

Önismereti csoportok működéséről

Összeállította: Greguss Márta

Cél: Az önismereti tudatosság növelése az erre vonatkozó készségek fejlesztése az individuálpszichológiai pedagógiai módszerével.

Elméleti áttekintés:

Az önismereti törekvésekben mindig szerepel a „Milyen vagyok?” kíváncsisága vagy a „Milyennek látnak mások?” kérdésekre a válaszkapás.

Az ember a gyermek valakihez képest lehet ilyen vagy olyan, önmagában nem ítéltető meg, csak tetteiben, viselkedésében.

A „Miért teszem ezt vagy azt?”, „Hogyan váltam ilyenné?” kérdésekre a válaszkeresés, a kapott válaszok tudatosítása, kontrollálása, teheti az embert, gyermeket valamtől szabaddá, ami eddig akadályozta a kibontakozásban, és valamire szabaddá, ami a fejlődése érdekében és lehetőségeiben áll.

Amit önmagunkról tudunk annak egy részét mások is tudják, tudhatják, más részét szívesen elrejtjük, bizonyos részét mások jelzik, de mi nem szívesen ismerjük el magunkénak, vakfoltjaink vannak a belátásra. Végül sokféle rejtett, teljességgel ismeretlen (tudattalan) erő munkál bennünk, amelyre „önkéntelen” viselkedésünkben csodálkozunk rá vagy szégyenkezünk el nyomain.

Az önismereti csoportmunkában az alábbi kívánalmak a fontosak:

1. A személyességre vonatkozóan: az általános alanyú beszéd helyett az egyes szám első személyben fogalmazás bátor vállalása: érzek, átélek, vélek, szándékomban áll, teszek, tettem gondolok stb. tehát vállalom saját magam.
2. A második ajánlás a konkrétumokban való megnyilvánulásra vonatkozik. Nem általában érzek, gondolok, teszek, valamit, hanem „itt és most”, a múltat illetően pedig konkrét, valóságos eseményekben, élményekben adok képet a többieknek magamról. (Ez és ez történt... így és így éltem át...)
3. A harmadik javaslat a nyílt, őszinte és másokat elfogadó attitűdre vonatkozik. Annyira ajánlatos a nyíltság, őszinteség, amennyire el tudjuk vállalni „nyílt tekintettel” is, szégyen s kiszolgáltatottság érzése nélkül azt, amit magunkról adunk, dramatizálunk, eljátszunk stb., a határ érzése bennünk van. Mások elfogadása határaink tiszteletben tartását is magában foglalja.
4. A negyedik ajánlás a beleérző-megértő (empátiás) viszonyulás. Ha úgy fogadunk másokat, hogy magunkban is megengedjük a hasonló átélések rezonanciáját és ezt vissza is tükrözzük, akkor az önbemutató kölcsönösen nyereségessé válik.
5. Az ötödik javaslat a minősítés, elítélés és megítélés nélküli elfogadás. Ha a

- megértés szándéka lép az elítélés helyébe, akkor szabaddá válik az önismereti út: a „miért” a „hogyan” és a „hogyan lehetne másképp” felé.
6. A hatodik intenció, hogy törekedjünk a másik megerősítésére az elfogadó, megértő visszatükrözéssel vagy a ránk tett benyomások, kiváltott érzések megfogalmazásával. A leíró jellegű gondolatközlés, érzésmegfogalmazás nagyobb segítség, mint a jelzős minősítés. Pl. „Tévedsz, és nem vagy őszinte” helyett „Úgy érzem, hogy másképp fogjuk fel ezt a dolgot” stb.

Az önismereti hozam ellen hat az utasító, kioktató, moralizáló attitűd. Akadályozza az önfeltárást az értékelés, hibáztatás, a dicséret, a receptadó javaslatok közlése, a filozofálgatás, a lekicsinylés, az értelmezős magyarázat, a felesleges helyzetből adódó megerősítés, a rosszul értelmezett nyitottság. A túladagolt nyitottság megerterheli az egyént és másokra is ránehezedik.

Azokban az önismereti célú csoportokban, amelyekben a résztvevők elvállalják és gyakorolják a javasolt attitűd és viszonyulás módjait jelentős önismereti haszonnal dolgozhatnak és számos nyereséges történés bontakozhat ki. Rádöbbenhetünk egy-egy „vakfoltunk” okaira. Megtapasztalhatjuk tipikus védekezési, önvédelmi viselkedésmódunkat. Nagy érzelmi megkönnyebbüléssel tapasztalhatjuk meg azt, milyen sok átélésben vagyunk érzelmi és vélekedési azonosságban másokkal. Megerősödhetünk abban, hogy mások el tudnak fogadni bennünket. Belátásra jutunk egy-egy viselkedésünk inadekvát mivoltára, kártékony hatására vonatkozóan. Enyhíthetünk korábbi, merev követelményeinken önmagunkkal és másokkal kapcsolatban. Megtanuljuk elfogadni önmagunkat afféleképpen amilyenek valójában vagyunk. Csökken a szorongásunk, félelmünk. Fölfedezzük eddig rejtett értékeinket, amelyek mások számára kedvező hatásúak, önmagunkban pedig a kibontakozást szolgálják. Utakat találunk a másik ember megközelítésére és a jó kapcsolat kialakítására. Módosul az önmagunkról kialakult statikus kép: „Az ilyen vagyok” helyett – a milyen tudok lenni? Kérésre nyitja meg lezárt világunkat. Érzéseink átélése, fantáziánk felszabadulása kreatív erőket mozgósít bennünk, és megtanuljuk az érettebb, autentikusabb, örömtelibb, felelősségtelibb létezését.

Az önismereti csoportban kibontakozó fejlődés éppúgy időbeli folyamat, hosszú távú történés, mint általában bármilyen „növekedés-fejlődés”.

Az önismereti csoportmunka tartalmát és módját a vezető felelőssége dönteni és a résztvevőkkel meghatározni.

A csoportvezető személyisége a legfőbb hatásközvetítő nevelő eszköz.

A csoportvezető (Pl. pedagógus) megtaníthatja a növendékeit (gyerekeket) arra, hogyan keressék egy-egy megnyilvánulásuk mögött a kiváltó motívumokat, hogyan ellenőrizzék hogy döntéseik megfelelnek-e saját törekvéseiknek, vagy tőlük idegen hatások váltották ki ezeket

Az önismereti tudatosság fölkeltésével nem pusztán ismeretet, tudást, hanem eszközt is adhatunk ahhoz, hogy az egyéniség, az autonómia és a közösség konfliktusában egyensúlyra találhassanak a gyerekek