

Przewodnik po zasobach

Dla trenerek, doradców, coachów wspierających kobiety



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them

Wzmocniacz



Rogers Személyközpontú
Oktatásért Alapítvány



GeSoB

SOCIETY FOR
SOCIAL RESEARCH
AND EDUCATION



Współautorzy:

COORDINATOR

Rogers Foundation (Hungary)

<https://rogersalapitvany.hu/en/>

info@rogersalapitvany.hu

GeSoB (Austria)

<https://www.gesob.at/>

info@gesob.at

Gratosfera Foundation (Poland)

www.gratosfera.pl

kml.maciaszek@gmail.com

Ilustracje :

Anna Kunt



Zawartość

Zabawne ścieżki	3
1. O projekcie	3
2. Powrót do pracy – wyzwania stojące przed kobietami	3
I. Nasze podejście	5
1. Praca z symbolami	5
2. Opowieści ludowe jako wsparcie narracji życiowych	6
3. Wspieranie swobodnej zabawy dzieci	7
4. Podstawowe podejście pedagogiczne do Ścieżek Zabawy	9
II. Narzędzia dla trenerów i doradców Playful Paths	12
1. Symbolika	12
a) Ogólna struktura sesji symbolicznych – 5 kroków	12
b) Rozliczenie podstawowe	13
c) Wyspy Emocji	14
d) Koło Emocji i uczuć	15
2. „Jeśli mnie chcesz, weź mnie” – praca z bajką	17
a) Bajka	17
b) Przewodnik po Opowieści	21
c) Samodzielna praca z bajką	22
d) Praca z indywidualnymi osobami nad historią	24
e) Praca z grupami	26
3. Wspieranie dzieci – wspieranie zabawy	29
a) Zabawa gratami = codzienna zabawa!	29
b) Codzienne wspomaganie zabawy gratami	30
c) Ułatwianie zabawy – umiejętności do wykorzystania w praktyce	32
d) Zrozumienie wskazówek dotyczących zabawy	33
III. Bibliografia:	34

Zabawne Ścieżki

1. O projekcie

Celem tego projektu jest wzmocnienie podmiotowości kobiet, które wracają na rynek pracy po latach bycia matkami niepracującymi w domu.

Chociaż nie możemy zmienić systemowych niepowodzeń i problemów rynku pracy, wzmacniając kontrolę kobiet nad swoimi celami zawodowymi i osobistymi oraz kompetencjami osobistymi, a także pomagając im w znalezieniu lepszego podejścia do harmonii między pracą a równowagą, chcielibyśmy je wzmocnić do bardziej świadomego planowania kariery.

Istnieją już dostępne metodologie opracowane dla innych dziedzin coachingu kariery i życia, które można dostosować do tej grupy docelowej: są to praca z symbolami, praca z baśniami ludowymi („meseterápia”), a także zabawa, które zostaną opisane poniżej rozdziału.

Aby osiągnąć ten cel, planujemy wykonać następujące czynności:

- opracować program szkoleń on-line dla doradców i trenerów pracujących z kobietami, obejmujący moduły, które można wdrożyć bezpośrednio z kobietami pozostającymi w domu.
- zebrać i opracować przewodnik po metodach jako część materiałów szkoleniowych.
- zorganizowanie międzynarodowego wydarzenia szkoleniowego dla trenerów z krajów uczestniczących.
- prowadzi krajowe wydarzenia szkoleniowe online dla kobiet i doradców.

2. Powrót na rynek pracy – wyzwania stojące przed kobietami

Powrót do pracy po urlopie macierzyńskim lub dłuższym okresie pobytu w domu może być dla kobiet zarówno ekscytujący, jak i zniechęcający. Choć wiele kobiet pragnie wznowić karierę zawodową i odzyskać poczucie niezależności, powrót do pracy może być wyzwaniem zarówno pod względem emocjonalnym, jak i logistycznym. Może to być szczególnie prawdziwe w przypadku osób, które skorzystały z dłuższego urlopu lub nie pracowały przez dłuższy okres.

Jedną z głównych trudności, z jakimi borykają się kobiety powracające do pracy po urlopie macierzyńskim, jest utrata czasu spędzonego z dziećmi. Wiele matek czuje się winna, zostawiając swoje dziecko pod opieką kogoś innego, szczególnie w pierwszych miesiącach życia dziecka, kiedy jest ono nadal w dużym stopniu zależne od matki. Lęk separacyjny może być znaczącym źródłem stresu zarówno dla matki, jak i dziecka, co może utrudnić powrót do pracy.

Kolejnym wyzwaniem dla kobiet powracających do pracy po dłuższej nieobecności jest poczucie braku kontaktu ze swoją dziedziną. W przypadku osób, które przez dłuższy czas pozostawały bez pracy, tempo zmian i postęp w branży mogły sprawić, że poczuli się nieprzygotowani do ponownego wejścia na rynek pracy. Może to być szczególnie prawdziwe w dziedzinach, które są wysoce techniczne lub wymagają



określonego zestawu umiejętności. Ponadto wiele kobiet mogło utracić kontakt ze swoimi sieciami zawodowymi w czasie nieobecności w pracy, co może utrudnić znalezienie możliwości zatrudnienia.

Kolejnym istotnym wyzwaniem dla kobiet powracających do pracy po urlopie macierzyńskim lub okresie pobytu w domu jest godzenie obowiązków zawodowych i rodzinnych. Często od kobiet oczekuje się, że przejmą większość obowiązków domowych i związanych z opieką nad dziećmi, nawet jeśli pracują jednocześnie w pełnym wymiarze godzin. Może to być znaczącym źródłem stresu i utrudniać kobietom osiągnięcie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Pomimo tych wyzwań powrót do pracy po urlopie macierzyńskim lub dłuższym okresie pobytu w domu może być dla kobiet wzmacniającym doświadczeniem. Wiele kobiet uważa, że powrót do pracy daje im poczucie celu i tożsamości poza rolą matki. Ponadto może zapewnić stabilność finansową i bezpieczeństwo ich rodzinie.

Na szczęście istnieje wiele zasobów dostępnych dla kobiet, które rozważają powrót do pracy po dłuższej nieobecności. Wiele firm oferuje obecnie elastyczną organizację pracy, obejmującą pracę w niepełnym wymiarze godzin, pracę zdalną i dzielenie pracy, co może ułatwić kobietom godzenie obowiązków zawodowych i rodzinnych. Ponadto istnieje wiele grup wsparcia i zasobów dostępnych dla kobiet wracających do pracy, w tym doradztwo zawodowe i programy mentorskie.

Badania wykazały również, że pracodawcy oferujący politykę i praktyki wspierające pracujące matki mogą odnieść znaczące korzyści, w tym większe zadowolenie i retencję pracowników, lepszą rekrutację i wyższy poziom produktywności. Oferując elastyczne warunki pracy, opiekę nad dziećmi na miejscu i inne zasady przyjazne rodzinie, pracodawcy mogą pomóc w stworzeniu bardziej wspierającego środowiska pracy dla pracujących matek.

Podsumowując, powrót do pracy po urlopie macierzyńskim lub dłuższym okresie pozostania w domu może być dla kobiet zarówno wyzwaniem, jak i satysfakcjonującym. Chociaż z pewnością istnieją trudności, którymi należy się zająć, istnieje również wiele zasobów i systemów wsparcia, które mogą pomóc kobietom w przejściu przez tę zmianę. Przy odpowiednim wsparciu i zasobach kobiety mogą skutecznie łączyć obowiązki zawodowe z rodzinnymi oraz osiągać cele osobiste i zawodowe.

I. Nasze podejścia

1. Praca z symbolami

„ Świat jest lasem znaków i należy je interpretować .“ (Umberto Eco)

Za pomocą symboli jesteśmy w stanie zapewnić ludziom dodatkowy język, gdy nie mogą znaleźć odpowiednich słów. W tym kontekście symbole działają podobnie jak interpretator, a ponadto przekazują informacje, którymi nie można lub nie chce się podzielić.

Jakie jest znaczenie symboli w związku z pracą doradczą? Zgodnie z indywidualnym doświadczeniem symbol może mieć wiele, jeśli nie nieskończoną liczbę znaczeń i jest powiązany z wieloma uczuciami, w zależności od materii. Z punktu widzenia wzajemnego oddziaływania znaczeń i uczuć nie ma identycznych znaczeń odpowiadających symbolowi. Donald Sandner tak opisuje symbol: „Symbol to coś, co może przekazać koncepcję. Może to być słowo, wzór matematyczny, akt, gest, rytuał, sen, dzieło sztuki, wszystko, co może przekazać pojęcie o charakterze językowo-racjonalnym, wyobrażeniowo-intuicyjnym lub emocjonalno-oceniającym. Kluczem jest skuteczny przekaz poprzez sam symbol. Pojęciem jest znaczenie symbolu.” Donald Sandner w swojej definicji nawiązuje do obszernej i ważnej pracy Susanne K. Langer zatytułowanej „Filozofia w nowym kluczu – studium symboliki rozumu, obrzędu i sztuki” „ⁱⁱ. W niniejszej publikacji znajduje się rozdział zatytułowany „Logika znaków i symboli”, który jest szczególnie istotny dla naszej pracy.

Krótko mówiąc, praca z symbolami polega na umożliwieniu osobie dotarcia do samej siebie. Głównym celem nie jest osiągnięcie czegoś. Co więcej, praca z symbolami zawsze polega na „uchwyceniu” czegoś, w obu znaczeniach tego terminu. To jest zasadnicza i fundamentalna różnica w porównaniu z innymi punktami widzenia.

Praca z symbolami oznacza: Zrobić coś. Zawsze jestem tym, co robię. Robię to, czym jestem. Każdy przedmiot może zostać użyty jako symbol. Elementy wybiera osoba pracująca z symbolami; wybór jest powiązany z historią lub jednym lub większą liczbą uczuć. W ten sposób jesteśmy w stanie podejść do zapytań i niejednoznaczności oraz uzyskać szybkie zrozumienie. Dlatego właśnie przedmioty, rzeczy, obiekty odgrywają centralną rolę w Pracy Symbolicznej.

Symbole pojawiają się, gdy pojawiają się sytuacje, które są trudne lub niemożliwe do opisanie za pomocą innych środków komunikacji, takich jak gesty czy mimika. Jednym z głównych zainteresowań Symbol Work jest odkrycie, w jaki sposób ludzie mogą działać autonomicznie od samego początku i jak można przyspieszyć lub skrócić procesy, w tym rozwiązania i zmiany. Odnosi się to również do procesów i działań zachodzących podczas szkolenia. Uczestnicy nazywają to „szybkim dotarciem do celu”. Jeśli ktoś zanurzy się po szyję w falach, lepiej nie zwieszać głowy.

W rzeczywistej sytuacji dzieje się to zaskakująco szybko. Istnieją czynniki, które zapobiegają nadmiernemu obciążeniu emocjonalnemu uczestników w takich sytuacjach. Pojedyncze kroki robocze są najskuteczniejsze, jeśli można wykryć pewne umiejętności i wyćwiczyć je na wczesnym etapie.

Umiejętności i mocne strony (zasoby) są brane pod uwagę w taki sam sposób, jak zrozumienie problemu i wyznaczanie jasnych celów. Symbol Work nieustannie wymaga praktycznego i zaangażowanego wykorzystania tych elementów.

Wszystkie Interwencje i kreatywne media powstały w drodze praktycznej pracy. Są to narzędzia, które uczestnicy mogą dosłownie „chwycić”. Materiały nadają się do wszelkiego rodzaju ustawień i do użytku przez osoby w każdym wieku. Można je stosować do przeprowadzania wywiadu, diagnozowania, interwencji terapeutycznej, a także do superwizji, wsparcia/coachingu zespołu, doradztwa, szkoleń i profilaktyki.

*(To wprowadzenie na temat pracy symbolicznej pochodzi z dokumentu roboczego „**Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen**” (Podstawy pracy z symbolami), napisany przez Wilfrieda Schneidera w 2012 roku.*

*Materiały i interwencje stosowane w naszej metodologii opierają się na jego podejściu „**Psychologische Symbolika**”.*

2. Opowieści ludowe do wspierania narracji Życiowych

Terapia bajkami ludowymi od dawna jest tematem wśród psychologów; znana psychoanalityczka profesor dr Verena Kast napisała już na ten temat w 1964 roku książkę zatytułowaną „Opowieści ludowe jako terapia”. Jest przekonana, że „Baśnie ludowe przekazują postawę życiową”. Tłumaczy to mocne stwierdzenie wyjaśnieniem (Kast, 1995) ⁱⁱⁱ: „W baśniach ludowych czasem idzie to tu i ówdzie dość dziwnie, zdarzają się zwroty, których nie uważamy za możliwe, które wówczas nazywamy potocznie „podobnymi do ludowych”, lub które jako zbyt ludowe baśniowe po prostu i zwyczajnie wyrzucamy w obszar fantazji. Chcemy w ten sposób wyrazić, że w realnym, trudnym świecie nie da się z tym nic zrobić: historie dla marzycieli. Ale czy możemy być tego tak pewni? Jak moglibyśmy żyć, gdyby nie zawsze była nadzieja, że wbrew naszemu rozsądkowi uda się przezwyciężyć pewne sytuacje życiowe, że w naszym życiu pojawią się nieoczekiwane rozwiązania, nawet nieoczekiwane dobre?”

Młodym ludziom nie jest łatwo znaleźć swoją drogę! W projekcie – wspólnie z młodymi ludźmi i doradcami zawodowymi – zastanawiamy się, w jaki sposób możemy wykorzystać „mądrość” baśni ludowych, aby wesprzeć młodych ludzi na tej drodze.

Kast wyjaśnia, że prawie wszystkie ustnie opowiadane bajki mówią swoim słuchaczom, że problemy można rozwiązać lub że jesteśmy w stanie ewoluować w taki sposób, że pewne problemy nie będą już ciężarem. Odwaga na przyszłość, nie tkwienie w przeszłości i życie chwilą to motto wielu opowieści ludowych. (Kast, 1995)

Jej zdaniem zatem w środowisku terapeutycznym, słuchając opowieści ludowych i uruchamiając własną wyobraźnię, ludzie zawsze mogą utożsamić się z wyzwaniem i problemami, z którymi borykają się bohaterowie zwykle na początku historii. Opowieści ludowe to historie, które każdy może łatwo sobie wyobrazić wizualnie. Jej zdaniem myślenie o opowieściach ludowych i pojawiających się w nich symbolach jest równoznaczne z myśleniem o życiu i myśleniem o kwestiach egzystencjalnych. Ale przede wszystkim o nas, ale w zwierciadle ludowej opowieści, dzięki czemu jest o wiele łatwiej, niż tylko siedzieć i myśleć o życiu w konserwatywny sposób.



Nieco inne podejście ma Barbara Walker Baumgartner. W swojej publikacji ^{iv}pt. „Opowiadanie baśni jako narzędzie edukacyjne z możliwymi implikacjami terapeutycznymi” rozumie opowiadanie baśni ludowych bardziej jako narzędzie edukacyjne. Wierzy, że bajki można wykorzystywać w szkołach i innych środowiskach grupowych, aby zwiększyć czyjąś samoświadomość i poczucie własnej wartości, a także budować pozytywny rozwój społeczny poprzez emocje związane z opowieścią. (Baumgartnera, 1996)

Sugeruje, że nauczyciele, specjaliści ds. zdrowia psychicznego i inne osoby mogą nauczyć się opowiadać historie, przechodząc doświadczenia, które przeprowadzą ich przez proces opowiadania osobistych historii i opowiadania historii ludowych. W tym celu w drugiej części publikacji zawarto także warsztat opowiadania historii, w którym pokazano kilkanaście działań. „Te zajęcia: badanie różnych aspektów komunikacji ustnej; pamięci i wizualizacji jako narzędzi do uczenia się historii oraz wykorzystania muzyki i ekspresji artystycznej jako części doświadczenia związanego z opowiadaniem historii”. (Baumgartnera, 1996)

Ildikó Boldizsar ^v, węgierski badacz folkloru i terapeuta opowieści ludowych, twierdzi, że w rzeczywistości opowieści ludowe odzwierciedlają różne rodzaje sytuacji, w jakich spotykają się ludzie, a nawet więcej: wszystkie sytuacje (sytuacje życiowe i konflikty) mają swoje odpowiednie opowieści ludowe: „Nasi przodkowie nadal mieli ścisły związek z system symboli folkloru i dlatego, gdy gawędziarz wybiera historię, ludzie rzeczywiście rozumieją, co ona oznacza: w jakiej sytuacji stanął bohater opowieści (bohater) i jak ją rozwiązał”.

W ten sposób opowieści ludowe działały (i nadal mogą działać) jako wątki służące rozwiązywaniu problemów osobistych, jako wzorce, z których można się uczyć o powiązaniach i rozwiązywaniu problemów.

Rzeczywiście, jeśli spojrzymy na opowieści ludowe i zagłębimy się w nie, możemy tego doświadczyć: są tam historie o opuszczeniu domu ojca, historie o problemach małżeńskich, historie o konfliktach między braćmi i siostrami, czy rodzicami i dziećmi, historie o przyjaźni i Wkrótce. Ludzie w tych opowieściach w jakiś sposób rozwiązują swoje problemy: rozwijają swoją osobowość, aby stać się królami lub królowymi swojego życia, zabijają smoki o własnych złych zwyczajach i postawach oraz kolekcjonują magiczne przedmioty o własnych kompetencjach i umiejętnościach. Ponieważ historie nie dotyczą smoków i magicznych różdżek – są to wszystkie historie o radzeniu sobie i połączeniu, w których wszystko, każde miejsce, każda osoba i istota, każdy przedmiot znajduje się w naszym wewnętrznym świecie.

3. Wspieranie swobodnej zabawy dzieci

Nasze trzecie podstawowe podejście polega na umożliwieniu matkom wspierania zabawy ich dzieci, a dzięki temu umożliwieniu sobie większej koncentracji, podczas gdy ich dzieci zyskują więcej swobody.

Wiele napisano na temat zabawy i jej znaczenia dla ogólnego rozwoju dzieci i młodzieży. Literatura zgadza się, że zabawa jest ważnym czynnikiem zdrowego rozwoju zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci, a także rozwoju różnych specyficznych umiejętności, od zręczności, przez kreatywność, po umiejętności społeczne.



Mówiąc o zabawie, będziemy mieli na myśli pojęcie dowolnie wybranej zabawy, zgodnie z zamierzeniami natury, podczas której dziecko ma kontrolę nad swoimi działaniami. „Zabawa to proces dowolnie wybrany, osobiście kierowany i wewnętrznie motywowany. Oznacza to, że dzieci i młodzież określają i kontrolują treść i cel swojej zabawy, kierując się własnymi instynktami, pomysłami i zainteresowaniami, na swój własny sposób i z własnych powodów.”^{vi}(Grupa ds. kontroli zasad zabawy, 2005)^{vii}

Wiele napisano na temat znaczenia swobodnie wybranej przez dzieci zabawy dla wspierania rozwoju odporności. W niedawnym dokumencie Russella i Lestera (2008) zebrano dowody potwierdzające tezę, że dostęp do zabawy w dzieciństwie jest bardzo ważny w rozwoju odporności. „Kluczowym i fundamentalnym wnioskiem z przedstawionych dowodów... jest to, że zabawa dzieci stanowi podstawowe zachowanie rozwijające odporność, w ten sposób znacząco przyczyniając się do dobrostanu dzieci.” (Russell i Lester, 2008: 47)

Zrozumienie znaczenia swobodnie wybranej przez dzieci zabawy jako biologicznej i fizjologicznej konieczności w kontekście rozwoju dzieci i młodych ludzi prowadzi nas do zrozumienia odpowiednich interwencji dorosłych w zabawę oraz konieczności zapewniania ekscytujących, pełnych wyzwań i neofilskich przestrzeni do zabawy. „...im więcej dziecko bawi się w przestrzeni wzbogaconej doświadczeniami, tym lepiej będzie rozwiązywać problemy i wykonywać złożone zadania, niezbędne do jego dalszego przetrwania i rozwoju.”^{viii}(Hughes, 2012: 137)

W Wielkiej Brytanii istnieje zawód zwany Playwork, który polega na tworzeniu i utrzymywaniu przestrzeni do zabawy dla dzieci. Zabawa to także wsparcie ze strony dorosłych, które w dyskretny sposób wspomaga wybraną przez dzieci zabawę. W razie potrzeby animatorzy pomagają dziecku, ale starają się być tak dyskretni, jak to możliwe, aby umożliwić dzieciom samodzielne kierowanie zabawą. Wykwalifikowany animator zabaw jest w stanie wzbogacić zabawę dziecka zarówno pod względem projektu i zasobów środowiska fizycznego, jak i postaw i kultury panującej w placówce.

Zabawy mają swoje korzenie w Europie, kiedy podczas II wojny światowej i po jej zakończeniu obserwowano dzieci bawiące się w gruzach zbombardowanych obszarów, wspinające się po gruzach, budujące forty i bawiące się różnymi materiałami – drewnem itp. Wywarło to wpływ na Lady Allen z Hurtwood . autorstwa duńskiego architekta krajobrazu C. Th. Sorensona, który zauważył, że dzieci bawią się gratami, takimi jak patyki, kamienie, pudełka, liny i inne materiały nieprzepisane, bardziej niż tradycyjne place zabaw, które wcześniej zbudował. W 1943 roku zbudował nowy plac zabaw w Emdrup w Danii, który nazwał „śmięciowym placem zabaw”, miejscem, w którym dzieci mogły tworzyć i budować wszystko, na co pozwalała im wyobraźnia. Lady Allen sprowadziła tę koncepcję placów zabaw do Anglii i przemianowała je na place zabaw przygodowych.

Obecnie w Wielkiej Brytanii istnieje wiele miejsc, w których odbywa się zabawa, w tym wakacyjne programy zabaw, przygodowe place zabaw, szpitalne sale zabaw, pozaszkolne kluby i projekty zabaw informacyjnych, w ramach których animatorzy pracują w parkach i przy projektach mobilnych autobusów do zabawy. W ostatnich latach, wraz z globalną recesją i zmianą przywództwa politycznego, zabawa i uznanie wartości zabawy w życiu dzieci spadły, jednak jednocześnie dzięki projektom wspieranym przez Unię Europejską zabawa rozprzestrzeniła się na inne kraje w Europie , na przykład ten zawarty w Ścieżkach Zabawy.



4. Podstawowe podejście pedagogiczne dla Ścieżek Zabawy

Podstawowe podejście pedagogiczne praktyka jest kluczowe dla poradnictwa. Podejście to zakłada wiarę w możliwości rozwojowe klienta i ma na celu wzmacnianie jego mocnych stron. Rozwój jest możliwy w każdej sytuacji, a Klienci są w stanie wziąć odpowiedzialność za swój rozwój.

Zorientowany systemowo

Doradcy zorientowani systemowo zakładają autonomię osoby poszukującej pomocy i rady i postrzegają tę osobę jako „samodzielnego eksperta”. Przez unikalne doświadczenie jednostki rozumie się subiektywne przetwarzanie jej osobistej historii oraz emocjonalnych i poznawczych doświadczeń relacji. W obszarze terapii i poradnictwa praktyka systemowa jest zorientowana na troski klienta (klienta), bez patologizacji i wyznaczania celów normatywnych. W ramach opiekuńczych, społeczno-pedagogicznych procedur praktyka systemowa łączy się z zasobami zaangażowanej jednostki, aby osiągnąć etycznie uzasadnione warunki.

(<https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/>)

Otwarta, zorientowana na klienta postawa

Przez cały proces doradczy młodzi ludzie decydują o treści wspólnej pracy. Definiują temat wraz z celami, założeniami i tempem pracy, przy wsparciu swojego doradcy i rówieśników.

Osoby praktykujące narażają się na ryzyko osądzania, kategoryzowania oraz braku słuchania i postrzegania z otwartym umysłem. To powoduje, że skupiają się na własnych problemach, hipotezach, systemach wartości czy celach i narzucają swoje pomysły klientom. Dlatego w poradnictwie przewidziany jest konkretny czas, w którym mogą wyrazić swoje własne teorie, pomysły i sugestie. Klient ich słucha i może zdecydować, które z nich przyjmie i będzie przestrzegał. Zachowuje odpowiedzialność za treść poradnictwa.

Podstawowa postawa akceptacji i uznania

Młodzi ludzie powinni być przede wszystkim akceptowani i cenieni za to, kim są – z ich własnymi historiami i pochodzeniem, cechami charakteru, wyjątkowymi cechami, umiejętnościami, mocnymi i słabymi stronami. Może to początkowo wydawać się banalne lub proste, ale w praktyce okazuje się dużym wyzwaniem. Oprócz aspektów akceptacji i wspierania, wartość obejmuje także wspieranie i kwestionowanie niezależności oraz przejmowanie odpowiedzialności. Celem poradnictwa nie jest uwolnienie młodych ludzi od zmagania czy prowadzenie ich przez życie, ale umożliwienie im samodzielnego podjęcia niezbędnych kroków. Czasami klienci mają tendencję do unikania wzięcia odpowiedzialności za swoje czyny. Próbuje nakłonić doradcę lub grupę, aby wykonali pracę za nich. W takich przypadkach ważne jest, aby wepchnąć piłkę z powrotem w kort klienta i zmotywować go do pracy. Czasami pomocne mogą być tutaj pytania zorientowane na zasoby i rozwiązania, a także pytania nieprzyjemne, prowokujące lub konfrontacyjne.

Kiedy młody człowiek łamie zasady, wykazuje zachowania aspołeczne lub niesprzyjające osiągnięciu celów, należy tę osobę nadal cenić, ale jej zachowanie należy kwestionować. Osoba powinna zostać skonfrontowana z obowiązującymi porozumieniami, zasadami, opiniami innych i konsekwencjami swojego zachowania. Technika ta jest częścią podejścia, które ceni klienta i traktuje go poważnie.



Podstawowa postawa zorientowana na zasoby i rozwiązania

Jednym z celów Playful Paths jest pomoc kobietom w odkryciu (lub ponownym odkryciu) ich zdolności i umiejętności oraz ich rozwijaniu. Program Playful Paths zaczyna się od kompetencji osobistych i cech osobowości, a następnie zapewnia zasoby społeczne, materialne i infrastrukturalne. Zasoby społeczne obejmują osoby z rodziny, przyjaciół i znajomych klienta oraz osoby z jego otoczenia szkolnego, zawodowego i społecznego; Zasoby infrastrukturalne obejmują ludzi, instytucje, stowarzyszenia i przestrzenie publiczne z jego otoczenia zamieszkania.

Podstawowym założeniem jest to, że wszystkie zachowania mają sens i są korzystne dla osoby je przejawiającej. Ważne jest, aby nadal doceniać tę osobę, nawet jeśli zachowuje się ona w sposób rzekomo niezrozumiały lub „negatywny”. Doradca powinien zająć się użytecznością tych zachowań oraz zidentyfikować i wspierać wszelkie zasoby.

Kluczowe umiejętności wymagane w doradztwie i coachingu

Międzynarodowa Federacja Coachów (ICF) definiuje coaching: „... jako partnerstwo z klientami w prowokującym do myślenia i kreatywnym procesie, który inspirowanie ich do maksymalizacji ich potencjału osobistego i zawodowego”. (patrz <https://coachfederation.org/about>)

Opis kluczowych umiejętności praktyka (trenera) Playful Paths opiera się na liście umiejętności wydanej przez ICF, zmodyfikowanej pod kątem wymagań stawianych trenerom Playful Paths jako coachom i doradcom. Umiejętności podstawowe pogrupowano w cztery grupy. Same grupy i poszczególne umiejętności nie są wazone, tzn. nie są w żaden sposób oceniane.

Założenie fundamentu

Zgodność z wytycznymi etycznymi i standardami zawodowymi: Zrozumienie etyki i standardów coachingu i doradztwa oraz umiejętność ich odpowiedniego stosowania w każdej sytuacji.

Zawarcie umowy: obejmuje jasne zrozumienie ról, profesjonalny poziom intymności z klientem i jasne uzgodnienie celów. Na początku sesji doradczej należy jasno określić możliwości i ograniczenia, a także rolę trenera. Należy uzgodnić jasne cele, zachowując odpowiedni poziom intymności przez całą sesję doradczą.

Współtworzenie relacji

Umiejętność nawiązania relacji z klientem opartej na zaufaniu i stworzenia odpowiedniej atmosfery w grupie: ważne jest ustanowienie bezpiecznych, zorientowanych na cel ram oraz zapewnienie interakcji opartej na szacunku i zaufaniu.

Obecność coachingowa: Zdolność do świadomego działania i zachowania uważności przez cały proces doradczy: ważne jest obserwowanie, słuchanie i odczuwanie tego, co klient przekazuje, a także odczuwanie własnych rezonansów i, jeśli to konieczne, włączenie ich do procesu doradczego.

Komunikować się efektywnie



Aktywne słuchanie: umiejętność całkowitego skoncentrowania się na tym, co mówi, a czego nie mówi klient, rozumienie znaczenia tego, co zostało powiedziane w kontekście celów i pragnień klienta oraz wspieranie jego zdolności ekspresyjnych.

Pytania otwarte, zorientowane na zasoby i rozwiązania, zorientowane na cel: Umiejętność stawiania odpowiednich pytań w zależności od okoliczności i fazy doradztwa. Pytania otwarte służą ułatwieniu zrozumienia i wspieraniu produktywnej pracy z klientem; Pytania zorientowane na zasoby wspierają klienta w odkrywaniu umiejętności i zdolności, a pytania zorientowane na rozwiązania i cele pozwalają na znalezienie rozwiązań.

Ułatwiał naukę i osiągnięcie celów

Ugruntowanie świadomości: umiejętność integrowania kilku źródeł informacji, oceniania i interpretowania ich w taki sposób, aby pomóc klientowi osiągnąć świadomość, a tym samym umożliwić mu osiągnięcie ustalonych celów.

Planowanie i wyznaczanie celów: Umiejętność opracowania wspólnie z klientem skutecznego planu działania, przypisania obowiązków współpracownikom i, jeśli to konieczne, uzgodnienia terminów.

Obszerny opis kluczowych kompetencji można znaleźć na stronie:
<http://www.coachfederation.org/icfcredentials/core-competency/>



II. Narzędzia dla trenerów i doradców Playful Paths

1. Symbolika

a) Ogólna struktura sesji symbolicznych – 5 kroków

Dla uproszczenia i ułatwienia odczytania dla poszczególnych kategorii osób użyto wyłącznie formy żeńskiej.

Formułowanie pytania

na początku sesji doradczej pracy z symbolami prosimy klienta o podsumowanie historii, z którą chciałby pracować i znalezienie pytania, na które szuka odpowiedzi. Zwykle najpierw podejmują dłuższą dyskusję, ale poprzez dialog doradczy doradca musi pomóc klientowi w zadaniu precyzyjnego pytania.

Konfigurowanie sceny symboli

W ciągu około 10-15 minut i bez widzów, klient tworzy/buduje Podstawowe Scenariusze Oczyszczania lub inne Zabawne Ścieżki Scenariusze Doradcze („ścieżka zasobów/kompetencji”, „ścieżka planowania”, „eksploracja wewnętrznych obrazów”, „eksploracja wysp emocji” lub „koło uczuć i emocji”).

Kiedy kończy, wszyscy siadają wokół klientki i jej modelki.

zakresie symboliki w 5 krokach:

KROK 1 - Prezentacja

Klient: Przedstawia nagłówek/temat swojej prezentacji. Opowiada o tym, co pokazała. Klientka zawsze stwierdza o jakim symbolu mówi. (np. „ta ręka oznacza...”)

Grupa (jeśli grupa będzie zbyt duża, zostaną wybrane 3 osoby): Każdy uważnie słucha tego, co się do niego mówi. Są świadomi obecności klienta. Kiedy mówi, grupa obserwuje jej gesty, mimikę, postawę, oddech, wysokość głosu. Czy okazuje emocje, dotyka symbolu, jakiego?

KROK 2 – Pytania merytoryczne

Grupa: Grupa (lub 4 wybrane osoby) zadaje pytania merytoryczne. Te pytania odnoszą się jedynie do symboli, do „tego, co widzialne”. Nie zadaje się pytań „dlaczego” ani „jak to się stało”. Tu nie chodzi o interpretację, ale o zrozumienie.

Klient: odpowiedzi na pytania merytoryczne.

KROK 3 – Percepcja



Grupa: Grupa zwraca się bezpośrednio do klienta. Opisuje wszystko, co dostrzegła i co zaobserwowała, gdy opowiadano jej tę historię. Jeśli ktoś wyczuwa emocje, powinien umieć wyjaśnić, w jaki sposób zostały one odebrane. (Mimikra, gesty, wysokość głosu itp.)

Klient: słucha uważnie.

KROK 4 – Interpretacja

Grupa: Grupa rozmawia o kliencie. Myślą głośno, zadając pytania typu „w czym tkwi problem?”, „Co powinno być inaczej?”, „Co ona chciałaby rozwiązać, zrozumieć, zrobić?”, „Gdzie mogą być trudności? Gdzie nie?”

Klientka: słucha uważnie i na razie nie odpowiada.

KROK 5 – Uzgodnienie działań

Kiedy grupa zakończy „myślenie na głos”, klientka opowiada o swoich przemyśleniach dotyczących rozważań grupy.

- Co jest prawdziwe? Co nie jest? Gdzie są niepewności? Czy są wątpliwości?
- Co ona lubi słyszeć? Czego nie lubi słyszeć?
- Co jest szczególnie ważne z tych rzeczy, które zostały powiedziane? Od czego chciałaby zacząć?

Kolejne kroki i zamknięcie

Po Kroku 5 doradca pomaga klientowi sformułować kolejne kroki działania po sesji coachingowej. Co dokładnie będzie potem robić?

Pomocne może też być, jeśli poprosi kogoś z grupy jako „opiekuna”, aby w ustalonym terminie zapytał ją, czy wykonała omawiany krok.

W przypadku wyraźnego porozumienia doradca zamyka sesję.

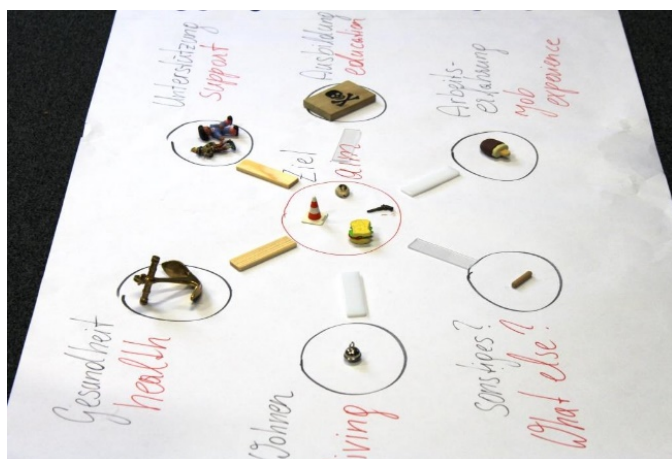
b) Podstawowe rozliczenie

Rozliczenie Podstawowe zostało utworzone, aby zapewnić praktykom narzędzie szybkiej oceny potrzeb klienta, którego zaspokajają. Pod koniec oceny praktycy wspólnie z klientem zadecydują, jaki jest poziom potrzeb klienta i czy zastosowanie symboli ma do niego zastosowanie.

Interwencja, czyli rozliczenie podstawowe, przebiega zgodnie z podaną procedurą.



W tym miejscu można pominąć pierwszy etap formułowania pytania. Następnym krokiem, czyli utworzeniem



sceny z symbolami, odbywa się za pomocą podkładki roboczej Basic Clearing. Na platformie roboczej środkowe kółko dotyczy celów osobistych, natomiast sześć kolejnych okręgów dotyczy: zdrowia, warunków życia, systemu wsparcia, wykształcenia, doświadczenia zawodowego i „czegośkolwiek innego”.

Istnieją również 3 rodzaje mostów łączących obszary i cele: przezroczysty jako „cienki lód”, biały jako „gruby lód” i drewniany, który jest solidny. W ten sposób obszary wspierają cel

klienta.

c) Wyspy Emocji

Interwencja „Wyspy emocji” jest bardzo dobrze akceptowana przez klientów i może dotyczyć różnorodnych tematów, takich jak uczucia, cechy i cele. Można ich używać do wyjaśniania w sensie „nie wiem, co się w tej chwili dzieje”, do diagnozy, podejmowania decyzji, analizy sytuacji grupowych lub aspektów relacji.

Dzięki materiałom dostęp do często trudnego do zwerbalizowania tematu emocji jest znacznie łatwiejszy.



Zestaw „Wyspy emocji” zawiera następujące materiały: kawałek niebieskiego dzinsu (około 150 x 150 cm) służy jako podstawa symbolizująca ocean. W zestawie znajdują się 22 części sklejk w kształcie wysp. Wyspy te są oznaczone w następujący sposób:

Niepokój, złość, strach, depresja, samotność, szczęście, strach, spokój, szczęście, nieszczęście, miłość, pożądanie, moc, zazdrość, poczucie winy, zmartwienie, duma, wstyd, ból, tęsknota, smutek, wściekłość.

Ich plecy są pomalowane czarnym łupkiem. Strony te można pisać kredą i dlatego można je wykorzystać do dodania dodatkowych uczuć lub do zadań „właściwości” i „cele życiowe”.

Inne elementy tego zestawu to mały drewniany statek, 10 żetonów, kreda i boja w kolorze żółtym i czarnym. Żółta strona boi oznacza przyjemne uczucia, a czarna strona nieprzyjemne. Żetony służą do symbolizowania osób. Statek służy do transportu.

Przebieg sesji doradczych w poszczególnych krokach jest zgodny z opisanymi wcześniej, jednakże w Kroku 5 możemy za pomocą boi wyjaśnić odczucia wokół kolejnych kroków.

d) Koło Emocji i uczuć



„Koło uczuć i emocji” można wykorzystać do określenia aktualnego stanu emocjonalnego klienta. Początkowo klient może próbować unikać słowa „uczucie”, ale uczucia i emocje są na ogół centralnym punktem podczas podejmowania decyzji, w tym wyborów zawodowych. Jednocześnie stanowią wylęgarnię nieporozumień. Koło zostało opracowane na przestrzeni wielu lat doświadczeń, aby pomóc ludziom w (ponownym) odkrywaniu swoich uczuć i emocji.

Można na nim znaleźć następujące określenia:
strach - złość - depresja - spokój - szczęście - miłość - wstyd -
poczucie winy - smutek - złość

Uczucia są ułożone losowo. Jest to również przekazywane klientowi.

Uczucia i emocje są na ogół centralnym punktem przy podejmowaniu decyzji, w tym przy wyborze kariery. Jednocześnie są podstawą nieporozumień. Często brakuje wspólnego języka. Koło uczuć i emocji można wykorzystać do sprawdzenia, w jakiej sytuacji emocjonalnej znajduje się klient. Klient na początku często stara się w ogóle unikać słowa uczucie. Często po tym następuje faza emocjonalnego zamętu. Nieporozumienia są szczególnie spowodowane myślami, ocenami (np. samotność, niepewność), odczuciami cielesnymi (np. ucisk, zmęczenie) lub objawami fizjologicznymi (np. rumieńce, drżenie) i nazywane są uczuciami.

Interwencja za pomocą Koła różni się od dwóch poprzednich procedur, ale może je uzupełnić w sesji coachingowej/doradczej.

Na początek zapraszamy klienta do przemyślenia swojej sytuacji i opisanie jej w kilku zdaniach. W przypadku gdy będziemy korzystać z Koła po kolejnej interwencji, ten krok nie jest konieczny, ale nadal pozostanie nam trochę czasu na zebranie wszystkiego, czym się podzielili i czego się nauczyli.

Następnie powoli kręcimy kołem i przy każdym odczuciu pytamy:

- Czy czujesz tę emocję w tej sytuacji?

Odpowiedź może brzmieć tylko tak lub nie i musimy pomagać, dopóki klient nie znajdzie jasnej odpowiedzi. Powiemy im, że pierwsza reakcja jest zazwyczaj najbardziej punktualna. Wszystkie uczucia są zawsze sprawdzane, a gwiazda jest powoli obracana tak, aby odpowiednia końcówka była skierowana w stronę klienta.

Na koniec podsumowujemy uczucia, które tam były i możemy przejść do sesji doradczej, aby pracować z najważniejszymi i wymyślić działania, jak sobie z nimi poradzić.



2. „Jeśli mnie chcesz, weź mnie” – praca z bajką

a) Bajka

Jeśli mnie chcesz, weź mnie!

Dawno, dawno temu w wiosce za plecami Boga żyło trzech braci. Razem uprawiali ziemię na niewielkim kawałku ziemi pozostawionym im przez rodziców. Ponieważ jednak nie mogli się z tego utrzymać, tkali bambusowe kosze i sprzedawali je na rynku.

Jednak bez względu na to, jak ciężko pracowali i żyli tak pokornie, jak to tylko możliwe; nigdy nie mieli wolnego grosza. Albo skończyła im się sól, albo oliwa, albo w jednym starym imbryku do herbaty była dziura, a wtedy w domu nie było ani jednej dziury.

Najgorszy czas przyszedł, gdy zbliżał się koniec roku i trzeba było spłacić długi. Któregoś dnia Saburo, najstarszy z braci, powiedział pozostałym: „To nie może dłużej tak trwać. Idę gdzieś, żeby służyć. Możecie zajmować się rolnictwem sami, dopóki nie zarobię trochę pieniędzy i nie wrócę.



Pozostali dwaj bracia zgodzili się i Saburo poszedł szukać pracy. Udało mu się znaleźć pracę w odległym mieście: bogaty kupiec zatrudnił go jako woźnicę. Przez sześć miesięcy Saburo woził konie od targu do targu wozami załadowanymi solą, herbatą i innymi towarami. Kupiec był zadowolony ze swojego nowego woźnicy, a gdy jego kadencja dobiegła końca, zaproponował, że zatrzyma go na kolejny rok. Saburo grzecznie mu podziękował, ale oferty nie przyjął: „Zbliża się koniec roku, a moi bracia czekają, aż moje oszczędności pozwolą spłacić wszystkie nasze długi”.

Kupiec wypłacił więc swoją pensję, a Saburo starannie zawiązał miedziane pieniądze szalem i pospieszył do domu.

Szedł szybko, długą drogę, ale zanim zapadł zmrok, musiał przejść przez ciemny las. Saburo nie miał ochoty zapuszczać się do lasu, ale nie mógł się doczekać, co powiedzą jego bracia na temat jego przyniesienia pieniędzy do domu. Muszą się niecierpliwie, skoro do końca roku pozostał już tylko jeden dzień. Ale nawet gdyby tak się nie stało, nie miałby gdzie przenocować. Wziął więc głęboki oddech i zdecydowanie wszedł w ciemny las. Spieszył się bardzo, nie rozglądając się ani w prawo, ani w lewo, tylko na wąski pas nieba ponad koronami drzew, gdyż wskazywał on drogę. W lesie zapadła cisza, a Saburo coraz śmielej przemierzał drogę.

„Jestem już w połowie drogi. Wkrótce będę w domu. Co może mi się przydarzyć? Jest tu cicho i spokojnie, więc czemu miałbym się bać” – pomyślał. Nagle wydało mu się, że na poboczu drogi unosi się jasność. Co to mogło być? - przestraszył się, ale zebrał się na odwagę:



17





„Czy zaczynam wierzyć w opowieści o duchach?” - mimo to zwolnił kroku i patrzył, co dzieje się przed nim. I wtedy zauważył, że przed nim migotało nie jedno, ale kilka małych światełek. Było ich coraz więcej, unoszących się wzdłuż drogi, krążących między drzewami i powoli, cicho, zbliżali się do niego coraz bardziej. Wtedy Saburo usłyszał szelest, który powoli przerodził się w warczenie. Niemal sparaliżowany strachem zatrzymał się i spośród tłumu tajemniczych świateł, które krążą i kotyszą się, usłyszał wyraźnie:

„Jeśli mnie chcesz, zabierz mnie!”. Jeśli mnie nie chcesz, zostaw mnie! Jeśli mnie chcesz, weź mnie, jeśli mnie nie chcesz, zostaw mnie! – głos się powtarzał, a światełka zbliżały się coraz bardziej.

„Zostaw mnie w spokoju!” – Saburo krzyknął z przerażenia i zaczął uciekać, uciekać jak najszybciej do domu.

Dusząc się i z szeroko otwartymi oczami ze strachu, wbiegł prosto do ich pokoju, zapominając przy drzwiach zdjąć sandały.

„Wreszcie jestem w domu!” - westchnął i opadł na obok stołu. Jej bracia jedli obiad, każdy miał przed sobą miskę kaszy jaglanej.

„Dlaczego tak się boisz, że nawet się z nami nie przywitałeś? I spójrz, jak zabrudziłeś dywan!

Saburo zdjął sandały i ostrożnie, bardzo ostrożnie zamknął drzwi.

„Moi drodzy bracia, nie znacie niebezpieczeństwa, przed którym uciekłem” – zaczął, teraz już trochę spokojniejszy.

„W lesie, mniej więcej w połowie drogi od miasta, nagle zaatakowały

mnie świecące widma. Zostałem sam i nie miałem gdzie się przed nimi ukryć. Krążyli wokół mnie, krzycząc głośno: „Jeśli mnie chcesz, zabierz mnie!”. Jeśli mnie chcesz, zabierz mnie! Ledwo im

uciekłem.

– I nie zrobili nic więcej? zapytał Hachiro, najmłodszy brat, który słyszał ze swojej siły i odwagi.

„Cieszyłem się, że mnie nie zabrali!”

„Dziwne duchy” – powiedział średni brat Sichiro i w zamyśleniu dodał:

„Jeśli powiedzieli: «Jeśli mnie chcesz, weź mnie», to może należało je zabrać. Wtedy to by ich powstrzymało. Musiałeś być bardzo przestraszony, bo byłeś bardzo zaskoczony. Mówisz, że to się stało w połowie drogi do miasta? Powiem ci coś, pójdę tam i się rozejrzę. Średni brat wyszedł w wieczorny zmierzch. Szedł coraz dalej w ciemny las,

ledwo mogąc cokolwiek zobaczyć, a gdy był już w połowie drogi do miasta, zauważył coś błyszczącego w mroku lasu.





Sichiro zatrzymał się, wpatrując się uważnie w to miejsce, ale nie widział nic poza migoczącymi światłami. Podeszedł więc bliżej i wtedy usłyszał jakieś szmery. Potem znowu zrobił kilka kroków i tak zrozumiał całkiem wyraźnie, co mówią światła: „Jeśli mnie chcesz, weź mnie, jeśli mnie nie chcesz, zostaw mnie!” Tymczasem małe światła zbliżały się do niego, otaczając go, a krąg wokół niego się zwężał. Straszliwy strach ogarnął Shichiro i prawie zobaczył małe światła, które miały się na niego rzucić.

Wam się nie stało, a wy tylko słyszeliście słowa. Teraz ja spróbuję szczęścia.”

Wszedł do komory i przyniósł linę.

„Zobaczę, czy duchy nadal będą na mnie krzyczeć, żebym je zabrał, jeśli podejdem do nich ze sznurem”.

Robiło się ciemno, księżyc jeszcze nie wzeszedł i było tak ciemno, że Hachiro znał drogę tylko z pamięci, nie mógł jej zobaczyć. Kiedy dotarł do miejsca, o którym opowiadali mu bracia, zobaczył chwiejące się, migające światła.

Latali wokół świecącego kręgu, a gdy Hachiro dzielnie kontynuował swoją drogę, wkrótce został całkowicie otoczony. Wtedy do jego ucha dobiegł wyraźny głos:

„Jeśli mnie chcesz, weź mnie; jeśli tego nie zrobisz, zostaw mnie! Jeśli mnie chcesz, weź mnie, jeśli mnie nie chcesz, zostaw mnie!” Hachiro poczuł, jak cały las drży na ten tajemniczy szepot:

„Jeśli mnie chcesz...”

„Oczywiście, że chcę ciebie!” - zawołał Hachiro i złapał się za plecy:

„No to wskakuj! Wskocz i pokaż mi, czym skurwielem jesteś!”

W tym momencie światła zniknęły, szepty ucichły, a Hachiro nagle poczuł na plecach straszliwy ciężar, tak ogromny, że prawie się pod nim zawałił, ale w końcu udało mu się wstać. „Jestem bardzo silny. Mało kto odważy się mi przeszkodzić.

Odwiązał linę wokół swojej talii, przerzucił ją przez dziwny ciężar na plecach i mocno zaciągnął. Wyprostował się, odzyskał równowagę i ruszył do domu.

Było ciemno, ale dziwne widmo na plecach Hachiro było tak jasne, że widział drogę jasno jak w dzień.

Z każdym krokiem ciężar na jego plecach stawał się coraz większy, a Hachiro, choć powszechnie znany ze swojej wielkiej siły, z trudem mógł go unieść do domu.

Był zachwycony, gdy wreszcie wszedł na dziedziniec, i chciał zrzucić z siebie ciężar. Ale na próżno odwiązywał linę, na próżno się szarpał, kręcąc się w prawo i w lewo, ciężar pozostał na plecach, jakby utknął.



- Myślisz, że nie pozwolisz mi odejść? - Hachiro się zdenerwował. - Chciałem cię, ale nie na plecach! Tylko poczekaj, pokażę ci!

Poszedł szybko do kuchni i rzucił się z powrotem na ścianę. Rozległ się wyraźny dźwięk dzwonka, ale ciężar pozostał na plecach Hachiro. - "Nie myśl, że sobie ze mną poradzisz!" krzyknął Hachiro, teraz jeszcze bardziej wściekły, po czym wycofał się na zaplecze, wbiegł na nie i z całych sił rzucił się plecami na środkowy filar podtrzymujący sufit.



Uderzenie powaliło go na ziemię, ale jednocześnie rozległo się wesole brzęczenie i złoto rozsypało się po całej podłodze. Było ich tak wiele, że niektórzy nawet wtoczyli się na dziedziniec, a bracia długo potem odkryli złote monety w szczelinach i szczelinach. Ich radość nie miała granic, gdy zobaczyli, jaką fortunę dorobili się, a dwaj starsi bracia przekrzykiwali się, chwając najmłodszego za odwagę. -"Hahaha!" śmiali się długo po tym, jak złoto się rozsypało. „Złota, która pragnęła być wśród ludzi!” Potem żyli razem w zadowoleniu i harmonii w swoim małym domku i żyją do dziś, jeśli nie umarli.



(Źródło: Ildikó Boldizsár : Mesekalauz uton lévőknék , Magvető 2013.
Przetłumaczone przez: Virág Suhajda)

b) Przewodnik po opowieści

Ta japońska opowieść różni się od tych, do jakich przyzwyczailiśmy się w Europie, choć początek jest bardzo typowy. Trzej bracia, pozostawieni przez rodziców, muszą ułożyć sobie życie, najstarszy wyrusza sprawdzić swoje szczęście, później dołączył środkowy, a na koniec najmniejszy. Takich opowieści jest kilka, bo sytuacja życiowa też jest bardzo „typowa” – trzeba żyć własnym życiem. Jaka jest interesująca różnica w tej bajce.

Kilka baśni porusza problematykę dziedzictwa rodzicielskiego – tutaj, na początku opowieści, dziedzictwo to jest już przetworzone i stwierdza się braki. Samo gospodarstwo, nawet z innymi dochodami, nie wystarczy na utrzymanie pełnej rodziny. Jest to sytuacja dobrze znana wielu rodzinom i zwykle jeden z głównych powodów, dla których oboje rodzice muszą wrócić (wrócić) do pracy. Zdania z bajki: „ Tak dłużej być nie może. Idę gdzieś służyć (pracować)” znają niektórzy z nas.

Bajki zazwyczaj pokazują nam przewodnik, jak rozwiązać tę sytuację, nie jest to bardzo konkretny przewodnik, ale raczej główne kroki, które należy podjąć. Tutaj, w tej opowieści, rozwiązanie nadchodzi dość szybko: Saburo odchodzi, znajduje pracę, zarabia, ale ostatecznie te pieniądze wystarczą na to, by związać koniec z końcem do końca roku. Mimo to wielu z nas – w tym Saburo – uważa ten poziom bezpieczeństwa za wystarczający. Nawet gdy pojawia się szansa, wydaje się ona przerażająca, dlatego uciekamy i zostajemy przy tym, co mamy.

We wszystkich baśniach typu „Trzej bracia próbują szczęścia” bracia muszą przejść próbę odwagi i tak samo jest tutaj, tyle że w tym przypadku nie jest to potwór, smok czy wiedźma, ale szepczące światła, a nie nawet zbyt przerażające, a także może rozjaśniające ciemność lasu.

W naszym życiu również pojawiają się możliwości, czasami przychodzą i szepczą, i od nas zależy, jak zareagujemy. Aby znaleźć właściwy sposób reakcji, musimy poznać samych siebie i to też muszą wiedzieć japońscy bracia. Najstarszy syn przestraszył się i uciekł z lasu do domu. Środkowy najpierw dokładnie ocenił wzrok, ale i tak się przestraszył. To musiał być najmłodszy, który wiedział o sobie, do czego jest zdolny, aby w końcu stanąć przed wyzwaniem i szansą: „Jestem bardzo silny. Mało kto odważy się mi przeszkodzić.

W baśniach przebywanie w lesie często jest miejscem poznawania siebie. Kiedy jesteś sam, w ciemności, Twoje lęki się nasilają i aby je pokonać, musisz zaufać sobie i swoim siłom. Próba braci tutaj jest próbą umiejętności pokonania lęku, że nie będziemy w stanie sprostać nadchodzącemu wyzwaniu, i umiejętności zaufania sobie, że cokolwiek nadejdzie, damy radę to kontynuować. To jest próba, przeszedł ją tylko najmłodszy z braci. I to jest wyzwanie, które kobieta powracająca do pracy również musi pokonać.

Jednak trzej bracia podejmujący tę samą próbę w baśniach oznaczają możliwość naprawienia naszych błędów. Może się zdarzyć, że raz wycofamy się z wyzwania. Może się też zdarzyć, że następnym razem ocenimy uważniej i nadal się wycofamy. Nadal istnieje szansa, aby spróbować po raz trzeci i zwyciężyć.

W bajce nie sprzedaje się tanich towarów: samo to, że można skorzystać z okazji (lub światła), nie oznacza, że droga do domu będzie łatwa. Hachiro ma przed sobą bardzo trudną drogę, na której spoczywa duży ciężar. W takich przypadkach należy wykonać krok: wyprostuj się i odzyskaj równowagę, a następnie zacznij wracać do domu. Jak się wyprostować i odzyskać równowagę? Jak przenosimy bardzo ciężkie ładunki? Rodzina i wspólna praca to bardzo duże obciążenie. Musimy

zachować ostrożność i znaleźć odpowiednią równowagę, aby móc kontynuować grę, dopóki nie dotrzemy do domu.

Gdzie na Hachiro czeka nowe wyzwanie: pozbycie się dużego worka z pleców. Czy nie zdajemy sobie wszyscy sprawy, że to nie jest takie proste? Jest to trudne na co dzień, a jeszcze trudniejsze, gdy kończymy/zamykamy jakiś większy projekt, okres próbny, studia, miejsce pracy.

Saburo wbiega w przestrzeń, siejąc spustoszenie, brud i przerażając braci. Przyjeżdża także Hachiro i już chce zdjąć ciężar na zewnątrz, a nie przyjąć, jednak nie jest to możliwe. Odciążenie jest ciężką pracą, tak trudną, że cios powala go na ziemię. Ale kiedy wstanie, widzi, że złote monety leżą na ziemi i jak się dowiadujemy, niektóre z nich po prostu pojawiają się tu i tam w przyszłości.

Okazało się, że warto pokonać strach, wziąć światła, odzyskać równowagę, pokonać trudną drogę, jeszcze trudniejszy rozładunek.

c) Samodzielna praca z opowieścią

Praca nad sobą poprzez historię jest ekscytującym zadaniem, ale wcale nie jest prosta. W baśni porządek zostaje przywrócony pod koniec, bohater bajki wyrusza w podróż i dzięki niej się rozwija.

To także jest nasze zadanie – zinterpretować zwroty i „kody” baśni dla własnego życia, znaleźć kroki, które pomogą nam stać się lepszymi i odnaleźć nasze złote monety.

Kiedy zaczynamy pracować ze sobą nad bajką „Jeśli mnie chcesz, weź mnie”, najpierw wysłuchaj lub przeczytaj tę historię, a potem usiądź wygodnie i pozwól, aby ogarnął nas nastrój opowieści. Nawet z zamkniętymi oczami możemy odnaleźć smak, zapach, obraz z opowieści. Co byśmy wyciągnęli z tej historii, gdybyśmy mogli? W którym miejscu tej historii jesteście i jaką rolę odgrywamy?

Następnie weź ołówek i zapisz odpowiedzi na pytania (na kartkach lub na papierze). Skoncentruj się na pytaniach, które najbardziej do Ciebie przemawiają. Nie wszystkie pytania mogą być dla nas istotne, ale te, które są, warto przemyśleć szczegółowo, a nawet porozmawiać z innymi - rodzicami, przyjaciółmi, rówieśnikami, a nawet pomocnikami.

W jaki sposób to się dzieje? Prawdopodobnie jakaś postać, jakieś miejsce, jakiś przedmiot oddziałuje na naszą wyobraźnię. Elementy baśni niekoniecznie są takie same dla wszystkich i tak naprawdę, pracując nad historią sami, interpretujemy sytuacje, postacie itp. pojawiające się w opowieści całkowicie dla siebie.

Na początek przyjrzyjmy się bohaterom tej historii. Każda postać niesie ze sobą przesłanie. Każdy ma swoje mocne strony, swoją rolę i swoje przesłanie:

- Saburo jest najstarszy. On jest odpowiedzialny i to on podejmuje pierwszą decyzję o opuszczeniu domu rodzinnego. Jest także dobrym pracownikiem, dobrym pracownikiem. Jednak on wybiera bezpieczeństwo. Nie chcąc awansu, nie chcąc możliwości. Chce tylko wrócić do domu i dostarczyć to, co zarobił.
- Sichiro jest środkowym. To on ocenia informacje przed podjęciem decyzji. Prowadzi dom, gdy Saburo nie ma. Naturalnie podejmuje się zadania, gdy najstarszy nie jest w stanie go ukończyć.



- Hachiro jest najmłodszy. Jest najsilniejszy i najodważniejszy. Nie analizuje zbyt wiele, idzie i robi to, co myśli. Podejmowanie wyzwań. Mówi, co myśli („jesteście tchórzami”) i rozmawiajcie. Żadnego wycofywania się z wyzwania, niesienia go, a także możliwości jego upadku, gdy zostanie ukończone.

Jakie cechy są nam znane? W opowieści mającej trójkę rodzeństwa zazwyczaj musimy zrozumieć, że reprezentuje ono różne aspekty tej samej postaci. Co znajdziemy w sobie z tych trzech? Jakie cechy wzmocnić, jakie odpuścić?

Możemy także przyrzeć się scenom danej historii. Jeśli krajobraz tej historii jest także krajobrazem naszej własnej historii, gdzie jesteśmy?

- Na początek dom rodzinny. Bezpiecznie, ciepło, ale to nie wystarczy. Może finansowo, może intelektualnie, a może fizycznie wydaje nam się to ograniczające. Chcemy więcej. Czy jesteśmy gotowi do wyjścia? Czy jesteśmy gotowi stawić czoła światu zewnętrznemu?
- Miejsce pracy, stanowisko kierowcy autokaru Saburo. Dobrze jest na chwilę zabrać go (i nas) w nowe miejsca, ale to też nie wystarczy. Czy mamy podobne doświadczenia z miejscami pracy? Co było w nim dobrego? Dlaczego tam zostaliśmy, dopóki nie zostaliśmy? Czego nie wystarczyło? Jakie były nasze problemy, problemy? Czego byśmy unikali w następnym miejscu?
- Pierwsza połowa lasu, czyli tam, gdzie stawiamy czoła sobie. Przestrzeń autorefleksji. Kim jestem? Czy jestem wystarczająco silny, wystarczająco odważny... wystarczająco? Czego boimy się zobaczyć w sobie? Saburo musi sobie porozmawiać, że nic złego nie może się wydarzyć. Często jednak boimy się poznać siebie lepiej, boimy się stawić czoła temu, co możemy tam spotkać.
- Polana ze światłami w lesie. To miejsce, w którym otwierają się możliwości i gdzie nasze obawy są największe. Czy to prawda, co widzę? Czy te światła/złota czy widma chcą mnie zabrać i skrzywdzić? Co mogłoby pójść źle?
Kilka razy nasze obawy uniemożliwiają nam skorzystanie z okazji, jednak nasze obawy mogą również pomóc nam zapobiec zranieniu. Nasze wcześniejsze doświadczenia – a Saburo miał ich najprawdopodobniej najwięcej – mogą sprawić, że będziemy bardziej ostrożni, ale ile ostrożności wystarczy. Czy może się zdarzyć, że ostrożność pozbawi nas szans?
- Droga do domu. Tutaj Hachiro musi się wyprostować, odzyskać równowagę i dźwigać coraz cięższy ciężar. Nie poddawaj się. Chociaż jest to tylko kilka linijek tej historii, jest to najdłuższy okres w naszych historiach życia. Czy jesteśmy wystarczająco odporni i silni, aby się nie poddać i brać na siebie ciężary, dopóki nie trzeba będzie ich nieść? Niezależnie od projektu, pomysłu, nauki, nowego początku, a nawet nowego hobby, nadejdzie czas, kiedy będzie się to wydawać jedynie ciężarem. Jak możemy odzyskać równowagę i żyć dalej?
- Znowu w domu, wyładowany. To także stan kluczowy. Aby móc dokończyć, wystartować, zakończyć wszystko, co zaczęliśmy. Kilka osób utknęło i nie może porzucić swoich ciężarów, niech to będzie zbyt duży dom, zbyt chwalebna praca, związek niepracujący lub niepracująca struktura rodzinna. Często słyszymy radę: „po prostu odpuść”, ale w rzeczywistości odpuście tego jest często bardzo trudną i bolesną pracą. Hachiro musi uderzyć się kilka razy w różne miejsca, aby móc „odpuścić”. Jaka jest nasza strategia odpuszczania? Możemy dokonać rytuału, możemy dokonać racjonalnego procesu decyzyjnego, możemy otrzymać bezpośrednie instrukcje dla siebie, co mamy zrobić, kiedy dotrzemy do punktu, do którego chcieliśmy dotrzeć.

Jednak w tym celu musimy również wiedzieć, kiedy następuje ten moment. Co chcę osiągnąć? Jak to wygląda? Jak nie włożyć w to więcej wysiłku, niż jest to konieczne? Jak zakończę i zamknę?

Pomocne mogą być również przedmioty w historii. Przedmioty w baśniach reprezentują zasoby, które mogą nam pomóc w rozwiązaniu baśniowych problemów. W tej historii są trzy reprezentatywne obiekty, którym warto się przyjrzeć:

- Miedziana moneta, którą Saburo dostaje za swoją roczną pracę. Moneta ta przedstawia podstawowe potrzeby, które można zaspokoić. Zakrywa to, co jest potrzebne, ale na nic innego nie wystarcza. Warto zobaczyć, ile kosztuje/ile kosztuje nasza własna miedziana moneta. Co to jest, co musimy zrobić i osiągnąć, aby uniknąć rozpadu (i długów)
- Lina. To narzędzie, które pomaga Hachiro unieść ciężar i go nie stracić (wzmocnienie ciała). Reprezentuje zasoby, które musimy wykorzystać, aby stawić czoła wyzwaniom, przed którymi stoimy. Zapiszmy węzły Twojej liny: jakie zasoby pomogą Ci unieść ten ciężar? Możemy zebrać jak najwięcej i zawsze możemy dodać jeszcze trochę. Liną mogą być nasze słabości osobowości, nasze powiązania, nasze obiekty, nasze umiejętności. Nigdy nie zapomnij zbudować coraz mocniejszej liny.
- Światła, które okazują się być złotymi monetami. Reprezentują możliwości (które czasami są fałszywe), ale w rzeczywistości reprezentują także wyniki. Kiedy patrzymy na możliwości, musimy myśleć także o wynikach. Jakie możliwości mamy wokół siebie? Nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się przerażające, oceniając możliwości, nie powinniśmy pozwalać sobie na krytykę. Po prostu zbierz wszystkie możliwości, przed którymi stoimy, w obszarze naszego życia, w którym chcemy zmian: może to być znalezienie nowej pracy, studiowanie czegoś nowego, przeprowadzka do innego miasta lub kraju, rozpoczęcie nowego związku lub rozpoczęcie życia sam. Czego się boimy w związku z tymi możliwościami? Co może pójść źle? Jakie są wyzwania i jakie obciążenie będą oznaczać, jeśli je podejmiemy? Czy mamy wystarczająco mocną linę, żeby przywiązać je do pleców? Czy starczy nam siły i przebiegłości, aby się ich pozbyć, gdy tak myślimy? Jakie złote monety czekają na nas na końcu tej drogi?

Wydaje się, że pracując nad sobą z historią, możemy zacząć od kilku kierunków. Nie ma tu jednego, linearnego podejścia, choć lokacje i określone w nich zadania są wyraźnie uporządkowane, ale nad pozostałymi tematami możemy pracować mniej więcej w dowolnej kolejności.

Być może nie dotrzemy do końca opowieści zbyt szybko. Czasami potrzeba lat, zanim naprawdę przejmiesz kontrolę nad swoim życiem. Zadanie polega na tym, aby sformułować kroki, które pozwolą nam się tam dostać i od czasu do czasu sprawdzić, czy idziemy w dobrym kierunku, pozwolić, aby złote monety wskoczyły nam na plecy (oczywiście tylko jeśli tego chcemy) oraz także jeśli jesteśmy gotowi pozwolić im odejść i jedynie pielęgnować nas z powrotem.

d) Praca z indywidualnymi osobami z historią

Jeśli jako coach chcesz pracować z historią, pierwszym krokiem jest samodzielna praca z tą historią, czyli przemyślenie kroków opisanych w poprzednim rozdziale.



Zanim zaczniemy pracować z tą historią jako doradca, konieczna jest „subiektywna” interpretacja tej historii, interpretacja tej historii dla naszego osobistego życia, ponieważ bardzo ważne jest, aby nie próbować narzucać naszej własnej interpretacji klientowi. Aby to zrobić, musimy wiedzieć, jaka jest nasza własna interpretacja. Z drugiej strony ważne jest również interpretowanie bajki w odniesieniu do własnego życia, abyśmy podczas pracy z klientem nie natknęli się na pytania i tematy, które wywołują w nas reakcję emocjonalną.

Jednocześnie jednak musimy zinterpretować samą historię, przemyśleć możliwe interpretacje z punktu widzenia klienta.

Ildikó Boldizsár nazywa te dwa podejścia obiektywną i subiektywną matrycą historii. W matrycy obiektywnej interpretujemy historię, natomiast w matrycy subiektywnej przyglądamy się sobie w świetle opowieści.

Matryca obiektywna opowieści „Jeśli mnie chcesz, weź mnie”:

- a) Kto jest bohaterem baśni? - Bohaterem jest ten, który się rozwija, który stawia czoła wyzwaniom. Tym razem jest to Hichiro .
- b) Jaka jest sytuacja życiowa? – Desperacka potrzeba zmian, bo to, co mamy, to za mało.
- c) Jakie jest wyzwanie tej opowieści? - Głównym wyzwaniem jest to, czy bracia potrafią stawić czoła swoim lękom, zebrać zasoby i stawić czoła szansie, która się im przydarza.
- d) Kim/czym są pomocnicy? – W tej historii jedyną pomocną postacią jest właściciel autokaru, w którym pracuje Saburo. Pomaga w utrzymaniu poziomu przetrwania i właściwie kusi Saburo, aby pozostał na tym poziomie przez długi czas. Jednak później pozwala mu odejść bez żadnych problemów.
- e) Kto jest przeciwnikiem? – Przeciwnikiem jest ich strach przed nieznanym i jego strach, czy wystarczy.
- f) Jakie jest rozwiązanie? – Aby stawić czoła naszym lękom, skorzystać z okazji, podjąć trudną drogę jej wdrożenia i móc ją zamknąć i odłożyć.

Subiektywna matryca opowieści „Jeśli mnie chcesz, weź mnie”:

- a) Kim jestem w tej historii? Który z braci? A może właściciel autokaru? A może złote monety?
- b) Gdzie jestem w tej historii? Mógłbym być sobą na polanie, aby stawić czoła swoim lękom i wziąć na siebie ciężar. Albo już się na to zdecydowałem i noszę duży ciężar. Albo już to zdejmuję i cieszę się żniwami.
- c) Jaka jest moja rola tutaj? Jaka jest moja praca w tym miejscu?
- d) Jaki jest mój wewnętrzny przeciwnik, którego muszę pokonać, aby móc iść dalej?
- e) Jaka jest moja wewnętrzna pomoc, moje własne zasoby do zmiany?
- f) Jaki przedmiot wyciągnąłbym dla siebie z tej historii?
- g) Jaka jest bardzo konkretna rzecz, którą muszę zrobić, aby posunąć się do przodu w tej sytuacji?



Po dokładnym przemyśleniu historii możemy rozpocząć pracę nad nią z naszymi klientami. Jeśli pracujemy z klientem w procesie pomocy indywidualnej, tak naprawdę najważniejsze jest to, od czego zaczynamy, w jakiej lokalizacji, na jakim etapie rozwoju jest nasz klient. Być może dowiedzieliśmy się tego już podczas poprzednich rozmów, ale możemy przekazać im tę historię lub mogą jej wysłuchać i sami to ustalić.

Następnie, w oparciu o interpretację klienta i interpretacje dokonane podczas poprzednich sesji, przejrzyj pytania sformułowane na poprzednich sesjach oraz na kartach w procesie facylitacji, który czasami może zająć kilka sesji. Nie nad wszystkimi kwestiami trzeba pracować, niektóre są istotne, inne mniej. Możliwe, że w wyniku pytań na karcie pojawią się nowe pytania i od tego będziemy kontynuować. Na kartach znajdują się głównie pytania, choć czasami czytelnik wyraźnie otrzymuje problem do rozwiązania.

Czasami możesz natknąć się na temat, który nie jest już objęty zakresem tej historii. Możemy wtedy kontynuować inną historię i wrócić do tej później.

Celem procesu jest znalezienie szans, a także odnalezienie i zmierzenie się z obawami naszych klientów.

Poniżej podajemy także sugestie, jak zaangażować się w historię w grupach.

e) Praca z grupami

Cel grupy roboczej zajmującej się opowieściami ludowymi: eksploracja i mobilizacja wewnętrznych zasobów, aby wzmocnić uczestników, aby mogli stawić czoła swoim wrażliwościom, lękom oraz wykorzystać szanse i iść dalej.

Docelowa grupa wiekowa: kobiety rozpoczynające karierę zawodową po tym, jak zostały matkami niepracującymi w domu

Czas trwania: 60 minut

Liczba uczestników: nie więcej niż 20

Przygotowanie miejsca:

Scenerię dla grupy opowieści należy przygotować zgodnie z atmosferą opowieści. Ważne jest, aby uczestnicy mogli usiąść w kręgu – może nie na krzesłach, ale na poduszkach. Powinien istnieć wyraźny punkt wejścia, którym mogą być drzwi do pokoju, ale jeśli nie jest to możliwe lub pomieszczenie jest zbyt duże, należy ustawić „bramę”.

Oświetlenie powinno być wystarczające, ale nie za duże. Jeśli są stoły, ustaw je na skraju pomieszczenia, mogą przydać się do indywidualnej pracy. Jeśli nie ma stołów, należy zabrać ze sobą tablice kreślarskie lub teczki, na których uczestnicy mogą pisać lub rysować.

Obok „bramy”, już w pomieszczeniu, wykonaj karty z symbolami, spośród których uczestnicy będą mogli wybierać przy wejściu i którzy mogą zająć ich miejsce, dokonując wyboru. Mogą to być karty OH, karty Dixit, a nawet własna kolekcja zdjęć lub pocztówek, najważniejsze jest to, że wyrażają różne sytuacje i uczucia i powinny być co najmniej półtora do dwóch razy większe od liczby uczestników, więc że każdy może wybrać.



Na środku koła warto umieścić kolorową chustę, być może kwiatek lub symbol związany z historią. W przypadku naszej japońskiej historii mogą to być monety lub małe światełka świec.

Poza okręgiem, w pobliżu prowadzącego, umieść inne rekwizyty, których chcesz użyć, w tym karty opowieści ludowych oraz kontury do kolorowania i pisania.

Jeśli opowiadanie historii odbywa się za pomocą wideo, komputera, projektora, powierzchni ekranu/ściany, należy także przygotować i przetestować głośniki, aby nie utrudniać procesu.

Jeśli grupa jest już zgromadzona w sali, kiedy zaczynamy, poproś wszystkich o opuszczenie sali i pokazanie kart z symbolami, szalików, symboli tylko wtedy, gdy grupa czeka na zewnątrz.

Potrzebne narzędzia: szalik lub materiał na środek koła, przedmioty dekoracyjne, karty z symbolami, bloki do pisania, jeśli to konieczne, długopisy, kredki, przybory do rysowania, karty z opowieściami ludowymi i wystarczająca liczba kopii konturów wydrukowanych dla każdego uczestnika.

Ewentualnie: komputer, projektor, przestrzeń na ekranie/ścianie, głośniki

Scenariusz: (czasy są przybliżone, zależne od grupy)

1: Wejście

Czas trwania: 5 minut

Pozwól członkom grupy wejść, najlepiej pojedynczo, i każdemu z nich przydziel następujące zadanie:

- Jakie są Twoje największe wątpliwości/lęki w obliczu nowej szansy? Wybierz kartę, która to wyraża, a następnie usiądź z tą kartą.

Kiedy wszyscy dokonają wyboru i usiądą, przyłączmy się.

2. Wprowadź się w odpowiedni nastrój

Czas trwania: 10-15 minut

Omów karty wybrane przez uczestników. Nie kręć się w kółko, nie każdy musi koniecznie dzielić się swoją kartą, jednak daj wystarczająco dużo czasu na udostępnienie każdemu, kto ma na to ochotę. Może się zdarzyć, że pozostaniesz w ciszy, dając wystarczająco dużo miejsca na refleksję.

3. Opowiadanie historii

Czas trwania: około 10 minut

Na początku opowiadania poproś uczestników, aby zamknęli oczy i zrelaksowali się. Możesz nawet poprowadzić krótkie ćwiczenie relaksacyjne, aby je uciszyć i skupić się na wnętrzu.

Najlepszym sposobem jest opowiedzenie historii własnymi słowami. Jeśli nie czujemy się z tym komfortowo, możemy także odsłuchać istniejące nagranie lub przeczytać historię z papieru.

Na koniec historii ponownie poproś uczestników, aby zamknęli oczy i dając wystarczająco dużo czasu na aktywację własnych wewnętrznych obrazów, zadaj im następujące zadania:



- Wybierz kolor z historii!
- Wybierz zapach z historii!
- Wybierz przedmiot z historii!
- Rozejrzyj się wokół siebie, gdzie jesteś w tej historii? Co Cię otacza, kto Cię otacza?
- Jakie jest twoje zadanie tam?

4. Przetwarzanie:

Czas trwania: 35-40 minut

Gdy wszyscy wrócą z opowieści, porozmawiajcie o tym, kto co wyciągnął z historii i w jakim krajobrazie się znaleźli. Nie musisz odpowiadać, każdy może zgłosić się na ochotnika, jeśli chce. Następnie rozłóż narzędzia i tablice do rysowania, po czym daj obrazki do pokolorowania i napisania, dając sobie krótki czas na samodzielną pracę.

- 1) Pierwszym zadaniem jest praca z miedzianą monetą. Powiedz im, że w tej historii miedziana moneta była zarobkiem Saburo, który spłacał długi braci. Niech zastanowią się, jakie mają minimalne potrzeby i wymagania, które chcą spełnić w przyszłości .
- 2) Drugie zadanie to praca z liną. Powiedz im, że w tej historii lina daje Hachiro poczucie siły, a także pomaga wzmocnić ciężar na plecach, a także go przenosić. Niech pomyślą o tych osobistych umiejętnościach, przedmiotach, relacjach i innych zasobach, które służą jako lina w ich życiu.
- 3) Trzecie zadanie to praca ze złotymi monetami. Powiedz im, że w tej historii złote monety przedstawiają się najpierw jako przerażające, nieznanne światła, ale ostatecznie zapewniają długoterminową opiekę i możliwości. Poproś ich, aby zebrali możliwości, które są wokół nich na tym poziomie. Które są przerażające? Co może być pielęgnujące na dłuższą metę? Zadaj im pracę domową, aby mogli pracować ze swoimi „światłami i złotem” w dalszej części domu.

Po krótkiej pracy indywidualnej – podczas gdy nadal możesz rysować i pisać – możemy udostępnić każdemu, kto chce, możliwość podzielenia się tym, co napisał.

5. Zamknięcie / Wyjście:

Kiedy nasz czas się skończy, ludzie nadal będą rysować, kolorować, pracować. Sesję zakończymy poleceniem wszystkim opuszczeniem przestrzeni opowieści na kilka następnych minut. Wyjdiesz do bramy i spotkasz każdego, kto będzie gotowy, jeden po drugim.

Tam poproś go, aby powiedział ci jedną ze złotych monet, które zidentyfikował i którą chciałby zdobyć. Następnie życz im siły i szczęścia w dalszym poszukiwaniu złota.

3. Wspieranie dzieci – wspieranie zabawy

Jako profesjonalści pracujący z rodzicami, ważne jest, aby rozpoznać korzyści, jakie swobodna zabawa wpływa na rozwój dzieci. Zachęcając do swobodnej zabawy, możemy wspierać kreatywność dzieci, umiejętności rozwiązywania problemów i rozwój społeczny. Swobodna zabawa pozwala dzieciom odkrywać swoje zainteresowania i dokonywać własnych wyborów, co prowadzi do poczucia samokierowania i pewności siebie.

Jako praktycy możemy ulegać pokusie sugerowania zorganizowanych zajęć lub kierowania zabawą dzieci. Badania wykazały jednak, że swobodna zabawa ma kluczowe znaczenie dla rozwoju dzieci. Pozwala im ćwiczyć podejmowanie decyzji, uczyć się samoregulacji emocji i zachowań oraz budować umiejętności społeczne poprzez interakcję z rówieśnikami.

Promując swobodną zabawę, możemy także wspierać rodziców w znajdowaniu czasu na samoopiekę i inne zajęcia. Kiedy dzieci angażują się w samodzielną zabawę, rodzice mają więcej czasu na skupienie się na własnych potrzebach.

Jak zatem możemy zachęcać rodziny, z którymi pracujemy, do swobodnej zabawy? Ważne jest, aby dostarczać informacji na temat korzyści płynących ze swobodnej zabawy i sugerować, w jaki sposób rodzice mogą stworzyć bezpieczne i stymulujące środowisko do odkrywania swoich dzieci. Możemy zaoferować porady dotyczące ograniczania czasu przed ekranem, podążania za przykładem dziecka i zachęcania do kreatywności za pomocą otwartych materiałów, takich jak klocki, ciasto do zabawy i przybory plastyczne.

Stawiając na pierwszym miejscu swobodną zabawę, nie tylko wspieramy rozwój dzieci, ale także promujemy pozytywne i wzmacniające środowisko dla rodzin. Pracujmy więc razem, aby zachęcić do swobodnej zabawy i zobaczyć korzyści dla nas samych i rodzin, z którymi współpracujemy.

a) Zabawa gratami = codzienna zabawa!

Zabawa gratami to rodzaj zabawy wykorzystującej otwarte materiały, które można przesuwac, manipulować i łączyć na różne sposoby. Materiały te, zwane „gratami”, to często przedmioty naturalne lub pochodzące z recyklingu, takie jak kamienie, patyki, muszle, skrawki tkanin i drewniane klocki. Zabawa gratami pozwala dzieciom odkrywać swoją kreatywność, umiejętności rozwiązywania problemów i rozwój społeczny poprzez samodzielną zabawę.

Piękno zabawy gratami leży w jej otwartej naturze. W przeciwieństwie do zorganizowanej zabawy, w której dzieciom podaje się szczegółowe instrukcje i zasady, zabawa gratami daje nieograniczone możliwości. Dzieci mogą eksperymentować z różnymi kombinacjami materiałów, tworzyć własne gry i angażować się w wyobraźnię.

Wykazano, że zabawa gratami przynosi liczne korzyści dla rozwoju dzieci. Promuje kreatywność, ponieważ dzieci są zachęcane do korzystania z wyobraźni i myślenia nieszablonowego. Wspiera także umiejętność rozwiązywania problemów, ponieważ dzieci muszą dowiedzieć się, jak wykorzystać materiały w nowy i innowacyjny sposób. Swobodna zabawa częściami pomagają również rozwijać umiejętności społeczne, ponieważ dzieci uczą się komunikować, negocjować i dzielić się z innymi.

Oprócz korzyści dla dzieci, zabawa gratami może być również korzystna dla środowiska. Korzystając z materiałów naturalnych i pochodzących z recyklingu, dzieci uczą się o zrównoważonym rozwoju i znaczeniu dbania o planetę.

Ogólnie rzecz biorąc, zabawa gratami jest wartościowym i wciągającym rodzajem zabawy, który pozwala dzieciom odkrywać, tworzyć i uczyć się na swój własny, niepowtarzalny sposób. Wspiera rozwój dzieci na wiele sposobów i promuje poczucie zachwytu i ciekawości, które mogą trwać przez całe życie.

b) Na co dzień wspomaganie zabawy gratami



Dzieci są pełne zabaw i pomysłów. Oto kilka rzeczy, które dorośli mogą zrobić, aby pomóc:

Baw się prostymi rzeczami. Zapewnij kilka przedmiotów codziennego użytku, takich jak szaliki, pudełka, garnki, tuby kartonowe, pokrywki do słoików, guziki. Dodaj długopisy, kołki, sznurek i taśmę, aby zwiększyć kreatywność.

Zapewnij miejsce do zabawy w domu. Nie potrzebuje być dużą przestrzenią lub całym pokojem. Jeśli jest coś delikatnego lub coś, czym nie chcesz się bawić, odłóż to na bok. Jeśli masz dużo zabawek, spróbuj je odłożyć.

Znajdź czas na zabawę. Staraj się nie spieszyć ani nie przekraczać harmonogramu czasu dziecka. Kiedy zapraszają Cię do zabawy, spróbuj się przyłączyć. Wspólna zabawa i śmiech budują pozytywne relacje.



31



Patrz i ucz się. Pozwól dzieciom przejąć inicjatywę w tym, co robią, a dowiesz się wiele o ich zainteresowaniach. Małe dzieci powinny być nadzorowane podczas zabawy, ale jeśli są zajęte i bezpieczne, można się odsunąć.

Ciesz się brudną i hałaśliwą zabawą. Gra może czasami wydawać się nieuporządkowana, głośna lub nieco chaotyczna. Staraj się zapewniać możliwości, które będą korzystne dla wszystkich. Odłóż ręcznik, stare gazety lub plastikowe prześcieradła, aby zabezpieczyć powierzchnie. Możesz spróbować pobawić się wodą z mydłem, kostkami lodu, lepką „



gluką” z mąki kukurydzianej . Dzieci mogą lubić uderzać w garnki i patelnie lub zgniatać stare pudełka i kartony.



Wyjdź na zewnątrz. Niezależnie od tego, czy masz ogród, czy odwiedzasz lokalną przestrzeń zieloną, dzieci znajdą naturalne graty, takie jak liście, kwiaty i patyki. Na świeżym powietrzu pobudzana jest naturalna ciekawość dzieci, są one aktywne fizycznie i mogą stawiać sobie wyzwania. Głośna i niechlujna zabawa może być łatwiejsza na zewnątrz niż w pomieszczeniu.

32

Powiedz im, że są genialni! Podziel się tym, co zauważyłeś na temat zainteresowań i zajęć dzieci. Twoja uwaga rzuca światło na dzieci i sprawia, że czują się dobrze.

c) Ułatwianie zabawy – umiejętności do wykorzystania w praktyce

Na tej stronie znajdziesz podpowiedzi, które pomogą Ci rozważyć własne reakcje na zabawy dzieci.

- **Poczekaj, aż zostaniesz zaproszony do gry** . Czy jesteś wrażliwy i ostrożny, aby nie przejąć kontroli? Organizujesz zabawy tylko wtedy, gdy dzieci tego chcą ?
- **Pozwól, aby gra przebiegała nieprzerwanie** . Jak chronić przestrzeń i czas dzieci na zabawę? Czy zastanawiasz się dokładnie, zanim przerwiesz przebieg gry?
- **Umożliwiaj dzieciom odkrywanie własnych wartości**. Czy wspierasz zabawę w sposób uwzględniający fakt, że dzieci odkrywają i rozumieją wartości poprzez zabawę, a czasami popełniają błędy?
- **Pozwól dzieciom rozwijać umiejętności we własnym tempie** . Czy wspierasz zabawę w sposób uznający , że zabawa jest sposobem, w jaki dzieci rozwijają własne umiejętności, zdolności i zdolność oceny sytuacji? Czy świadomie pozwalasz dzieciom bawić się we własnym tempie i uczyć się metodą prób i błędów?
- **Treść i cel zabawy zostaw dzieciom** . Czy unikasz reżyserowania i kształtowania treści dziecięcych zabaw?
- **Pozwól dzieciom decydować, dlaczego się bawią** . Czy szanujesz fakt, że gra to zachowanie bez celów i nagród? To jest proces. Czy unikasz oferowania nagród lub nagród za zabawę?

- **Pozwól dzieciom decydować, jakie zachowanie jest właściwe , w bezpiecznych granicach** . Czy umożliwisz dzieciom odkrywanie i rozwijanie granic? Czy omawiałeś bezpieczne limity, czym są i jak oceniasz? Czy stronisz od skomplikowanych zasad na rzecz wspólnego zrozumienia i prostych wytycznych?
- **Organizujcie się tylko wtedy, gdy dzieci chcą wsparcia** . Czy unikasz organizowania zabaw dla dzieci? Czy jesteś gotowy pomóc wymyślić coś do zrobienia lub znaleźć zasoby, gdy dzieci tego potrzebują?
- **Myśląc o naszych reakcjach na zabawę dzieci:**
Zatrzymaj się , zanim zareagujesz lub przerwiesz zabawę dzieci

Spójrz i posłuchaj , co się dzieje. Co robią dzieci?

Pomyśl – czy dzieci radzą sobie z jakimkolwiek ryzykiem? Jaki wpływ może mieć zaangażowanie dorosłych na zabawę dzieci?

Działaj – teraz możesz reagować w sposób przemyślany, a nie odruchowy.

Zastanów się – czy Twoje działanie było właściwe? Czego się nauczyłeś?

d) Zrozumienie wskazówek dotyczących zabawy

Zrozumienie i rozpoznawanie wskazówek dotyczących zabawy to kolejna ważna umiejętność wspierająca praktykę, zwłaszcza praktykę włączającą. Dorośli mogą lepiej zrozumieć zabawę dzieci, zwracając uwagę na wskazówki dotyczące zabawy i odpowiednio reagując. Koncepcja „cyklu zabawy” zawierającego „wskazówki do zabawy” i powroty w „ramach zabawy” została opracowana przez brytyjskich myślicieli zajmujących się zabawą Gordona Sturrocka i Perry'ego Else.

Wskazówka **do zabawy** może mieć formę werbalną, gest lub czynność i zaprasza innych do przyłączenia się do zabawy. Odpowiedź **na** sygnał gry tworzy **ramkę gry** .

Dzieci na ogół w naturalny sposób reagują na sygnały płynące z zabawy. Niektóre dzieci mogą mieć trudności z rozpoznawaniem sygnałów lub reagowaniem na nie w sposób, w jaki robią to inne dzieci. Może to skutkować trudnościami, takimi jak wykluczenie z gry lub powtarzające się zdenerwowanie z powodu błędnego odczytania wskazówek. W przypadku dorosłych rozumienie i rozpoznawanie sygnałów związanych z zabawą to umiejętność, która pomaga nam odpowiednio reagować na zabawę dzieci.

Sygnał **do gry** to wskazówka lub zaproszenie dla kogoś, aby przyłączył się i zagrał. Dzieci komunikują zaproszenia do zabawy na różne sposoby, czasem werbalnie, ale często poprzez gesty, postawę lub mimikę. Na przykład:

- klepnij się po ramieniu i ucieknij ze śmiechem
- zrobić komuś śmieszny minę
- puścić oczko
- rzucić komuś piłkę
- zbliżyć się do kogoś, kto ma się czym bawić
- przydzielać role, na przykład „możesz być smokiem”



- zwolnij miejsce w grupie, aby ktoś mógł do niej dołączyć.

Powrót jest pozytywną i równie zabawną reakcją na rozpoznaną wskazówkę, **która** może również działać jako kolejna wskazówka – wskazówka do kontynuowania gry.

Rama może być :

- **fizyczny** – miejsce lub przestrzeń, która może być tak mała jak karton lub duża jak boisko i która może być w widoczny sposób oznaczona matami, kamieniami, liną, oponami, ubraniami, żywoplotem lub płótnem, konstrukcją , platformą , jaskinia, pokój lub korytarz.
- **narracja** – nowa lub ulubiona fabuła , piosenka lub utwór muzyczny, albo zbiór ustalonych zasad. Każdy z nich może dać powód do gry i utrzymać ją w całości.
- **emocjonalny** – gdy zabawa bada takie uczucia, jak strach, żal czy triumf, więc rekwizyty, akcja, miejsce i historia mogą się zmieniać, ponieważ to doświadczenie uczucia spaja to wszystko.

III. Bibliografia:

ⁱSandner, Donald: „So möge mich das Böse in Scharen verlassen – Eine psychologische Studie über Navajo-Rituale”, Walter Verlag, Solothurn und Düsseldorf, 1994, S. 22

ⁱⁱLanger, Susanne K.: „Philosophie auf neuen Wegen -Das Symbol im Denken , im Ritus und in der Kunst”, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt nad Menem 1984

ⁱⁱⁱVerena Kast (1995): Opowieści ludowe jako terapia, Fromm International Publishing Corp., USA ;

^{iv}Baumgartner, Barbara Walker (1996), Opowiadanie baśni ludowych jako narzędzie edukacyjne z możliwymi implikacjami terapeutycznymi, rozprawa doktorska, Education Union, Institute Graduate School, Pensylwania

^vBoldizsár Ildikó (2019): Meseterápia , Magvető Kiadó , Budapeszt

^{vi}Grupa Kontroli Zasad Zabawy. (2005) Zasady Zabawy. Dostępne pod adresem:

http://www.skillsactive.com/PDF/sectors/Playwork_Principles.pdf (dostęp: 11 grudnia 2016)

^{vii}Lester, S. i Russell, W. (2008) Graj dla zmiany: polityka i praktyka zabawy: przegląd współczesnych perspektyw. Londyn: Krajowe Biuro ds. Dzieci

^{viii}Hughes, B. (2012) Zabawa ewolucyjna: refleksyjna praktyka analityczna. wydanie 2.

edn . Abingdon, Oxon: Routledge.

