

11

Normy i wartości – jak się nimi kierować; odpowiedzialność – co to znaczy, kto jest odpowiedzialny za moje życie

Cele:

1. przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy na temat wpływu norm i wartości na zachowania i emocje człowieka,
2. kształtowanie u uczestników umiejętności podejmowania refleksji dotyczącej własnych przekonań i ich wpływu na zachowania i emocje,
3. kształtowanie odpowiedzialności za własne życie – podejmowania decyzji

Czas trwania:

3 godziny

Metody:

- mini-wykład
- dyskusja
- praca w grupach
- burza mózgów
- analiza materiału (przypadki)

Pomoce:

- arkusze papieru/tablica
- markery/kreda
- kartki, długopisy,
- przygotowane zestawy „przypadków”

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie. Założenia teoretyczne

Z racji rozległości i wielowymiarowości tematu zaproponowanego powyżej, warsztat ten będzie raczej pewnym zaproszeniem do dyskusji i refleksji, a nie pełnym wyczerpaniem zagadnienia.

Celem tych zajęć jest uświadomienie uczestnikom znaczenia norm i wartości dla funkcjonowania człowieka.

Aby młody człowiek żył mądrze i zdrowo, musi mieć na tyle wiedzę na swój temat, żeby móc (najlepiej przed wykonaniem jakiegoś zachowania) zorientować się, co nim kieruje, aby móc swoje zachowania modyfikować z punktu realizacji rzeczywistych potrzeb i wartości.

Młody człowiek, wchodzący w dorosłe życie, przygotowujący się do dorosłości (mam tu na myśli podejmowanie nowych ról, eksperymentowanie z nowymi zachowaniami), podobnie zresztą jak

ludzie dorośli, kieruje się dwoma zespołami czynników: emocjami i uczuciami oraz normami i wartościami.

Motorem zachowań jest jeden z tych czynników lub obydwu naraz. Jednym z warunków zdrowia psychicznego jest umiejętność świadomego i kontrolowanego korzystania z obydwu tych grup zasobów.

W ramach tego tematu emocjami nie będziemy się zajmować, gdyż są one przedmiotem osobnego warsztatu. Nadmienię tylko, że jest to potężna siła, którą trzeba brać pod uwagę analizując mechanizmy powstawania zachowań, zarówno konstruktywnych, jak i destrukcyjnych.

Normy i wartości są drugą siłą, która wpływa na – czy wręcz generuje – zachowania.

Aby wprowadzić porządek, warto w tym miejscu pokusić się o próbę zdefiniowania, co to są normy, a co – wartości.

Na potrzeby naszych rozważań i warsztatu proponuję następujące wyjaśnienie:

Normy to wszelkiego rodzaju przekonania funkcjonujące w formie kategorycznych opinii, nakazów i zakazów, regulujące zachowania człowieka w ważnych aspektach jego życia.

Przykładowo: „Zawsze należy słuchać starszych”, „Należy ufać innym ludziom”, „Nikomu nie wolno ufać w pełni”, „W naszej rodzinie każde dziecko się dobrze uczy” (ew. „ma się dobrze uczyć”), „Zawsze należy mówić prawdę” i wiele innych.

Wartości to zestaw istotnych, „cennych” aspektów życia, jak również zachowań i umiejętności ważnych z punktu widzenia realizacji potrzeb. Wartością jest **przyjaźń, miłość, dobry zawód, dobre wyniki w nauce**. Aby być z kimś w przyjaźni, trzeba kierować się **otwartością i szczerością** (to są wartości niezbędne w budowaniu więzi). **Odpowiedzialność** jest także w takim rozumieniu wartością.

Dla większości ludzi – także tych młodych, dopiero wkraczających w dorosłe życie – nie stanowi problemu wymienienie wartości. Kłopot stanowi ich realizacja. Np. młody człowiek chciałby mieć przyjaciół, zakochać się, wie, że wartością jest dobry zawód, ale nie wie, jak do tego doprowadzić. Osoby będące w ryzyku mają w tym względzie szczególne trudności.

Inaczej ma się sprawa z normami. Te, które najbardziej wpływają na zachowania w ważnych aspektach życia człowieka, są najczęściej trudne do uświadomienia, a jeżeli są uświadamialne, to obarczone wieloma racjonalizacjami, np. religijnymi, obyczajowymi, kulturowymi.

Normy posiadają ważną cechę, a mianowicie meta-normę, czyli normę nadrzędną: przekonanie, że z normami się nie dyskutuje, że samo zastanawianie się nad zasadnością norm jest wykroczeniem przeciwko nim. Widać to szczególnie wyraźnie w obszarze norm dotyczących zachowań seksualnych.

Często dzieje się tak, że normy stoją w sprzeczności z wartościami, choć również często jest to sprzeczność pozorna.

Młodzi ludzie, którym przekazywane są normy, postrzegają je jako kategoryczne, nie zdając sobie sprawy, że są one względne, tzn. zostały im przekazane przez ludzi będących w konkretnej sytuacji życiowej, dla których to, co mówią dziecku, często jest wyrazem stanu emocjonalnego w określonym momencie życia. Przykładowo stwierdzenie „Nie wolno ufać mężczyznom” (wypowiedź matki do córki po kłótni z mężem), powtarzane w różnych momentach i wariantach może stać się normą, która w przyszłości uniemożliwi córce kontakty społeczne lub utrudni budowanie związków.

Część norm ma charakter czasowy, np. „Nie wolno rozmawiać z obcymi” jest trafną normą w odniesieniu do dziecka, lecz traci na aktualności, gdy to staje się nastolatkiem, a później dorosłym (żaden rodzic nie chce, by jego dorosłe dziecko nie poznawało nowych ludzi).

W okresie dojrzewania część norm jest weryfikowana przez młodego człowieka w procesie refleksji, natomiast najczęstszą reakcją na przekaz norm jest bezrefleksyjne ich przejęcie – albo całkowite odrzucenie.

Z racji względności norm ani jedna, ani druga reakcja nie jest dobra.

To, czego młody człowiek powinien się nauczyć, to reflektować swoje przekonania tak, aby móc je odrzucić wtedy, kiedy już są nieaktualne, bądź sprzeczne z prawidłowym funkcjonowaniem – lub ponownie je przyjąć jako swoje, a nie narzucone, wtedy, gdy są w zgodzie z wartościami, którymi decyduje się kierować.

Podjmując się tego tematu mam świadomość, że dla wielu osób te tezy są kontrowersyjne i budzące niepokój, jednak z punktu widzenia zdrowia psychicznego poruszenie tych tematów z młodzieżą jest niezbędne. Również z tego względu, że wykształcenie nawyku „rewidowania” norm jest **przejawem bycia odpowiedzialnym za siebie**, niezależnie od kontrowersji i napięcia przeżywanego w trakcie tego procesu (ponieważ działa norma, że rewizja i refleksja nad normami jest ich łamaniem).

Jednocześnie pojawia się tu właściwy moment na to, aby przypomnieć, że cały ten program jest pomyślany w ten sposób, aby dawał **możliwość kontynuacji poszczególnych tematów w przyszłości, także po jego zakończeniu**.

Warsztat

Dzisiaj będziemy zajmować się tematem norm i wartości. Jest to ważny temat, który dotyczy wszystkich ludzi. Spróbujemy go skonkretyzować tak, aby dotyczył spraw, które was zajmują.

Na poprzednich zajęciach zajmowaliśmy się siłą kierującą zachowaniami człowieka – emocjami i uczuciami. Dzisiaj zajmiemy się drugą wielką siłą, która nami kieruje i wpływa także na nasze emocje, a więc i zachowania – czyli **normami i wartościami**.

Jest pewna norma, bardzo powszechna i silna, która jest jednocześnie notorycznie łamana przez wszystkich ludzi.

Czy wiecie, jaka?

Dotyczy to oczywiście normy, że „zawsze należy mówić prawdę”.

Jak myślicie, czy norma ta jest dobra, skoro każdy człowiek ją w którymś momencie życia łamie? Czy przychodzą wam do głowy sytuacje, kiedy należy jej bezwzględnie przestrzegać?

Można chwilę podyskutować o tym z grupą, w celu rozluźnienia uczestników i pokazania pierwszego elementu relatywności.

ZADANIE 1

Co jest dla was wartością? – Uczestnicy wypisują na kartkach wszystkie wartości (wszystkie cenne rzeczy, jakie chcieliby mieć lub osiągnąć), jakie przychodzą im do głowy. Każdy odczytuje je głośno. Na dużym kartonie prowadzący wypisuje je wszystkie grupując je. Grupuje je wg klucza: 1) Życie osobiste, intymne, 2) Kontakty społeczne, 3) Życie zawodowe, 4) inne. Jeśli następny uczestnik powtarza wypowiedź poprzedniego, prowadzący odznacza to np. ptaszkiem. Ważne, żeby każdy się wypowiedział.

Po skończeniu na odrębnym arkuszu należy uporządkować wraz z grupą materiał tak, aby znalazły się na nim wszystkie ważne z punktu widzenia uczestników wartości.

Uwaga: część wypowiedzi uczestników może mieć charakter „wyglupu”; należy takie wypowiedzi potraktować poważnie i wraz z uczestnikiem odkryć rzeczywiste znaczenie i nanieść je na arkusz.

Omówienie zadania

Po zakończeniu omówić z grupą zawartość: Czy to, co razem zrobili, jest bliskie każdemu z uczestników?

Porozmawiać o hierarchii obszarów i wybrać jeden z informacji, że jeżeli będą chcieli zająć się pozostałymi, to będzie można powrócić do tego później.

Należy podkreślić fakt, że jeżeli uczestnikom przychodzą do głowy np. myśli, że nie wiedzą, jak to, co wypisali, osiągnąć, lub pojawiają się emocje związane z tymi myślami, to mają na razie „odłożyć je na bok”.

Zadanie to ma na celu pomoc uczestnikom w nazwaniu i dookreśleniu wartości, które sami uznają za cenne oraz pomoc prowadzącemu w ukierunkowaniu dyskusji zgodnie z potrzebami uczestników.

Uwaga: Uczestnicy z racji momentu rozwojowego najbardziej zainteresowani są dwoma grupami wartości:

1. związanymi z wchodzeniem w role mężczyzny/kobiety (związki, znajomości intymne),
2. związanymi z budowaniem przyjaźni i/lub koleżeństwa.

Od wyboru obszaru zależy dalsza część warsztatu.

ZADANIE 2

Dzielimy grupę na 4 zespoły. Zadaniem grup jest analiza przypadku. W zależności od stopnia zaawansowania grupy można modyfikować stopień zaawansowania przypadków.

Przypadek 1:

Pewnej 16-letniej dziewczynie w nowej klasie spodobał się bardzo pewien chłopak. Ona jemu także.

On zaproponował jej, że odprowadzi ją po lekcjach do domu. Ona się zgodziła. Po drodze rozmawiali. On opowiadał jej o zainteresowaniach, rozmawiali o klasie, kto wydaje się fajny, kto nie. Było miło. Chłopak zaproponował jej, że następnego dnia także spędzą razem czas po szkole. Ona chętnie się zgodziła.

Następnego dnia przy pożegnaniu on próbował ją pocałować. Dziewczyna uderzyła go i uciekła. Na drugi dzień nie chciała się do niego odezwać, pomimo że próbował ją przeprosić.

Praca w grupach – burza mózgów.

Odpowiedzcie na pytania (wymień wszystkie pomysły, nawet te, które wydają ci się głupie):

- Jak wam się podoba zachowanie dziewczyny?
- Jak wam się podoba zachowanie chłopaka?
- O co chodziło dziewczynie? O co chodziło chłopakowi?
- Dlaczego tak się stało?
- Co było w jej emocjach? W jej ciele?
- O czym myślała?
- O czym myślał chłopak? Jak się czuł? Co czuł w ciele?
- Dlaczego ją przeprosił?

lub

Przypadek 2:

Chłopak bardzo chciałby zaprzyjaźnić się z koleżanką z klasy, która wydaje mu się fajna, mądra, a na dodatek jest ładna.

Minęły dwa miesiące, a on ani razu do niej nie podszedł.

Odpowiedzcie na pytania (wymień wszystkie pomysły, nawet te które wydają ci się głupie):

- Dlaczego tak się stało?
- O co chodziło chłopakowi?
- Co było w jego emocjach? W jego ciele?
- O czym myślał ten chłopak?

Dodatkowo w celu zdynamizowania wykonania zadania i zwiększenia efektów pracy w podgrupach można wprowadzić element konkursu. Grupa, która wygeneruje najwięcej pomysłów, dostaje nagrodę za twórczość.

Omówienie zadania

Powyżej celowo zaproponowane zostały hipotetyczne sytuacje. Umożliwić ma to uruchomienie procesu myślenia (analizy), niejako abstrahując od osobistych doświadczeń uczestników grupy.

Łatwiej rozmawiać o cudzych zachowaniach, normach i emocjach niż o doświadczeniach osobistych.

Bardziej doświadczony trener, zakładając, że grupy wygenerują pomysły, powinien bez większych trudności odkryć te wypowiedzi uczestników, które dotyczą norm.

Można zadać następujące pytania do grupy po opracowaniu materiału (każda grupa odczytuje swoje pomysły) i wyodrębnieniu emocji, odczuć i norm:

- Czy normy te są pozytywne, czy nie?
- Czy przyniosły korzyści, czy raczej przeszkadzają?
- Jak się mają do chęci i potrzeb tych ludzi?
- Które i jak trzeba by przeformułować, aby wszystko się dobrze skończyło?

W tym momencie warto zwrócić uwagę na ten aspekt normatywny, który najprawdopodobniej się nie pojawi, a mianowicie na aspekt otwartości jako element, który mógłby pomóc zarówno tej pierwszej parze poradzić sobie nawet przy restrykcyjnych normach dotyczących zachowań erotycznych, jak i chłopcu ze scenki 2.

Po tej części warto odwołać się do efektów pracy grupy dotyczących pierwszego zadania i

omówić z grupą następujące zagadnienia:

- Skąd wzięły się normy, które się pojawiły przy drugim zadaniu?
- Jak się one mają do wartości, które oni chcieliby realizować?
- Jakie inne normy, które mają uczestnicy, mogą przeszkadzać bądź pomagać w realizacji tych wartości?
- Co, jeśli one są sprzeczne? Jak sobie dać radę?

Burza mózgów nt. poradzenia sobie z najbardziej kontrowersyjną normą dla grupy.

Można także zaprosić grupę do następującego zadania:

ZADANIE 3

Jest to modyfikacja dość popularnego ćwiczenia opierającego się na tzw. „sądzie nad...”. Należy wybrać normę, która budzi najczęściej emocji (bunt, obrona) i zadaniem grupy jest ją osądzić. Osoby uczestniczące: 1) osoba z grupy jako norma (na początku przedstawia się, na końcu procesu wygłasza parę zdań na swoją obronę), 2) adwokat normy, 3) oskarżyciel normy, 4) po 2 świadków obrony i oskarżenia, 5) ława przysięgłych. Po krótkim przygotowaniu odbywa się proces. Oskarżyciel przedstawia akt oskarżenia wraz z żadaną sankcją, obrońca przedstawia linię obrony. Powoływani są świadkowie (mają być przesłuchani przez obie strony). Wygłoszone zostaną mowy końcowe, także prze samą normę. Na koniec ma zapisać wyrok: czy jest potrzebna i w jakich warunkach może działać. Rola prowadzącego: pilnowanie porządku i struktury zadania.

Na koniec uczestnicy powinni wypowiedzieć się, jak się czują, czy są zadowoleni z wyroku.

Ćwiczenie ma służyć stworzeniu u uczestników umiejętności samodzielnego myślenia i rozumienia złożoności tematyki norm.

Warto tutaj wpleść temat odpowiedzialności za siebie i swoje życie. Najlepiej uruchomić dyskusję z grupą:

- Co to jest odpowiedzialność?
- Co znaczy odpowiedzialność w świetle poruszanych tematów?
- Czy ja sam jestem osobą, która kieruje się normami, czy raczej emocjami?
- Czy jestem osobą, która podporządkowuje się im (wszystkim, niektórym), czy buntuję się przeciwko nim?

Bierne podporządkowanie daje możliwość zrzucenia odpowiedzialności na „twórców norm”: rodziców, Kościół, szkołę. Bunt również daje takie możliwości.

Uwaga: Jeśli grupa jest gotowa, można spróbować wprowadzić dodatkowy aspekt dotyczący nie tylko jednostkowych korzyści i kosztów w zetknięciu z normami, ale także znaczenia norm regulujących funkcjonowanie indywidualne dla grupy społecznej (rodziny, grupy kulturowej), a

także aspekt relatywizmu kulturowego.

Omówienie efektów

Niezależnie od możliwości wypowiedzenia przez uczestników wszelkich spostrzeżeń i odczuć, warto uwzględnić takie aspekty refleksji, jak:

- czy nastąpiły zmiany w świadomości uczestników, w zakresie rozumienia problematyki norm i wartości (jakie? – u kogo?)
- czy można zdaniem uczestników wykorzystać uzyskaną wiedzę w praktyce (co tak? co nie? dlaczego?)
- jak kontynuować temat – czego uczestnikom brakuje, czym chcieliby się zająć w ramach kontynuacji
- jakie normy warto byłoby osądzić, by pomóc uczestnikom w realizacji wartości.