



PÁROS MEGHALLGATÁS



Élménypedagógia



2-5 fő



10-30 perc



csoportdinamika
kihívás



beltéri | szabadtéri



CÉL

RAPPORT-ÉPÍTÉS (kapcsolat és bizalom építése a résztvevőkkel)

- kapcsolódás
- egymás meghallgatása és egymás iránti figyelem
- Gondolatok és érzelmek felismerése és megosztása

ESZKÖZÖK

- kényelmes székek vagy párnák
- időmérésre alkalmas eszköz (karóra vagy telefon)
- hangtál vagy más hangot adó tárgy

ELŐKÉSZÜLETEK

Csendes helyszín, mely lehet egy terem vagy egy nyugodt tér a természetben

- * Röviden tájékoztasd a résztvevőket arról, hogy óvatosan válasszanak témát, amennyiben még nem hangolódott egymásra a csoport - ne indítsanak egy mély, személyes drámával.

* BEVEZETÉS

- * Ez a gyakorlat lehetőséget ad arra, hogy tanuljunk a tapasztalatainkból és megbecsüljük a saját gondolatainkat, érzéseinket és céljainkat.

- * Ez egy nagyon egyszerű gyakorlat és a tréning bármelyik részében alkalmazható vagy akár a személyes és/vagy munkahelyi életünkbe is beilleszthető.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Facilitátorként oszd a csoportot párokra. Az első próba során minden párnak 5-5 perce van a közös munkára. Gyakorlásképp válasszanak egy témát, amely fontos számukra, ugyanakkor nem egy komoly érzelmeket felkavaró életesemény (pl. válás), viszont érdekesebb, mint a tegnapi elfogyasztott ebéd vagy vacsora témája. Hangsúlyozd, hogy a legnagyobb kincs, amit a mindennapi életünk során adhatunk egymásnak a másik meghallgatása. A folyamatos, megszakítás nélküli figyelem ajándék a másik embernek. Ha észre vesszük, hogy valahová elkalandoztunk, ismerjük ezt fel és térjünk vissza, figyelmesen hallgassuk a társunkat. Nem könnyű feladat megállni, hogy ne reagáljunk arra, amit hallunk, hallgatóként/megfigyelőként ez a kihívás vár ránk.

2.(egyenként 5 perc) A pár első tagja elkezd beszélni arról, ami éppen foglalkoztatja. Teljesen rendben van, ha más témára is áttér, ami időközben előjön. A lényeg, hogy beszéljen és megossza az összes gondolatát és érzését, amit fontosnak érez. A társa a beszélő meghallgatására fókuszál, és nem kezd bele a saját gondolatának megosztásába, még akkor sem, ha fontosnak tartaná. Ehelyett csak jelen van a partnere számára, és biztosítja a teret a meghallgatásra. A meghallgató nem ítélkezik, nem kérdez és nem analizál, annyit sem mond hogy, 'igen' vagy 'aha'. Mint facilitátor jelezd az 5 perc leteltét, és kérd meg a párokat, hogy cseréljenek szerepet.

3. Ezen a ponton mindenki eldöntheti, hogy a társával marad vagy új párt választ magának a csoportból. Tanácsos párt váltani, hogy az új fordulót ne befolyásolják a korábban elhangzottak. Kérd meg a résztvevőket, az új párokat, hogy rázzák meg, mozgassák át magukat. Ekként fizikai szinten is elengedve a korábbi történéseket, és így felfrissülve helyet adnak az új körnek.

4.(egyenként 5 perc) Az új fordulóban a másik személynek jut az a kihívás, hogy 5 teljes percig beszéljen a témájáról, míg társa megint csak hallgatja őt.

5.Hívd össze a résztvevőket egy zárókörbe, hogy megoszthassák és kiértékelhessék a gyakorlatból szerzett tapasztalatukat.

KIÉRTÉKELÉS: Milyen volt számokra ez a gyakorlat az egyes szerepekben (meghallgató, beszélő)?

Milyen új felfedezést tettél, illetve milyen betekintést nyertél (önmagadba) gyakorlat révén?

Mit gondolsz, hogyan támogatja ez a gyakorlat a kiegészítő-megelőzést és az ellenálló-képességed erősítését?

MEGJEGYZÉSEK:

Változat: A megosztás, akár 30 percre is elnyújtható mindkét fél számára, az 5 perc csupán "étvágygerjesztő". Létezik egy jelenség, miszerint 20 perc után a tudatunk egy kissé elfárad és nagyon érdekes témák (gondolatok és érzések) jelennek meg, amelyek rendszerint nagyon erőteljes támogatást adnak, hogy megosszuk azokat a társunkkal. Ha a csoportban kellemes a légkör, akkor fizikailag is kapcsolódhatnak egymáshoz a gyakorlat közben, például egymással szemben ülve, egymás kezét fogva.

Javaslat: intézhető azt a meghívást a résztvevőkhöz, hogy folytassák ezt a gyakorlatot a munkahelyükön, családjukban vagy a baráti körükben, esetleg válasszanak maguknak egy támogató partnert, akivel alkalmanként találkoznak és meghallgatják egymást. Érdemes megfigyelni, hogy ennek milyen hatása van hosszú távon az életünkben.

PÁROS MEGHALLGATÁS!