

## 5

**Rodzina i Ja – relacje z rodzicami i rodzeństwem****Cele:**

1. autodiagnoza własnych relacji z pozostałymi członkami rodziny
2. uświadomienie sobie możliwości własnego wpływu na stan relacji rodzinnych
3. zarysowanie planu rozwijania własnych umiejętności i postaw, sprzyjających budowaniu pozytywnych relacji rodzinnych


**Czas trwania:**

3 godziny

**Metody:**

- praca w podgrupach
- dyskusja
- wypełnianie formularza

**Pomoce:**

- arkusze papieru/tablica
- markery/kreda
- formularz nr 4 

**Przebieg zajęć:****Wprowadzenie, założenia**

Znaczenie rodziny dla kształtowania się konkretnych postaw i umiejętności osobistych i społecznych jest oczywiste i nie trzeba go podkreślać, ale w tym warsztacie naszym celem nie będzie śledzenie mechanizmów powstawania zaburzeń i problemów emocjonalnych u konkretnych uczestników, lecz inny, pozytywny aspekt rodzinnej rzeczywistości, mianowicie:

1. Jaki jest aktualny stan tych relacji?
2. Co jest w nich zadowalającego, co zaś nie?
3. Czy da się coś zrobić – i co – dla poprawy tych relacji?

Relacje pomiędzy ludźmi – w tym zaś także członkami rodziny – można opisywać na różne sposoby i uwzględniać tu wiele złożonych procesów, diagnozowanych z punktu widzenia odmiennych teorii. Ale nasz warsztatowy zamysł także i w tym przypadku zwalnia nas z konieczności prezentacji jakichkolwiek rozbudowanych teorii – jakkolwiek każdy z uczestników może sobie na ten temat poczytać co zechce. Jeśli natomiast chodziłoby nam o praktyczny i profilaktyczny zarazem efekt w postaci doskonalenia i usprawniania tych relacji, to trzeba będzie wziąć pod uwagę raczej konkretną, indywidualną sytuację każdego z uczestników i

opisywać ją w kategoriach jego subiektywnego doświadczenia, jego emocji – obaw, lęku, smutku czy złości. Szukać konkretnych tego przyczyn i zaradczych środków, zrozumiałych w kategoriach potocznego doświadczenia.

Toteż w zadaniach tego warsztatu będziemy się odwoływać do kilku podstawowych wymiarów opisujących międzyludzkie relacje, takich jak przyjaźń/sympatia, wrogość/niechęć, zaufanie, udzielanie wsparcia/pomocy, zainteresowanie/brak zainteresowania, wzajemne oczekiwania.

#### **ZADANIE 1 (WARIANT A)**

Po krótkim wprowadzeniu, po którym prowadzący może podkreślić znaczenie pozytywnych relacji w rodzinie dla poziomu życiowej satysfakcji i korzyści, jakie mogłyby wynikać z doskonalenia tych relacji może on zaproponować „rundkę” – dla chętnych – na temat „jak układa mi się w rodzinie; z czego jestem zadowolony, z czego nie”.

#### **Komentarz prowadzącego**

Po zakończeniu rundki prowadzący komentuje wypowiedzi, akcentując zwłaszcza te ich aspekty, które pozostają w związku z takimi wymiarami sytuacji, jak to powiedziano we wstępie (wrogość, przyjaźń, zaufanie, wsparcie itd.)

**Swobodne wypowiedzi uczestników** wraz z komentarzem prowadzącego stanowią punkt wyjścia do kolejnego zadania, polegającego na dokonaniu diagnozy relacji rodzinnych w oparciu o wcześniej przygotowane materiały (formularz).

#### **ZADANIE 1 (WARIANT B)**

Jeśli naturalna komunikacja w grupie jest trudniejsza, można od razu, bez rundki, choć po krótkim wprowadzeniu – zastosować formularz 4, tj. zrealizować zadanie 2.

#### **ZADANIE 2**

Zadanie to pokrywa się z wariantem B zadania 1, tj. polega na indywidualnym wypełnieniu formularza nr 4 i uruchomieniu komunikacji w grupie w oparciu o jego wyniki. Wypełnianie formularza polega na zaznaczeniu właściwych dla siebie odpowiedzi na każdej z 5 skal na nim zawartych. Dla jednego członka rodziny, który podlega ocenie, przeznaczony jest osobny formularz, toteż każdy z uczestników wypełnia tyle formularzy, ilu członków rodziny bierze pod uwagę (osobno ojciec, matka, siostra, brat itd.).

#### **Omówienie zadania**

Uzyskany dzięki formularzowi materiał jest na tyle obszerny, że jego omawianie także powinno być rozdzielone na kolejne kroki i punkty (np. „matka – punkt 1 formularza”, następnie „matka – punkt 2 formularza” itd.)

## Omówienie zadania, Wariant B

Ze względu na obszerność materiału przy ewentualnym braku dostatecznej ilości czasu można się ograniczyć do rundki, w której poszczególni uczestnicy relacjonują na forum tylko niektóre, wybrane dane, np. najwyższe i najniższe wyniki w każdej skali (i kogo one dotyczą) albo alternatywnie: najniższe i najwyższe wyniki dla każdej osoby (w jakiej skali dana osoba uzyskuje najniższy a w jakiej najwyższy wynik).

Jeśli czas pozwala i jeśli otwartość i bezpieczeństwo w grupie są duże – a także, gdy grupa ma na to ochotę – można wykonać kolejne zadanie (3) ale, gdy warunki na to nie pozwalają, można przejść od razu do zadania nr 4.

### ZADANIE 3

Indywidualne wyniki każdego uczestnika można przenieść na plakaty zawierające te same skale, co formularze i w ten sposób uzyskać zbiorcze wyniki dotyczące wszystkich matek, wszystkich ojców, wszystkich braci, wszystkich siostr – na 4 osobnych plakatach (na 4 plakatach zostaną naniesione wszystkie wyniki każdego uczestnika).

## Omówienie zadania

Dzięki temu można zobaczyć sytuacje w całej grupie i omawiać plakaty z najróżniejszych punktów widzenia, z których ważniejsze to:

- jaki jest rozkład wyników w każdej skali oddzielnie – czy mają one tendencje grupować się bliżej jednego czy drugiego krańca skali, czy są rozmieszczone na skali równomiernie
- czy wskazują na podobną sytuację u wszystkich uczestników, czy też wygląda to różnie – i jak.
- jakie są różnice pomiędzy poszczególnymi osobami/członkami rodziny, których skale dotyczą – którzy członkowie rodziny uzyskują wyższe, a którzy niższe wyniki w danej skali
- gdzie (u kogo i w której skali) jest bezwzględnie najwyższy, a gdzie bezwzględnie najniższy wynik
- gdzie jest największe skupienie (podobieństwo sytuacji), a gdzie największy rozrzut wyników (zróżnicowanie sytuacji pod tym względem wśród poszczególnych członków grupy) itp.

Niezależnie od tego, że warto uwzględnić powyższe aspekty w omawianiu wyników na forum grupy, to równie ważna jest możliwość **wyrażania przez każdego z uczestników wszelkich innych osobistych odczuć**, spostrzeżeń, emocji i wniosków.

Po omówieniu plakatów (albo po omówieniu zadania nr 2 – jeśli zadanie nr 3 nie było realizowane) można przejść do kolejnego zadania zmierzającego do pozytywnego wykorzystania uzyskanej diagnozy.

#### **ZADANIE 4**

W tym zadaniu następuje powrót do indywidualnych, własnych formularzy, w których na każdej skali oddzielnie uczestnicy mają teraz zaznaczyć (oprócz stanu faktycznego) stan oczekiwany/pożądany. Po wykonaniu tego zadania można znowu nanieść wszystkie wyniki na te same plakaty używając dla odróżnienia innego koloru lub innego znaku (podobnie jak w formularzach indywidualnych).

#### **Omówienie zadania**

Następnie omawiać wyniki podobnie jak poprzednio, a dodatkowo uwzględnić jeszcze jedno kryterium (które było głównym powodem wykonania tego zadania) mianowicie – różnice pomiędzy stanem faktycznym a oczekiwanym, biorąc pod uwagę między innymi w jakich skalach i w odniesieniu do których członków rodziny są:

- największe różnice między stanem faktycznym a pożądanym – czyli obszary najgłębszych deficytów
- najmniejsze różnice – obszary bardziej zadowalające bądź możliwe do zaakceptowania
- sytuacje ewentualnego „skrzyżowania” wyników, tj. sytuacje, w których pozytywne oczekiwania niektórych członków grupy zajmują na skali niższe pozycje niż stan faktyczny u innych uczestników (mówiąc inaczej: sytuacje w których stan niezadowolający dla jednej osoby jest pożądanym/oczekiwany przez inną osobę jako stan pozytywny)

#### **Omówienie zadania – wariant alternatywny**

Bez nanoszenia wyników na wspólne plakaty poszczególni uczestnicy relacjonowaliby na forum, bezpośrednio po pracy indywidualnej (wypełnieniu formularza) przynajmniej niektóre, znaczące dla nich wyniki. Także i w tym przypadku inspirujące i pomocne mogłyby być pytania prowadzącego zwracające uwagę na najbardziej znaczące wyniki w rodzaju najmniejszych czy największych różnic zarówno pomiędzy poszczególnymi skalami, jak też osobami/członkami rodziny.

#### **ZADANIE 5**

Po prezentacji wyników (czy to bardziej całościowo czy wybiórczo) można przejść do następnego zdania, polegającego na dokonaniu przez każdego z uczestników wyboru jednego wymiaru/skali (w odniesieniu do każdego z członków rodziny z osobna), którego ulepszeniem/poprawą dany członek grupy byłby najbardziej zainteresowany.

#### **Omówienie zadania**

Efektem tego zadania byłoby określenie:

„co przede wszystkim chciałbym zmienić w relacjach

- z ojcem
- z matką
- z rodzeństwem (bratem, siostrą)”

W przypadku poszczególnych członków grupy i tutaj pojawiłyby się zapewne różnice u niektórych być może byłby to ten sam wymiar/skala/czynnik w odniesieniu do każdego z członków rodziny, u innych byłyby to różne wymiary. Tak czy inaczej można by teraz zapisać na tablicy lub plakacie całą listę haseł, jakie pojawiły się u wszystkich uczestników spotkania a następnie określić ich hierarchię w oparciu o częstotliwość pojawiania się. Na tej podstawie można by na początek wybrać kilka pojawiających się najczęściej do dalszego opracowania w kolejnym zadaniu.

#### **ZADANIE 6**

Można podzielić grupę na tyle podzespołów (2-, 3- lub 4-osobowych), ile jest tematów do opracowania i metoda dyskusji w grupie stworzyć jak najdłuższą listę pomysłów na to „co uczestnik mógłby zrobić/robić, aby poprawić relacje w rodzinie w danym obszarze/wymiarze/skali?”.

#### **Prezentacja efektów**

Następnie każdy z podzespołów zaprezentowałby efekt swojej pracy, bądź to formie ustnej relacji, bądź – jeszcze lepiej – w formie kolejnego plakatu (byłoby tyle plakatów, ile zespołów, a każdy mówiłby o sposobach działania służących poprawie relacji w danym obszarze/wymiarze.

#### **Omówienie zadania**

Efekty prezentacji także zostałyby omówione dając uczestnikom możliwość wyrażenia **wszelkich własnych spostrzeżeń, odczuć i wniosków**. W podsumowaniu ważne jest, aby nie pominąć takich aspektów wykonanej pracy jak:

- różnice i podobieństwa w pomysłach umieszczonych na różnych plakatach i odnoszących się do poszczególnych wymiarów/skal/obszarów relacji rodzinnych (może się np. okazać, że osiągnięcie poprawy w odrębnych wymiarach opiera się w gruncie rzeczy – przynajmniej po części – na tych samych lub podobnych działaniach, takich jak np. „otwarta komunikacja” albo „dotrzymywanie słowa” itp.)
- związki między działaniami, jakie należałoby podjąć a potrzebnymi do tego umiejętnościami
- bariery (wewnętrzne i zewnętrzne) utrudniające lub uniemożliwiające pożądane działania/zachowania

#### **ZADANIE 7**

Na koniec każdy z uczestników dokonuje ostatecznego wyboru (biorąc pod uwagę wszystkie

wytworzone pomysły) tych zachowań/działań, które chciałby i jest w stanie osobiście podjąć od zaraz w stosunku do każdego z rodziców i rodzeństwa.

Dodatkowo mogłyby zostać stworzone indywidualne listy tych zachowań/działań które danemu uczestnikowi wydają się ciekawe/interesujące/pożądane – ale których nie czuje się na siłach realizować.

### **Komentarz**

Ten materiał mógłby być punktem wyjścia do **dalszej pracy – kontynuacji tematu w przyszłości**, już po zakończeniu niniejszego programu. Do tego celu nadają się także inne wątki niniejszego warsztatu (o czym będzie też mowa w Aneksie), np.:

- oprócz relacji wybranych do opracowania w trakcie warsztatu – dalsza praca nad relacjami z pozostałymi członkami rodziny i w pozostałych wymiarach/skalach
- Praca nad własnymi umiejętnościami (osobistymi i społecznymi), niezbędnymi do skutecznej realizacji pożądanych działań.