

TWÓJ PSYCHOLOG RADZI...

część 1 - dobra atmosfera w grupie

Jesteś drużynowym. Prowadzisz drużynę. A może jesteś dyrektorem i prowadzisz firmę? Albo jako trener masz coś zrobić z bandą rozleniwionych sportowców? Jesteś może wreszcie ojcem chrzestnym i... mam nadzieję, że jedynie opiekujesz się chrześniakiem. Dość, że wszystkie te funkcje - drużynowy, dyrektor, trener i inne - coś łączy. Co? Ano to, że jesteś szefem. Że kierujesz grupą.

A jak to robić? Czy do prowadzenia drużyny wystarczy Ci Prawo Harcerskie? Doświadczenia ze szkoły? Counterstrike? Może tak, a może nie. Warto chyba jednak zapoznać się, co Ci ma do zaoferowania współczesna psychologia. Na forum IGH postaram się w ciągu najbliższych miesięcy pokazać Ci, jak pięknie psychologia wspierać może drużynowego. Kto wie, a nuż pomoże?

Zacznijmy od dobrej atmosfery w drużynie. Warto, żeby czy to w Twojej drużynie, czy też w Radzie Drużyny (czyli drużynie w skali "mikro") panował klimat pozytywny, sympatyczny, żeby członkowie (czy członkinie) tychże się nawzajem lubili, a także (oprócz szacunku) darzyli i Ciebie sympatią. Poniżej przedstawiam kilka wskazówek, jak można sobie w tym pomóc:

- **Publicznie chwal ich osiągnięcia.** Metoda harcerska ogólnie polega raczej na chwaleniu, niż karaniu, ale warto pamiętać, że jeśli chwalić - to zawsze przy wszystkich, w rozkazie, podpisem pod zdjęciem w gazetce. To działa!
- **Gań i krytykuj - w sposób wyważony i w cztery oczy.** Po pierwsze - używaj metody kanapki: jeśli musisz coś skrytykować, najpierw pochwal inny aspekt sprawy, potem skrytykuj błąd, a wypowiedź zakończ wskazaniem, że "jednak nie było tak źle, bo przecież..." - czyli także pozytywem. Twój harcerz nawet nie zauważy, że właśnie go skrytykowałeś! Po drugie, rób to tylko w cztery oczy. Wystrzegaj się publicznych kar i nagan!!! To strasznie demotywuje!!! A chodzi nam przecież o to, żeby coś w nich rozwinąć, coś zmienić na lepsze, a nie zrugać i obsobaczyć od góry do dołu. Zasada kanapki obowiązuje też podczas zbiórek i obozów - warto na sam koniec zostawić coś super! Żeby wspomnienie było jak najlepsze. Podobnie rzecz się ma z podsumowaniem dnia - warto, żebyś wieczorem przeszedł się po namiotach i przypomniiał chłopakom fajne zdarzenie z mijającego dnia. Zapamiętają go jako wspaniałą!
- **Jeśli ganisz - gań zachowania, jeśli chwalisz - chwal postawę.** Jeśli już musisz skrytykować coś, krytykuj (poza zasadami obecnymi w poprzednim punkcie) zachowanie - czynność, błąd, nieuwagę. Broń Boże nie mów "Ty głupku, jak mogłeś tak schrząnąć?" ale, jeśli już powiedz "TO było głupie" - Twój harcerz zupełnie inaczej rozumie te dwa komunikaty!!! Jeśli zaś chwalisz - chwal postawę: "Zrobiłeś to, udało Ci się, bo jesteś mądry/zdolny/ umiesz". On właśnie tak zacznie na siebie patrzeć!
- **Pozwól mówić - słuchaj.** Bardzo często chyba zdarza nam się "mędrkowanie" i prawienie wykładów. Czasami wystarczy wsłuchać się w to, czemu np. harcerz się spóźnił, a okaże się, że rzeczywiście ma problemy w domu, a nie tylko mu się nie chciało. Idealnie będzie, jeśli harcerze będą do Ciebie przychodzić i sami z siebie opowiadać Ci, co się u nich dzieje. Nie lekceważ tego! Jesteś dla nich wielkim autorytetem, a jednocześnie - kumplem!

- **Oceniaj uczciwie.** Czasem warto powiedzieć, że coś jest nie tak, niżli tylko dostrzegać piękne i udane zjawiska.
- **Nie działaj emocjonalnie.** Jeśli ponoszą Ci emocje, bo ktoś Cię rzeczywiście wkurzył, przeproś na chwilę, odczekaj, policz do dziesięciu, weź dwa głębokie wdechy. Pamiętaj, że zawsze jest jakieś rozwiązanie, a tylko my go czasem, zaślepieni, nie widzimy.
- **Przyznawaj się do błędów.** To bardzo ważne. Będziesz wiarygodny, a jednocześnie nie stracisz okazji, by się czegoś od swoich harcerzy nauczyć. A wiesz, jacy będą szczęśliwi, gdy zobaczą, że mogą Ci coś pokazać?
- **Spraw, by oni poczuli się ważni.** Wyobraź sobie, że każdy Twój harcerz nosi na czole tabliczkę z napisem “Zauważ mnie! Jestem wyjątkowy!”. Wystarczą drobiazgi, by im to pokazać: sms z okazji urodzin czy trudnego egzaminu albo pytanie, co tam się dzieje u niego oprócz standardowego telefonu z poleceniem. Poza tym niech każdy z nich ma w harcerstwie dziedzinę, w której czuje się dobrze, czuje się “ekspertem”. Jeśli nam się uda - mamy tych ludzi obok siebie na długie lata. A jak to zrobić? Patrz: pierwsze punkty! PS. Tak naprawdę, to każdy człowiek ma na czole taką tabliczkę...
- **Bądź wzorem zachowania.** Tak my działamy, tak to w harcerstwie funkcjonuje - i tego się nie przeskoczy. Jeśli chcesz, by Twoi harcerze nie przeklinali, Ty sam nie możesz! Jeśli chcesz, by byli ekspertami z samarytanki, Ty sam musisz wiedzieć o pierwszej pomocy wszystko. Nie przestaną spóźniać się na zbiórki, jeśli i Ty się spóźniasz!
- **Nie narzucaj swego stylu.** To trudne. Ale daje się zrobić. Doceniaj to, że inni są po prostu inni. Z tego płynie siła drużyny, firmy, grupy. Twój sposób jest zapewne najlepszy... dla Ciebie, ale to nie znaczy, że dla nich też. Uwaga! Znajdź jednak równowagę między tym a byciem wzorem osobowym!

I na koniec dodaję makrowskazówkę - przeczytaj wszystkie powyższe JESZCZE RAZ, POMAŁU i UWAŻNIE. Co więcej, sugeruję zrobienie sobie nawet mini-notatki i noszenie jej w kieszeni munduru. To są naprawdę WAŻNE rzeczy - a sam zobaczysz, że działają. I to jak!

Do przeczytania za miesiąc!!!
pwd. Marek Rosłań HO
student IV roku psychologii UW