



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](#)” 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.	

2. 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 rozumieją 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.	

3. 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, że 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?	

4. 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 (ciekawym wątkiem 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.	

5. 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 różnych punktów 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.	

6. 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:

<p>Nazwa materiału + jego rodzaj (film, publikacja itp.) <i>Uwaga! Linki są aktualne na 28.01.2020 r.</i></p>	<p>Czego dotyczy / do czego może się przydać? (przy dłuższych materiałach prosimy o wskazanie konkretnego fragmentu, np. minuty filmu lub strony publikacji)</p>
--	---

<p>Karty metaforyczne (lub ilustracje, zdjęcia), które pozwolą się otworzyć osobom uczestniczącym w rozmowie.</p>	<p>Praca z metaforą. Osobom łatwiej nazwać jakieś emocje, odczucia, gdy mogą je do czegoś porównać. Można wykorzystać na wstępie.</p>
<p>Artykuł „Relacje – Stawiaj granice i szanuj granice”: https://stressfree.pl/relacje-stawiaj-granice-i-szanuj-granice/</p>	<p>Ku inspiracji – artykuł na temat stawiania granic. Autor: Wojciech Gorzelanny, coach.</p>
<p>Post Instytutu Gestalt na portalu społecznościowym: https://www.facebook.com/InstytutGestalt/posts/1271266536239718/</p>	<p>Ku inspiracji. Post na fanpejdżu Instytutu Gestalt na temat tego, co się zadzieje dobrego, gdy na pierwszym miejscu postawisz swoje potrzeby.</p>