

# Hópastarf og umræðuvettvangur

## Leiðbeiningar fyrir hópstjóra/leiðbeinendur

### Hópurinn

Allir sem koma að hópstarfi vita að það er mikilvægt að hópurinn blandist vel. Annars getur verið erfitt að koma af stað frjóum samræðum og góðu ferli. Það er mikilvægt að öllum finnist þeir vera velkomnir. Allir eru komnir til að kynnast og til að hjálfa sig í að ræða saman um mikilvæg málefni. Það er því nauðsynlegt að það skapist traust og trúnaður í hópnum eins fljótt og hægt er. Það er líka mikilvægt að þátttakendurnir geri sér sem fyrst grein fyrir hvað fjallað verður um.

Þú verður að íhuga vel hvernig þú ætlar að byrja. Sumir hópar þekkja vel fyrir fram, stundum of vel. Þá getur reynst erfitt að breyta þeim hlutverkaskiptum og hugsanlegum innbyrðis átökum sem fyrir eru í hópnum. Sumir hópar eru forvitnir og vilja læra meira. Aðrir hópar taka ekki virkan þátt í upphafi. Enn aðrir hópar eru ekki í hópstarfinu að eigin frumkvæði, einhverjir aðrir hafa beðið þá um það af einhverjum ástæðum. Sumir hópar eru blandaðir. Sumir geta verið herskáir, aðrir mildir sem lömb. Til eru þeir sem birgja allt inni og sitja með krosslagða handleggi og spá í hvað í ósköpunum þetta gangi út á.

Það getur skipt sköpum að taka tillit til samsetningar hópsins varðandi aldur, kyn, uppruna og bakgrunn. Það er ekki víst að sama röð og samsetning umræðna og æfing henti öllum hópum, þvert á móti er gott að byggja fyrst og fremst á samsetningu og orku hvers hóps fyrir sig.

Enginn hópur er öðrum líkur og ef þátttakendur þekkja ekki hvern annan þarf að gefa sér tíma til að hópurinn kynnist innbyrðis og blandist. Fólki sem þekkist vel hópar sig oft saman og þá er mikilvægt að brjóta mynstrið upp svo áhrif frá ókunnugru fólki geti auðgað samræðurnar og fram komi ný sjónarmið. Því fjölbreyttari sem hópur er, því meiri verður orkan og margbreytilegri hugmyndir koma fram.

### Tilgangur

Að skapa vettvang fyrir einlæggar samræður í opnu og uppbyggilegu andrúmslofti. Hópastarf byggir á opnum samræðum milli þátttakendanna, þar sem reynsla, þekking og viðhorf hvers og eins er tekin alvarlega. Engin fyrirfram tilbúin svör eru til staðar, heldur vinnur hópurinn að uppbyggilegum lausnum í sameiningu.

### Samræður og samtal

#### Nokkrar grundvallarreglur

#### Hlustun

Samtal byggir á virðingu fyrir skoðunum annarra. Að virða rétt annarra til að hafa eigin skoðanir er grundvallaratriði samræðunnar.

#### Þátttöku

Leggja þarf áherslu á að allir beri sameiginlega ábyrgð á umræðunni, og að allir hafi jafnan rétt til að tjá skoðanir sínar. Ef ólík sjónarhorn og gagnstæðar skoðanir koma fram er gott að varpa ljósi á málefnið frá ýmsum hliðum með beinum spurningum.

#### Öryggi

Umræðuefni geta verið tilfinningahlaðin og erfitt fyrir fólk að tjá innstu hugsanir sínar. Því er mikilvægt að skapa öruggt andrúmsloft og tryggja að skoðanir hvers og eins verði innan hópsins og fari ekki lengra. Hópastarf sem þetta snýst ekki um sönnunarferli eða yfirheyrslu. Það sem mestu máli skiptir er samtalið, en ekki skoðanir hópsins. Leggja þarf áherslu á að það séu málefni, en ekki persónur sem eru til umfjöllunar.

#### Samskiptum

Hlutverk leiðbeinanda/hópstjóra er að skapa grundvöll fyrir samskipti en ekki að flokka eða síða skoðanir. Ef umræðurnar staðna, er það hlutverk leiðbeinandans að koma samræðunum af stað aftur með nýjum spurningum eða æfingum.

#### Að stjórnna hópsamtölum

##### Inngangur

Leiðbeina þarf hópnum inn í þessa umræðunnar, gera grein fyrir málefninu og útskýra það. Mikilvægt er að koma á fót samskiptum þar sem þátttakendur tala hver við annan en ekki bara við leiðbeinanda.

### **Að halda samræðum á réttri braut**

Fylgjast þar grannt með því að samtöl fari ekki í allt annan farveg, en þó er ekki gott að grípa of fljótt inn í. Betra er að vera viðbúin og leyfa mikilvægu þema að koma fram svo látið verði reyna á forsendur skoðananna.

### **Ef einhver er of fyrirferðamikill**

Miklu skiptir að allir taki þátt í samræðunum og þær séu ekki einokaðar af örfáum sterkum aðilum. Hætta er á að þegar persónuleg og tilfinningahlaðin málefni eru til umfjöllunar, þá komi persónubundinn munur skýrt fram og einstaklingar skipi sér í hlutverk.

### **Ef einhver tekur ekki þátt**

Stundum þarf að draga fólk inn í samræðuna með spurningum og augnsambandi. Fólk vill oft ekki tjá skoðanir sínar eða viðhorf og þá þarf að hjálpa samræðunni á rétta braut, til dæmis með spurningu til allra í hópnum. Feimni er oft ástæða þess að fólk tekur ekki þátt í umræðu og þá geta spurningar rofið þögnina. Athugasemdir á borð við: “Þú segir ekki neitt, hvað finnst þér eiginlega?” eru ekki líklegar til árangurs, enda beina þær athyglinni að fólk sem vill hana ef til vill síst.

### **Gott er að nota eigin aðferðir og margbreytilegar**

Það getur gefist vel að breyta formi samtals og nota hjálpartæki til að skýra rök og halda utan um niðurstöður. Virkur og áhugasamur leiðbeinandi getur hjálpað þátttakendum að halda einbeitingunni.

### **Samantekt**

Gagnlegt getur verið að taka saman ólík rök og sjónarmið og draga saman niðurstöður við og við. Hópurinn þarf ekki að vera sammála um allt, en það hjálpar í samtalinu að fara stuttlega yfir fyrri umræðu.

### **Spurðu!**

Mikilvægt er að láta ekki umræðurnar snúast um yfirborðsleg hugtök, heldur að samtalið sé uppbyggilegt og greinandi. Því getur verið nauðsynlegt að spyrja erfiðra, en greinandi spurninga út frá grundvallarsjónarmiði sem byggir á lýðræði, fjölbreytni og mannúðarstefnu. Ef umræðurnar staðna og fólk á erfitt með að tjá skoðun sína, getur gefið góða raun að spyrja um hvað maður trúir ekki á. “Hver er valkosturinn” er öflug gagnspurning, sem og “Hvaða mikilvægum möguleikum og rökum höfum við gleymt?”.

Það er ágætt að muna að erfiðar spurningar geta vakið reiði þátttakenda, en það er mikilvægt að nýta óreiðuna umræðunni til framdráttar, reiðin getur verið skapandi afl ef henni er beitt í þágu samræðunnar.

### **Að lokum**

Það er gott að gera samantekt úr umræðum og rökum í lokin. Fara stuttlega yfir hvað var erfitt, læst sjónarhorn, hindranir, möguleika, opnanir og sameiginlegan skilning. Þannig opnast gluggi fyrir lokasamtal um lærdóminn, skilning og framhaldið.

### **Praktísk atriði sem gott er að hafa í huga**

Uppröðun húsgagna skiptir miklu máli fyrir að hópastarf/námskeið heppnist vel. Nokkrar tillögur:

- Skiptið upp í litla hópa, til dæmis fjórir í kringum hvert borð. Raðið borðunum þannig að allir geti verið í augnsambandi við þig sem leiðbeinanda án þess að færa sig.
- Komist hjá fyrirlestraupparöðun. Að sitja í röðum kemur í veg fyrir samskipti í hópnum.
- Forðist að raða upp í skeifu sem er algengt við margar ráðstefnur. Sama á við um langborð.
- Rýmið á að vera lifandi og “virkt.” Allir þátttakendur þurfa að geta verið í augnsambandi við að minnsta kosti þrjá aðra þátttakendur í kringum borðið, verða að geta hreyft sig frjálst, geta haft pláss fyrir flettistöflublað, geta spjallað við sinn hóp o.s.frv.
- Sem leiðbeinandi þarft þú að mæta tímanlega. Kannaðu rýmið, gakktu úr skugga um að allt sem þú þarft að nota sé til staðar, hvernig er birtan í herberginu, er hægt að opna gluggana (loftaðu út áður en þið byrjið).
- Fullvissaðu þig um að allt sem hópurinn þarf sé til staðar, þar á meðal tússar fyrir flettistöflur, nægur pappír, myndbandstæki, myndvarpi eða hvað sem gæti nýst í hópastarfinu.

### **Aðferðir til að yfirstíga vandamál eða koma af stað umræðum**

#### **Límniðæfing**

Til að reyna að leysa vandamál getur þessi aðferð reynst árangursrík. Hún er bæði einföld og snjöll til að virkja sköpunargáfu og reynslu hópsins, og til að finna óhefðbundnar lausnir.

### Prep 1

Hvað er vandamálið? Af hverju getum við ekki leyst þetta vandamál? Áhersla á það *neikvæða* í spurningunni.

### Prep 2

Þátttakendur setjast tveir og tveir saman (eða fleiri) og spjalla í nokkra stund. Síðan er límmiðum (Post-it) dreift í hópnum. Hóparnir skrifa niður allar þær hindranir sem þeim dettur í hug, einungis eina hindrun á hvern miða. Leggja þarf áherslu á að þátttakendur þurfa ekki að vera sammála um allt áður en þeir skrifa niður.

### Prep 3

Á meðan hóparnir skrifa á límmiðana undirbýr leiðbeinandinn flettistöflublað og teiknar á það stóra hringi. Hver hringur er fulltrúi fyrir ákveðið þema eins og til dæmis tíma, þekkingu, hegðun, viðhorf. Best er að bíða með að skrifa þemu á blaðið og gera það einungis þegar efni miðanna koma fram.

### Prep 4

Safnaðu öllum miðunum saman og raðaðu þeim þannig að allir þátttakendur sjái. Raðaðu miðunum og staðsettu þá eftir þema inn í hringina. Ef það kemur fram nýtt þema þá teiknar þú nýjan hring. Það má jafnvel hafa sérstakan hring fyrir *ýmislegt*. Skoðaðu allar hugmyndirnar og skiptu þeim upp í:

- langtíma aðgerðir
- skammtíma aðgerðir
- það sem gera má strax

Þessi skipting á ekki alltaf við, en hentar vel ef vandamálin eru þess eðlis. Merktu með mismunandi litum hverjar heyra undir a,b eða c. Þá er komið kort sem nota má sem vegvísi: “Þetta þurfum við að athuga nánar.”

Gott er að byrja á c og skipta niður verkum innan hópsins, taka síðan fyrir b og að lokum langtímaaðgerðir undir a.

### Að halda ferlinu gangandi

Í hópstarfi kemur það oft fyrir að eitthvað eða einhver hefur truflandi áhrif á skapandi starf með neikvæðum athugasemdum og letjandi fullyrðingum á borð við þessar:

- “Þetta gengur aldrei...”
- “Þetta höfum við gert áður og það tekst aldrei...”
- “Hvert barn sér að þetta virkar ekki...”
- “Ósköp eru þið einföld...”

Stundum þarf að stoppa svona orðalag til að ferlið geti haldið áfram.

Það er einnig hægt að gera lista yfir neikvæða “leiðindafrasa” og biðja hópinn um að breyta þeim í jákvæðar andhverfur, en það verður að gerast án þess að fingri sé beint að neinum. .

### Ef hópurinn tekur ekki þátt í umræðum eða er erfiður í gang

#### Hugmyndaflæði

Þessi æfing getur hjálpað hópnum til að vera fljótur að taka þátt í umræðum. Leiðbeinandinn ber fram spurningu eða kemur með fullyrðingu og hópurinn lætur hugann reika út frá henni. Allar hugmyndir eru skrifaðar upp á töflu eða á flettistöflu.

**Mikilvægt** er að enginn fái að koma með athugasemdir um tillögur hinna fyrr en búið er að skrifa allt upp. Umræður koma síðar þegar þessu flæði er lokið og hægt er að fara að flokka og leggja mat á hugmyndirnar. Engin hugmynd er bindandi eða of fáránleg til að vera sett fram. Slíkt flæði virkar oft best í sambandi við einfaldar og beinar spurningar.

Í stuttu máli má segja að gott hugmyndaflæði einkennist af:

- Leik (allir eiga að láta ímyndunaraflið leika frjálst)
- Virkni (ekki gera hlé til að ræða eða meta)
- Hraða (halda hraðanum, ekki ljúka röksemdafærslunni)
- Glettni (það er allt í lagi að grínast)

Að loknu flæði hefst umfjöllun, mat, greiningar og umræður. Flæði á að hrinda ferli af stað, ekki ljúka því.