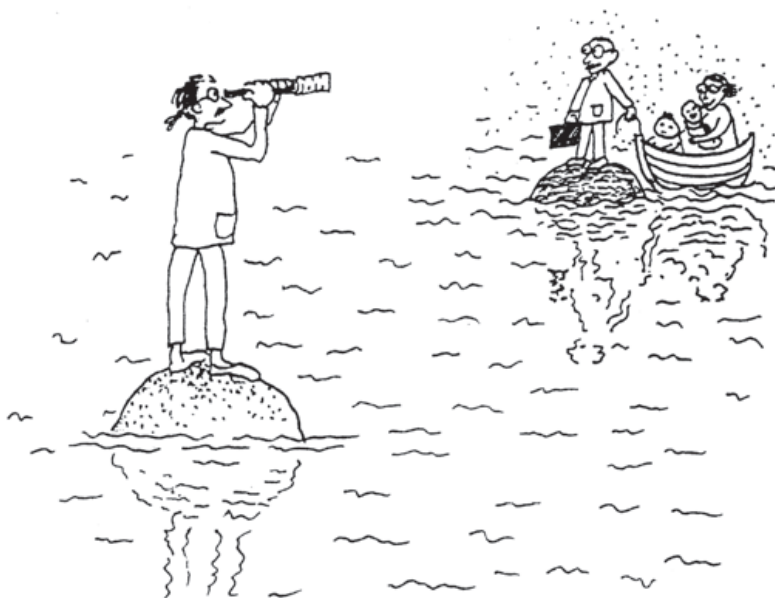
Uppgift: Skapa en fantasi

Ett hurudant liv vill jag ha om 5 år:

- hurdan är jag som människa, hurdana karaktärsdrag har jag,
- hurdant arbete har jag,
- intressena och aktiviteterna som jag sysslar med,
- människorna som är en del av mitt liv,
- hurdant hem har jag?

Detta kan utföras genom att använda instruktionerna i kapitlet Handledd minnes-, tanke- och fantasiövning.

Diskutera de fantasier som ni skapade och jämför dem med varandra.



KONCENTRERAT LYSSNANDE



Koncentrerat lyssnande förutsätter att man lär sig att lyssna aktivt på en annan människa genom att koncentrera sig på hela hennes person, även tonfall, gester, rörelser, och att försöka förstå hur det är att vara denna människa, hurdana känslor hon har.

1 Varför lyssna?

Det berättas att en gång i världens begynnelse, i kampen mellan GODHETEN och ONDSKAN, lyckades ONDSKAN roffa åt sig GODHETENS allra dyraste egendom, Den Fullständiga Sanningens och Verklighetens Spegel, och hann krossa den i oändligt många bitar innan GODHETEN kunde stoppa ONDSKAN och få bitarna tillbaka.

Sorgsen tittade GODHETEN på skärvorna. Möjligheten att se Sanningen och Verkligheten fullständigt, hela, hade för evigt gått om intet. Men det fanns risk för en ännu större katastrof: att ONDSKAN en dag skulle lyckas få tag på alla spegelns bitar och förstöra dem fullständigt, och därmed avlägsna helt även den minsta återspegligen av Sanningen och Verkligheten från denna värld.

GODHETEN behövde hjälp för att förhindra detta och berättade om saken för SKAPAREN som kom till hjälp genom att kungöra att från och med nu och för evigt blir varje människa som föds till denna värld ägare till och beskyddare av en spegelbit. Med denna bit visar hon en liten del av helheten Sanningen och Verkligheten.

Instruktioner till gruppledaren:

- A Räkna ihop gruppmedlemmarnas åldrar.
- B Efter att ni räknat ut summan säg: ”Vi bidrar med x års livserfarenhet till den här gruppen, unika, olika erfarenheter, x år av återspeglningar av Sanningen och Verkligheten.
- C Under det koncentrerade lyssnandet ger vi varandra möjlighet att:
- berätta om någon av våra livserfarenheter för människor som lyssnar aktivt på oss,
 - erfara hur det är att berätta om sig själv utan att vara tvungen att svara på frågor, förklara, tolka eller försvara det som vi har sagt; utan att det vi sagt blir föremål för de andras diskussioner, kommentarer, jämförelser eller analyser,
 - lära oss att lyssna genom att fokusera uppmärksamheten fullständigt på en annan människas livserfarenheter och ta emot dem som fakta, som en del av Sanningens och Verklighetens helhetsbild.



2 Hur kan man pröva och lära sig sådant här lyssnande?

Gruppens storlek är helst 6-10 personer och alla deltar i åtminstone sex 1,5 timmars gruppsessioner.

Instruktioner om handledning av gruppen:

- A Gruppledaren presenterar temat som har samlats ihop av vars och ens erfarenheter (*se punkt 7 i detta kapitel på s. 46A: Förslag till temafrågor*).
- B Först hålls en tio minuter lång tyst förberedelsestund när varje gruppmedlem funderar på vad han vill berätta i anslutning till temat när hans tur kommer.
- C Gruppledaren börjar och under talrundan berättar alla i tur och ordning för varandra om någon erfarenhet som ansluter sig till temat.
- D Efter varje inlägg följer en kort, tyst stund när lyssnarna kan frigöra sig från vad föregående talare just har sagt och koncentrera sig på följande talare.
- E Mellan inläggen får det inte vara några avbrott för kommentarer eller frågor, utan inläggen följer på varandra med undantag av den korta tysta stunden mellan dem.
- F När rundan är gjord avslutar gruppledaren sessionen eller meddelar om en paus då deltagarna kan sträcka på sig men inte får tala eller diskutera, och därefter fortsätter gruppen med ett nytt tema som gruppledaren sätter i gång.



3 Sammanfattning av vad ledaren ska göra:

- A Presenterar kort temat och de frågor som ansluter sig till det.
- B Startar och avslutar en tio minuter lång tyst stund under vilken deltagarna förbereder sina inlägg.
- C Berättar för gruppen om principen att alla har rätt att stå över sin tur; föreslår att var och en använder en viss tid för sitt inlägg och att den tiden är lika för alla; påminner deltagarna om att de ska sitta tysta en stund innan de påbörjar sitt inlägg.



4 Sammanfattning av vad deltagarna ska göra:

- A Man talar om sina egna erfarenheter.
- B Man talar bara om erfarenheter som ansluter sig till temat.
- C Var och en använder den för alla samma, överenskomna tid för sitt inlägg.
- D Om någon väljer att inte säga något kan han säga: "Inget den här gången", när det bli hans tur. Inga förklaringar behövs, alla har rätt att låta bli att tala.
- E För sitt eget inlägg förbereder man sig bara under den tysta stunden just före sitt eget inlägg, annars lyssnar man aktivt och så koncentrerat som möjligt.

5 Sammanfattning av varje lyssnares uppgifter:

- A Alla lyssnar aktivt.
- B Man lyssnar på hela människan, man observerar också tonfall, miner, gester, och rörelser.
- C Man försöker förstå hur det känns att vara denna andra person.



6 Sammanfattning av de viktigaste punkterna

- A Var och en talar om erfarenheter och känslor, inte om teorier, spekulationer eller åsikter.
- B Inläggen ges i tur och ordning, laget runt.
- C Om någon väljer att stå över sin tur respekterar man och godkänner det helt.
- D Mellan inläggen är det inga avbrott för kommentarer eller frågor: alltså inga diskussioner förs och inga frågor ställs.
- E Gruppens medlemmar förbinder sig till tystnadsplikt beträffande det som behandlats.
- F Gruppledaren deltar i övningen som medlem och startar rundan med sitt inlägg.

7 Förslag på temafrågor

För det mesta tar ett tema hela tiden, om det i gruppen finns 8-10 personer och disponibel tid är 1,5 timmar. Men om gruppen har tillräckligt med tid kan man nog behandla flera teman.

Frågorna är inte alls i någon ordningsföljd som absolut måste följas. Men övningen kan eventuellt fungera bäst om frågorna som gäller barndomen behandlas när man börjar sessionsserien. Men i allmänhet kan gruppleddaren (gruppen) bestämma vilket tema som ska behandlas under varje session.

- A Hurudan var min familjegrupp, eller den grupp som jag levde tillsammans med, när jag var barn och hur anpassade jag mig till den?
- B Var fanns vi när jag var 4-6-8 år? Vilken plats, livssituation, erfarenhet kommer jag främst att tänka på under de åren?
- C Hurudana var far- och morföräldrarna eller andra gamla människor i min barndom? Vad betydde de för mig? Ser jag i mig själv några av mina far- eller morföräldrars drag?
- D Vilka erfarenheter av naturen minns jag speciellt i mitt eget liv? Vilken betydelse har de för mig?
- E Vilka erfarenheter av djur har jag i mitt liv? Vad har dessa erfarenheter haft för betydelse för mig?
- F Vem var min auktoritet när jag var barn och hur höll man pli på mig? Har jag gjort uppror mot auktoriteter någon gång under mitt liv och på vilket sätt? Vem och vad är min auktoritet nu?
- G Nu när jag själv har auktoritet eller en ansedd ställning i någon livssituation, hur använder jag den? Hur får jag ordning till stånd?
- H Hur förhåller jag mig till människor i nya situationer? Är jag redo att "blanda mig" med dem eller håller jag mig i bakgrunden och låter de andra göra det första draget? Har jag förändrats i detta avseende med åren?

- I Vilken inställning har jag till mina egna fel och brister och hur har jag försökt åtgärda dem? Har min inställning ändrats med åren – och de sätt på vilka jag ”behandlar” mina fel – om de har, hur har de ändrats?
- J Vilka betydande förändringar, övergångsperioder, har jag gått igenom i mitt liv? Hur har jag klarat av dem? Varifrån fick jag styrka till dessa förändringar?
- K Hurudana erfarenheter av stress, spänning eller konflikter har jag i mitt liv? Hur har jag behandlat dessa erfarenheter?
- L Hur skulle jag karaktärisera min natur, mitt hälsotillstånd och mina sjukdomar? Vad har jag lärt mig när jag har skött min hälsa eller sjukdomar?
- M När mötte jag döden, någon människas eller något djurs, för första gången? Vad tänker jag om döden nu och hur känns det?
- N Vilken var min mest njutningsfulla erfarenhet i fjol?
- O När har jag känt verklig förtvivlan? Vad berodde den på? Var hittade jag lösningen?
- P När har det skett något verkligt förunderligt i mitt liv? Vilka var följderna?
- Q Vilken sak skulle jag vilka ändra på i mitt liv till denna tidpunkt nästa år?

ALLA FÖR EN



De flesta grupper, med undantag för terapigrupper, har andra primära mål än att främja att medlemmarna växer och utvecklas. Trots det går gruppens och dess medlemmars växande, utveckling, välbefinnande och effektivitet hand i hand med varandra. De är nära beroende av varandra. Därför är gruppen vis om den använder en del av sin grupp-tid och sina resurser till att erbjuda de enskilda medlemmarna ”spegling”, brainstorming och positiv feedback, och stöda medlemmarna när de ber om det.

Beredskapen för detta slags ”alla för en”-tjänster kan ingå som en del av gruppavtalet som medlemmarna gemensamt förhandlar fram när de påbörjar arbetet tillsammans.

Mitt växande, vårt växande

De följande två uppgifterna är det meningen att man ska utföra efter varandra under samma övningssession.

- A *Uppgift:* Återkalla i minnet saker, mål, förändringar som du har genomfört hos dig själv, i ditt liv, under de senaste två, tre åren. Välj en av dem och koncentrera dig på att få en klar minnesbild av den.

Se instruktionerna i kapitlet Handledd minnes-, tanke-... s. 26B för ett exempel på ett arbetsätt som du kan använda i denna övning.

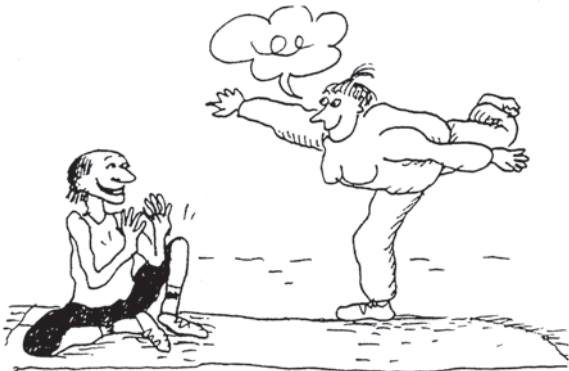
Genomgången av resultaten från denna övning kan bäst göras i par (en trio om antalet deltagare är udda).

Genomgången av resultaten kan göras på följande sätt:

- berätta för ditt par om dina prestationer,
- säg sedan till honom eller henne: ”Varsågod, säg något positivt om den här prestationen.”

Den viktiga kärnan i denna uppgift är tudelad:

- att berätta för den andra vad man har uppnått,
- att be om positiv feedback.



- B Uppgift: tänk ut något nytt, ett nytt mål eller en förändring som du skulle vilja förverkliga nu eller inom en nära framtid – hos dig själv eller i ditt liv.

Bestäm vilket ditt första konkreta steg för att förverkliga det kommer att vara och bestäm också när du ska ta steget.

Se instruktionerna i kapitlet Handledd minnes-, tanke-... s. 26B för ett exempel på ett arbetssätt som du kan använda i denna uppgift.

Dela med dig av arbetets resultat med samma arbetspar (eller trio) som i föregående övning.

Genomgången kan göras på följande sätt:

- berätta för ditt par vad du vill uppnå; vilket första konkreta steg du har beslutat ta och när du tänker göra det,
- säg sedan till honom eller henne: ”Kan du uppmuntra mig i det här, är du snäll.”

Även i denna uppgift är kärnan tudelad:

- att berätta för någon vad man vill göra,
- att be om uppmuntran och stöd.

PS. Efter att du har genomfört det första praktiska steget och när du följande gång ser den som var ditt par ska du säga: ”Jag har gjort det! Skulle du kunna ge mig positiv feedback!”

Dessa två uppgifter innehåller effektiva medel för att främja vårt växande och vår utveckling. Det är värt mödan att utveckla sig själv till att bli skicklig i att använda dessa medel. Pröva på!

VI LEKER TILLSAMMANS



De lekidéer som presenteras i det följande hjälper gruppen att ha roligt tillsammans på sådana sätt som stärker samarbetet och gruppens vi-anda. Lekarna förbättrar gruppens förmåga att arbeta tillsammans.

Pulskretsen:

Gruppens medlemmar sitter i ring och var och en håller dem som sitter bredvid på båda sidor i handen. Gruppledaren börjar ”pulsen” genom att kort trycka handen på en av dem som sitter bredvid. Den personen i sin tur trycker handen på den som sitter som följande, och så fortsätter man tills pulsen har gått laget runt. När den kommer tillbaka till gruppledaren ber han alla sluta sina ögon och börjar en ny pulsrunda på samma sätt som tidigare. Ledaren kan ändra pulsen: trycka snabbt och lätt eller långsamt och kraftigt; eller ge en dubbelpuls eller ändra pulsens riktning etc. När lekledaren tycker att man har fått till stånd en flytande pulsström trycker han båda händerna på samma gång och håller dem tryckta. När denna tryckning sprider sig i gruppen och allas händer är tryckta, öppnar alla ögonen och leken är slut.

Öppna en knut

(för 7-11 personers grupper)

Gruppmedlemmarna står i ring och sträcker ut sina händer mot mitten så att alla händer kan nås. Var och en söker en hand att fatta tag i, men inte de bredvidstående personernas händer eller samma persons båda händer.

När alla händer har ett par att hålla i fortsätter leken.

Målet är att öppna knuten som bildats av händerna utan att man lösgör händerna från varandra. Detta leder vanligen till en ring, men ibland till två ringar som sitter ihop.

Låt dem som deltar i leken tala med varandra första gången leken görs. Andra gången kan deltagarna vara tysta när de öppnar knuten. Ibland kan man leka utan att tala, men med musik i bakgrunden (*se kapitlet Komma i rätt stämning s. 21B*).

Gissa vem?

Gruppmedlemmarna sitter i en ring. Den person som är ”den” går ut ur rummet. Resten väljer bland sig en person som fungerar som ledare. Sedan kallar man ”den” tillbaka in i rummet. ”Den” vet inte vem som är ledare. När ”den” inte tittar (ser) på ledaren börjar ledaren göra en liten, liten rörelse som att klappa i händerna, knäppa med fingrarna, dra i örsnibben, röra vid sin näsa, skrapa sig i huvudet, stampa med fötterna etc. och alla andra i ringen gör på samma sätt som ledaren genast de ser vad som ska göras, och alla håller på med rörelsen så länge som ledaren. När ledaren byter rörelse gör de andra det också. ”Den” tittar noggrant på var och en och försöker få reda på vem som är ledare. Ledaren försöker förstås ändra rörelsen då ”den” inte ser på honom. När ”den” gissar vem som är ledare blir ledaren ”den” och går ut ur rummet. Sedan väljs en ny ledare – och leken fortsätter.

Spegling 1.

Gruppen delas in i par. Paret ombeds sätta sig eller stå ansikte mot ansikte på cirka en meters avstånd från varandra. Sedan ger ledaren ett tecken och den ena i varje par börjar röra på någon kroppsdel men flyttar sig inte från sin plats och den andra i paret speglar dessa rörelser med sin egen kropp så noggrant som möjligt. Paret ledande person rör sig hela tiden och ändrar på rörelserna och hastigheten på rörelserna som han vill. Gruppledaren ger ett tecken när speglingen ska avslutas och ber paret byta roller och fortsätta speglingen i den andras roll.

Gruppledaren kan låta hälften av paret stanna upp för att titta på de andra paret en stund – och sedan byta roller så att de par som speglade nu får titta på de andra.

Spegling 2.

Gruppen delas in i par. Paret ombeds sitta eller stå ansikte mot ansikte så nära varandra att de lätt kan röra vid varandras fingertoppar när de sätter handflatorna mot varandra. När lekledaren ger ett tecken börjar den ena personen i paret att röra sina händer och den andra följer efter. Arbetsparet håller sina händer så att fingertopparna lätt rör vid varandra hela tiden. Om de vill kan de byta roller så att den som var ledare blir följare och vice versa, men utan att säga något. Denna spegling ska göras under tystnad så att var och en kan koncentrera sig på rörelsen och behålla den lätta beröringen med fingertopparna.

Efter 3-4 minuter kan lekledaren avsluta speglingen och ge deltagarna tid att sträcka på sig en stund. Sedan kan ledaren påbörja leken på nytt, men den här gången så att deltagarna har ögonen slutna. Och speglingen fortsätter. Lekledaren avslutar speglingen genom att be deltagarna att öppna sina ögon och sluta med rörelserna, stiga upp och sträcka på sig och gå runt en liten stund.

Under en del av tiden kan lekledaren låta några av deltagarna stanna upp med sin spegling och titta på de andras spegling en stund, och sedan kan man byta om så att de som speglade i sin tur kan titta på.

Åskväder

(Gruppens storlek kan vara vilken som helst)

Alla står i en ring utom lekledaren som står i mitten. Deltagarna ska låta bli att använda sin röst under den här leken och koncentrera sig på att lyssna på andra ljud som man tillsammans får till stånd.

Lekledaren sätter sina handflator mot varandra och tittar på varje deltagare i tur och ordning genom att svänga sig runt i mitten av ringen. När en gruppmedlem får ögonkontakt med lekledaren sätter han eller hon sina handflator mot varandra på samma sätt som lekledaren och håller dem i den ställningen medan ledaren fortsätter med att svänga sig till andra sidan. När lekledaren har svängt sig runt ett helt varv har alla gruppmedlemmar sina handflator tryckta mot varandra.

- *2:a varvet:* Ledaren fortsätter med ett andra varv utan avbrott men med en ny verksamhet: denna gång masserar ledaren sina handflator mot varandra under hela varvet och söker ögonkontakt med alla som står i ringen, och dessa börjar göra det samma när de får ögonkontakt med ledaren. Detta håller man på med tills man får ögonkontakt med ledaren en andra gång. När lekledaren avslutar detta varv masserar nu alla sina handflator mot varandra.
- *3:e varvet:* Ledaren knäpper med båda händernas fingrar och gör ett varv varvid alla följer ledarens exempel. Ledaren svänger sig igen ett varv runt.
- *4:e varvet:* Ledaren klappar sig på knäna...
- *5:e varvet:* Ledaren klappar sig på knäna och stampar med fötterna i golvet... (I detta skede är åskvädret som värst och lekledaren kan låta det fortgå en stund innan det sjätte varvet påbörjas)



- 6:e varvet: Lekledaren klappar sig på knäna ett varv och delta-garna gör likadant.

(Nu börjar åskvädret avta i styrka)

- 7:e varvet: Ledaren knäpper med fingrarna....
- 8:e varvet: Ledaren masserar sina handflator....
- 9:e varvet: Ledaren svänger sig ännu ett varv runt och håller sina handflator mot varandra som i början...

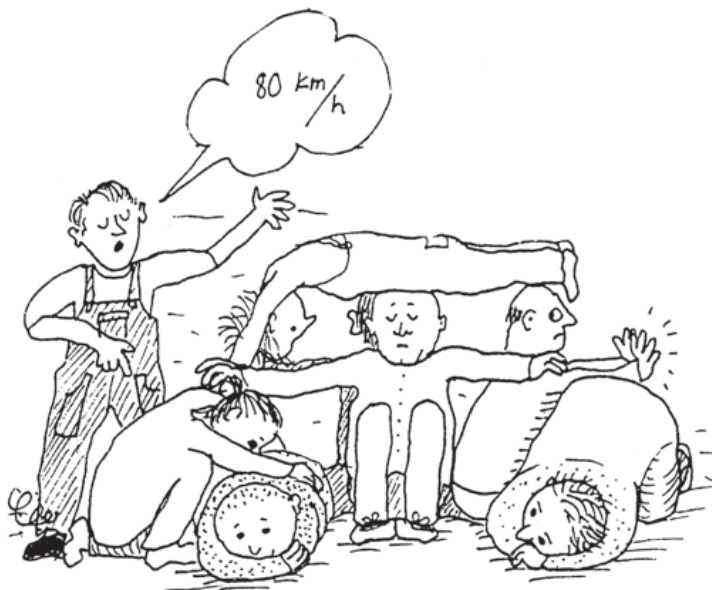
(Åskvädret är över!)

Kroppsskulptur

Mål: Gruppmedlemmarna formar en gruppsskulptur som föreställer någonting, berättar en historia, uttrycker en sinnesstämning eller känsla eller föreställer något abstrakt.

Genomförande:

- En grupp på 5-7 personer är lämplig för denna lekövning.
-
- Varje grupp bestämmer vad den vill framföra, men berättar det inte för de andra grupperna.
-
- I tur och ordning formar sig varje grupp till något medan de andra tittar på. När ”skulpturen” är färdig får åskådarna gissa vad den föreställer.



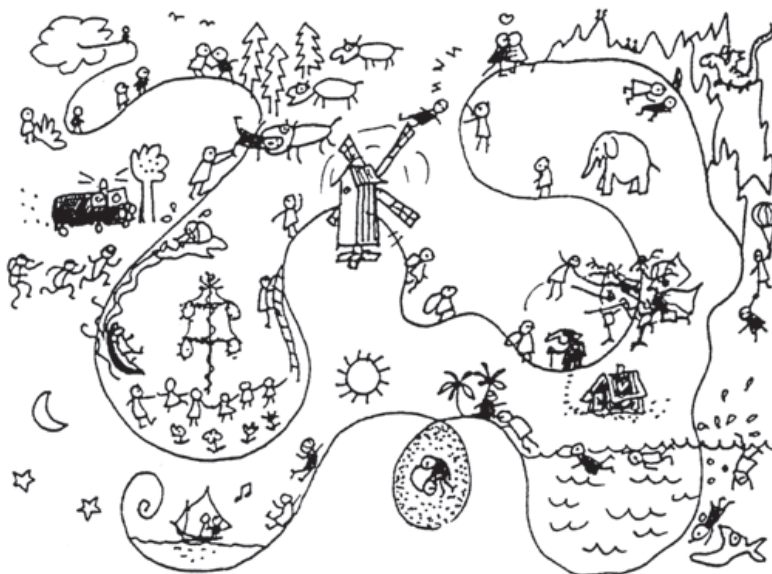
Varianter:

- Gruppstorleken är 5-7 personer. Var och en får i tur och ordning i uppgift att på 5 minuter forma en gruppsskulptur av de andra utan att berätta för dem vad den föreställer. Ingen får tala. "Skulptören" talar inte heller utan instruerar/formar människorna genom att sätta deras huvuden, armar, händer, kropp, fötter o.s.v. i den ställning som han vill ha dem. De som blir formade "stelnar till" i dessa ställningar tills skulptören är färdig. (Polaroidkamera är idealisk för att spara den färdiga skulpturen).

Deltagarna ombeds gissa vad skulpturens tema är, vad den föreställer.

- Gruppledaren delar in deltagarna i två grupper. Grupp A ombeds gå ut ur rummet. Grupp B ombeds forma en kroppsskulptur av sig själva. Sedan kallas grupp A in och den får njuta en stunda av att titta på grupp B:s skulptur. Sedan ombeds grupp A att skapa en egen kroppsskulptur runt om och innanför grupp B:s skulptur så att den inte rör i någon i grupp B. När skulpturen som omger grupp B är färdig ombeds grupp B att montera ner sin skulptur utan att röra någon i grupp A. Sedan har grupp B möjlighet att titta på grupp A:s skulptur och de tomma platser som den själv lämnat.

VI SKAPAR TILLSAMMANS



Uppgift 1: Skriva tillsammans

Mål: En 2-3 personers grupp skriver en liten berättelse som innehåller språkligt korrekta uttryck och meningar och som ser ut som om den skulle vara skriven av en enda person fast ingen har kunnat ensam planera, bestämma över eller kontrollera skrivandet.

Genomförande:

1. Skrivande par eller trion bildas, och varje grupp får ett papper i A4-format.
2. Under skrivandet talar ingen förrän berättelsen är färdig.
3. Den som börjar skriver tre ord som passar som inledningsmening i berättelsen.
4. Därefter lägger var och en i tur och ordning till tre ord så att meningen utvecklas i en riktning som gör att den beskriver eller uttrycker något.

5. Sin egen tur kan deltagarna använda på det sätt som de vill:
 - påbörja en mening,
 - fortsätta en mening,
 - avsluta en mening eller
 - avsluta en mening och påbörja en ny.
6. På detta sätt fortgår skrivandet och berättelsen framskridet.
7. När någon tycker att med hans ord har man fått ett bra slut kan han föreslå att berättelsen avslutas där. Om de andra godkänner det dateras och underskrivs berättelsen.
8. Grupperna läser i tur och ordning upp sin berättelse för de andra.
9. Det görs en kommentarrunda där var och en får berätta hur de upplevde en sådan här skrivövning och vad de anser om resultaten.
10. Berättelserna kan sparas för kommande användning.

Om samma personer skriver tillsammans flera gånger under en viss tidsperiod märker de hur färdigheten, kreativiteten och friheten i att skriva som ”en” kan utvecklas.

Alternativt genomförande:

- a. När man börjar skriva kan man ge t.ex. ett visst tema, ämne, till alla grupper, eller bestämma en sinnesstämning eller känsla som ska beskrivas.
- b. I början kan man bestämma vilken typ av text man ska sträva efter, t.ex. komedi, tragedi, kärleksberättelse, skräckhistoria, saga, vits, en historia med ett överraskande slut, ett personporträtt, nyhetsartikel o.s.v.
- c. Man kan avbryta skrivandet i något skede och byta berättelse mellan grupperna så att varje grupp fortsätter den andra gruppens berättelse och skriver den färdig.

Uppgift 2: Måla/rita tillsammans

Mål: En 2-4 personers grupp målar eller ritar en bild som ser ut som om det var en enhetlig framställning fast ingen enskild människa har kunnat planera, bestämma eller kontrollera målandet eller ritandet.

Material:

Vattenfärger och penslar, pastellfärgkritor, färgpennor eller tuschpennor med ett stort färgsortiment* för varje grupp. Ett pappersark gärna större än A4 för varje grupp.

* naturligtvis kan man nå målet med denna övning även med en färg för varje grupp, men flera färger gör att övningen blir roligare.

Genomförande:

1. Man bildar 2-4 personers grupper, ger ett papper och färger till varje grupp.
2. Medan man målar/ritar är man tyst tills arbetet är färdigt.
3. Den som börjar väljer den första färgen och drar ett streck eller penseldrag. Det kan börja var som helst och gå i vilken riktning som helst, d.v.s. just ett sådant streck eller penseldrag som denna person vill göra. När strecket eller penseldraget är färdigt lägger personen tillbaka färgen, penseln eller pennan.



4. Framöver väljer var och en vilken färg de vill och drar ett streck/penseldrag som de vill, inte nödvändigtvis så att det vidrör det som tidigare ritats, men alltid så att det på något sätt har en relation till det tidigare ritade.
5. På detta sätt fortsätter målandet/ritandet och bilden blir färdig.
6. När sedan någon tycker att hans sista streck eller penseldrag skulle vara en lämplig avslutning på arbetet, kan han föreslå att bilden är färdig. Om de andra godkänner hans förslag lägger man till datum och underskrifter.
7. Teckningarna sätts fram till påseende och det ges en viss tid för att deltagarna ska kunna titta på alla bilder.
8. Sedan samlas man igen och gör en runda för kommentarer i hela gruppen. Alla berättar hur de upplevde denna målnings-/teckningsövning och vad de tyckte om slutresultatet.
9. Bilderna kan sparas för eventuella kommande behov.

Om samma smågrupp gör flera gemensamma bilder under en viss tid kan färdigheten, kreativiteten och uttrycksfriheten i det gemensamma målandet/ritandet i hög grad utvecklas.

Alternativt genomförande:

Alla grupper kan i början av uppgiften ges någon viss utgångspunkt:

- a. *en fantasi*: träd, blomma, fågel, djur, landskap o.s.v.
- b. *ett tema*: motsatser, konflikt, harmoni, skönhet, fulhet, ordning, kaos, kontakter o.s.v.
- c. *ett ämne*: hus, en stads gata, båt, flygande tefat o.s.v.
- d. *en känsla*: kärlek, hat, glädje, sorg, svartsjuka, passion o.s.v.

GEMENSAMT TACK



Denna övning är ett bra sätt att avsluta en krävande arbetsuppgift eller –möte. Arbetet har kanske varat länge och varit svårt, fullt av konflikter och meningsskiljaktigheter mellan gruppmedlemmarna om frågorna ”vad”, ”hur”, ”när” och ”var”. Arbetet har möjligen bestått av sådana frågor där gruppmedlemmarna har delat med sig av sina minnen, erfarenheter, tankar och känslor på ett sätt som har ökat öppenheten, närheten och förståelsen dem emellan. I båda fallen, som i många andra eventuella fall, kan en liten handledd stund med ”ett gemensamt tack” vara det viktigaste och bästa sättet att avsluta en grupps arbete och sammankomster. Att avsluta arbetet med gott humör.

Instruktioner till gruppledaren:

- Hela gruppen kan sitta tillsammans (om deltagarna är 12 eller mindre) eller i två grupper.
- Man sitter i en ring så nära varandra att man kan hålla dem som sitter bredvid i handen.

Gruppledaren säger:

- ”Ta varandra i hand och titta på alla i gruppen för att ni ska veta vem som sitter var.”

- ”Slut ögonen för en stund och försök om ni för ert inre kan se alla som sitter i gruppen. Öppna ögonen och kontrollera om ni mindes alla”.
- ”Slut ögonen igen (när alla är färdiga) och håll fortfarande varandra i hand, och tala inte under de följande minuterna förrän jag säger att övningen är slut.”
- ”Med ögonen slutna tänker ni på varje gruppmedlem, en i taget, och tänk varma, positiva tankar om var och en av dem. När ni har gjort det med alla ska ni tänka varma och positiva tankar om er själva”.
(*Om någon talar kan gruppledaren tyst viska: ”Vi talar inte nu”*)

(För att gruppledaren ska kunna ge tillräckligt med tid för övningen lönar det sig att han eller hon också går igenom övningen för sitt inre och sedan kan ledaren instruera på följande sätt).

- ”När ni har gått igenom alla personer i ert inre ska ni fortfarande hålla ögonen stängda och lyfta era händer som tecken på att ni är färdiga och hålla händerna uppe tills jag ger följande instruktioner.”

När alla är färdiga.

- ”Med ögonen fortfarande slutna ska ni tänka på vad ni kände när ni gjorde den här övningen och vad ni känner nu. Stanna kvar i dessa känslor en stund.”

Låt en minut gå.

- ”Nu får ni öppna ögonen och dela med er av dessa känslor till varandra, t.ex. alla berättar vad de kände i den här övningen och vad de känner nu.”

Om det är fler än 12 medlemmar bildas par, trion eller smågrupper där medlemmarna kan dela med sig av sina känslor, varefter några frivilliga kan berätta om sina känslor för hela gruppen.

EPILOG – Berättelsen om dolda möjligheter

Axolotl: Ambytona tigrinum

En zoolog hade avslutat ett framgångsrikt fältarbete på ett torrt område med stark sol i Mexiko under första hälften av 1900-talet. Han var mycket före i tidtabellen så under den överloppstid som fanns till förfogande började han slumpmässigt följa andra små organismers liv i omgivningen. Han stannade vid en grund vattenpöl och började observera små varelser som liknade grodyngel. De höll på att kläckas ur ägg som flöt på vattnet. När han tittade närmare på dem märkte han att den här arten var mycket lik en ny art som han för ett par år sedan läste en artikel om i en facktidskrift. Det var fråga om den första dokumenterade rapporten där man meddelade att man hittat en ny art av vattenorganismer. Den som hittade den hade givit den namnet Axolotl. Efter att zoologen tittat en stund blev han övertygad om att de här organismerna verkligen var Axolotler. Han beslöt att använda de extra dagarna till att observera dessa Axolotler under deras korta levnadstid i vattnet, från födelsen till könsmognaden och från fortplantningen till döden. Han tänkte att han skulle kunna skicka – efter studier – en rapport som vetenskapligt skulle styrka uppgifterna om Axolotlerna till den zoologiska tidskrift där den första rapporten hade publicerats.

Så när han gjorde denna undersökning, när han noggrant skrev ner sina observationer just före förökningsskedet, började en helt oförutsedd utveckling ske i dessa Axolotler. I stället för att de skulle ha börjat med sitt förökningsbeteende började deras kroppar genomgå en förändring under vilken det växte ut fyra extremiteter på dem. De växte i storlek och började likna en salamander och flyttade upp ur vattnet för att leva på land.

Denna upptäckt tillsammans med senare undersökningar som styrkte denna avslöjade en utvecklingsmodell som till dess var obekant inom biologin. Kortfattat beskrivet, Axolotl som föds ur ägg i vattnet kräver en ytterst speciell och sällan förekommande kombination av vatten, temperatur och andra miljöfaktorer för att gå igenom omvandlingen till en på land levande salamander, som är dess vuxna livsskede. Denna speciella kombination av omständigheter förekommer så sällan i Axolotls hemmiljö att den förmår föröka sig redan i sitt omogna "grodyngelsstadium" i vattnet, d.v.s. födas, leva, föröka sig och dö i vattnet när den ännu är ett "barn". Denna förkortade livscykelmodell, som kan ske under otaliga generationer, fortgår i vattnet ända tills följande lyckliga sammanträffande vad gäller miljöförhållandena sker och ger "Axolotlynglen" en chans att ändra form till en vuxen salamander.

Överallt i världen var biologerna mycket förvånade och när de tittade på bekanta djurs vuxenformer undrade de hur många likadana öden som Axolotls fanns dolda i dem.

Och hur är det med människorna? I motsats till djuren inverkar, formar och till stora delar skapar vi de förutsättningar och förhållanden i vilka vi växer och utvecklas. Är vi kanhända ännu i "barnstadiet", och lever en förkortad livscykel medan vi väntar på att bli kreativa, med varandra och för varandra, att få förutsättningar för att kunna inträda i "vuxenstadiet"?

EPILOG 2

Skriven för publikationen Vi gör det tillsammans – handbok om samarbete (Tehdään porukalla – yhteistyön käsikirja) de engelska och svenska upplagorna...

TACKSAMHET fyller mig, tacksamhet över ett långt liv som berikats med erfarenheter av lärande

- inom de familjer som jag tillhör;
- inom de multikulturella byar och gemenskaper där jag har levat och verkat;
- inom de tre språkvärldar mellan vilka jag rör mig och lever.

TACKSAMHET

- över att frukterna jag har skördat, och fortsätter skörda av detta lärande fortsättningsvis är relevanta och användbara i dagens värld;
- och att fröna tas om hand och planteras av andra i nya trädgårdar för att odlas, utvecklas och skördas för att tjäna nuvarande och framtida behov.

MÅNGA TACK

- till alla som har arbetat på gräsrotsnivå i anhopningen av byutvecklingsprojekt över hela det svenskspråkiga Finland från 2003 till 2005;
- till Metodboxens operativa ledare (Peter Backa), Metodcentret (Marina Lindell), och deras personal, som utvecklade och handledde utbildningen av lokala deltagare i projekten; och
- till SVENSKA STUDIECENTRALEN (re/ Björn Wallen), och SVENSKA FOLKSKOLANS VÄNNER (re/ Matts Granö) som var rådgivare för projekten, och deltog i finansieringen.

DÄRFÖR ATT

- inom dessa projekt startade insamlingen och utvecklingen av de verktyg, metoder och den utbildning som krävdes för arbetet
- som, i sin tur, ledde till att vi nådde ut för att skapa ett nätverk med byutvecklingsarbete över hela Skandinavien och EU;
- vilket nu har antagit formen av en webbplats för Metod-center som skall underlätta och stimulera utvecklingen och den gemensamma användningen av verktyg och metoder i området.

JAG SÄTTER STORT VÄRDE PÅ DET HÄR TILLFÄLLET att få tillägna de engelska och svenska upplagorna av Vi gör det tillsammans – handbok om samarbete till detta resursdelande nätverk.

Brad Absetz

Februari 2006

bradabsetz@ hotmail.com.

KÄLLOR OCH LITTERATUR SOM REKOMMENDERAS

Som grundmaterial för denna bok har Brad Absetz använt tidigare opublicerade undervisnings- och föreläsningssanteckningar samt andra anteckningar i anslutning till sitt arbete under åren 1962-1994. Hans erfarenheter med 'metoden för kreativt lyssnande' hade sina rötter i hans deltagande i de grupper som leddes av Jorma Reinimaa vid Viittakivi International Centre, 1970-83.

De som vill fördjupa sina kunskaper om de arbetsmetoder och övningar som presenteras i denna bok kan använda t.ex. följande böcker:

- *Forest Carter:*
THE EDUCATION OF LITTLE TREE
University of New Mexico Press, 1991
- *Raimo Lindh:*
MIELIKUVAOPPIMINEN
En guide i suggestopedisk inlärning
WSOY 1983
- *Jonathan Lutz:*
COOPERATIVE GAMES
Unpublished Xeros
- *Gertrude Moskowitz:*
CARING AND SHARING
A Sourcebook on Humanistic Techniques
Heinle & Heinle Publishers 1978
- *Ostrander & Schroeder & Ostrander:*
OPI ELÄMÄSTÄ – AIKUISENAKIN
Opintotoiminnan Keskusliitto 1991

- *Björn Ringom:*
LÄR ATT LÄRA
Handbok i studie- och inläringsteknik
Bokförlaget Robert Larson AB 1995
- MINDMAPPING
Bokförlaget Robert Larson AB 1994
- TÄNK POSITIVT
Bokförlaget Robert Larson AB 1993
- *Colin Rose:*
ACCELERATED LEARNING
Topaz Publishing Ltd 1985
- *Mike Samuels, Nancy Samuels:*
SEEING WITH THE MIND'S EYE
The History, Techniques and Uses of Visualization
Random House 1975
- *Claremont, California Friends:*
CREATIVE LISTENING
Suggestions for Leaders of Group Dialogue, 1976
- *Rachel Pinney:*
CREATIVE LISTENING , 2nd edition
Published by CHILDREN'S HOURS TRUST, London

