**TEMAT ROZMOWY:  
Czy wiem, gdzie są moje granice i czy umiem je stawiać?**

**AUTORKA:  
Monika Hausman-Pniewska**

*Przed wyborem tematu spotkania przy wspólnym stole koniecznie przeczytaj podręcznik* [*„Rozmowy przy wspólnym stole”*](https://www.biblioteki.org/dam/jcr:33c1166b-011d-4d37-82c3-a9b9c331160d/Podr%C4%99cznik%20prowadzenia%20spotka%C5%84%20-%20Rozmowy%20przy%20wsp%C3%B3lnym%20stole.pdf) *dostępny na portalu biblioteki.org. Pozwoli on zaplanować przebieg spotkania i dopasować techniki moderacyjne do potrzeb osób w nim uczestniczących oraz do tematu, wokół którego te osoby się spotkają. Znajdziesz tam wskazówki, o co zadbać przed spotkaniem i w jego trakcie. Możesz też skorzystać z uniwersalnego wzoru scenariusza oraz opisów przydatnych technik facylitacyjnych.*

***Ważne:*** *Rozmowa przy wspólnym stole nie jest wykładem, warsztatem, debatą ani spotkaniem towarzyskim. Zawiera elementy wszystkich tych form, ale jej głównym celem jest wysłuchanie różnych punktów widzenia. Tylko tyle i aż tyle. Aby osoby uczestniczące mogły się wypowiadać szczerze i mieć poczucie komfortu, to zasady, o których przeczytacie w podręczniku, muszą być przestrzegane. Im bardziej różnorodne postawy, opinie i wartości spotkają przy wspólnym stole, tym lepiej.*

1. **Dlaczego uważam, że ten temat jest ważny?**

Przekonanie o wadze tematu jest ważne. Spisanie powodów, dla których chcesz zebrać ludzi wokół danego tematu, pozwoli Ci na skuteczną komunikację – zarówno na etapie zapraszania na spotkanie, jak i podczas jego moderowania.

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor/ka opracowania tematu** | **Osoba organizująca  i moderująca spotkanie** |
| Często coś dzieje się nie po naszej myśli, co pokazuje, że jesteśmy zależni od różnych okoliczności, w tym od innych ludzi. |  |
| Miewam wątpliwości, czy zgodzić się czasem na coś, czy odmówić. Nie chcę nikogo urazić, ale czasem czuję, że coś nie jest dla mnie dobre lub za duże poniosę koszty. |  |
| Gdy staram się o siebie zadbać, to budzi się we mnie wyrzut, że jestem egoistką i trochę boje się stracić dobrą opinię o sobie. |  |

1. **Co osoby uczestniczące wyniosą z tego spotkania?**

Jeśli nazwiesz korzyści, jakie osoby uczestniczące mogą wynieść ze spotkania, łatwiej Ci będzie zaprosić mieszkanki i mieszkańców Twojej miejscowości do wspólnej rozmowy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor/ka opracowania tematu** | **Osoba organizująca  i moderująca spotkanie** |
| Poznają jakie mają granice i zrozumieją powody, dla których trudno jest je stawiać. |  |
| Zobaczą jak różne granice mają ludzie i z czego one wynikają, z jakich różnic między nimi. |  |
| Nauczą się nazywać swoje potrzeby i umiejętnie stawiać granice. |  |

1. **Sformułowania oraz ważne pytania związane tematem – przydatne przy opracowaniu zaproszenia oraz podczas prowadzenia spotkania**

Warto unikać języka bardzo formalnego, eksperckiego czy pełnego ogólników. Słowa i frazy, które wiążą się z danym tematem, warto wykorzystać, formułując zaproszenie oraz planując wstęp spotkania.

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor/ka opracowania tematu** | **Osoba organizująca  i moderująca spotkanie** |
| Jak często czujesz zmęczenie i poirytowanie oraz myśl, ze nikt o Ciebie nie dba? |  |
| Nie wydaje Ci się czasem, że ludzie myślą tylko o sobie i są egoistami? |  |
| Jak dbać o innych, dbając jednocześnie o  siebie? |  |

1. **Kogo zaprosić na spotkanie, o kim nie zapomnieć?**

Niezależnie od tego, czy zapraszamy imiennie czy też kierujemy do społeczności zaproszenie otwarte, ważna jest różnorodność rozmówców oraz ich gotowość do słuchania się nawzajem. Pamiętaj o tym, że różne punkty widzenia i różnorodność doświadczeń czynią rozmowę ciekawą i rozwijającą. Dlatego wypisz, kto powinien w takim spotkaniu uczestniczyć: mogą to być konkretne osoby lub przedstawicielki i przedstawiciele różnych grup (wiekowych, zainteresowań, zawodowych, związanych z miejscem zamieszkania lub innych).

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor/ka opracowania tematu** | **Osoba organizująca  i moderująca spotkanie** |
| Osoby w różnym wieku, zarówno kobiety, jak i mężczyźni. |  |
| Wolontariusze albo ludzie zawodowo zajmujący się pomaganiem (ciekawy wątek dbania o własne granice, gdy się tyle daje innym). |  |
| Lokalni liderzy i liderki (działacze społeczni – często są to osoby, którą biorą na siebie za dużo i ulegają wypaleniu). |  |
| Może jakiś ekspert lub ekspertka (psycholog, psychoterapeuta). Tylko trzeba zadbać o to, aby te osoby nie zdominowały spotkania albo żeby spotkanie nie zamieniło się w panel z pytaniami do eksperta / ekspertki. |  |

1. **Jak zadbać o komfort osób uczestniczących w tym spotkaniu?**

Warto przewidzieć ryzyka: co może zahamować/zniechęcić rozmówców? Warto też zaplanować środki zaradcze: jeżeli zdarzy się to i to, wtedy należy to i to.

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor/ka opracowania tematu** | **Osoba organizująca  i moderująca spotkanie** |
| Temat jest bardzo osobisty. Warto wypracować dobry kontrakt, dzięki któremu osoby uczestniczące będą czuły, że mogą się otworzyć. Trzeba też pilnować, aby te osoby się wzajemnie nie oceniały. |  |
| Może się zdarzyć, że poleją się łzy. Warto dopytać, co takiej osobie jest potrzebne w danej chwili? W czym na ten moment możemy jej pomóc? Przykładowe trudne sytuacje i informacje, jak sobie z nimi radzić, znajdziecie w podręczniku. |  |
| Jeden punkt widzenia może zdominować spotkanie. Warto zadbać o prezentowanie rożnych punków widzenia (np. czy ktoś z państwa ma inne doświadczenia, przemyślenia itp.?). |  |
| Spotkanie może także przerodzić się w narzekanie, jak nam źle, bo ludzie wykorzystują nasze dobre serca. Wtedy warto to przeformułować (a jakie są plusy jasnego stawiania granic? itp.). Więcej porad znajdziecie w podręczniku. |  |

1. **Pomoce do wykorzystania**

W ramach wstępu lub podsumowania spotkania warto pokazać fragment filmu, odnieść się do publikacji lub przeprowadzić ćwiczenie odwołujące się do doświadczenia osób uczestniczących. Można skorzystać z następujących materiałów:

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa materiału + jego rodzaj** (film, publikacja itp.)  *Uwaga! Linki są aktualne na 28.01.2020 r.* | **Czego dotyczy / do czego może się przydać?** (przy dłuższych materiałach prosimy o wskazanie konkretnego fragmentu, np. minuty filmu lub strony publikacji) |
| Karty metaforyczne (lub ilustracje, zdjęcia), które pozwolą się otworzyć osobom uczestniczącym w rozmowie. | Praca z metaforą. Osobom łatwiej nazwać jakieś emocje, odczucia, gdy mogą je do czegoś porównać. Można wykorzystać na wstępie. |
| Artykuł „Relacje – Stawiaj granice i szanuj granice”: <https://stressfree.pl/relacje-stawiaj-granice-i-szanuj-granice/> | Ku inspiracji – artykuł na temat stawiania granic. Autor: Wojciech Gorzelanny, coach. |
| Post Instytutu Gestalt na portalu społecznościowym: <https://www.facebook.com/InstytutGestalt/posts/1271266536239718/> | Ku inspiracji. Post na fanpejdżu Instytutu Gestalt na temat tego, co się zadzieje dobrego, gdy na pierwszym miejscu postawisz swoje potrzeby. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |