

s. Gabrijela Tea Damjanović

DINAMIKA SKUPINE

*Materijali za župne suradnike
Đakovačko-osječke nadbiskupije*



Đakovo 2021.

Uvod

Svaka skupina ima dinamiku triju vremena koja treba poznavati:

1. Vrijeme upoznavanja -> oduševljenje;
2. Vrijeme rasta -> razočaranje - konflikt -rješavanje problema;
3. Vrijeme završetka -> zahvalnost-vrjednovanje.

U dinamici ovih triju vremena vrlo su korisne aktivnosti koje „bude“ članove skupine, održavaju je uvijek svježom i pomažu prebroditi prepreke na koje nailaze. Ponuđene aktivnosti mogu se prilagoditi i koristiti za bilo koju skupinu i uzrast, kao i za odrasle.

Aktivnosti

TROPSKA KIŠA

Aktivnost se izvodi tako da svi sudionici stanu u krug licem okrenuti jedni prema drugima. Prvi puta otvorenih očiju, a drugi puta zatvorenih očiju. Zada je se prvi pokret trljanja ruke o ruku te ga sudionik jedan po jedan treba početi raditi, ali tek u trenutku kada taj pokret napravi osoba prije njega. Pokret se tako širi u krug i neprestano ga sudionici izvode, a kada pokret opet dođe do voditelja, on ga mijenja u drugi pokret pucketanja prstima i šalje dalje, pa se tako postupno iz trljanja rukama prelazi u pucketanje prstima. Istim načinom dodaje se treći pokret udaranja dlanovima po natkoljenicama šireći ga u krug te na kraju dodaje i četvrti pokret stupanja nogama na podu. Bitno je da sudionici promjene pokret tek kada dođe red na njih, što znači da se moraju međusobno opažati i surađivati. Ako budu pravilno izvodili, trebao bi se proizvesti zvuk tropske kiše. Nakon zadnjeg pokreta, ide se obrnutim redoslijedom tako da se od zadnjeg pokreta ide ka prvom te se na taj način lagano „stišava“ tropska kiša. Ovaj proces se je tek primjer kako to treba činiti zatvorenih očiju te se ponavlja isto. Tijekom aktivnosti zatvorenih očiju jako je važno osluškivanje promjene kod prethodne osobe.

KONCENTRIČNI KRUGOVI

Sudionici se poredaju u dva koncentrična kruga. Svatko ima partnera i okrenuti su licem u lice. Voditelj kaže: “Sada imate priliku od svog partnera doznati nešto što niste znali o njemu. Možete ga pitati što god želite, a vaš će vam partner odgovoriti. Prvo će pitati oni koji stoje u unutarnjem krugu. Potrudite se da na pitanja odgovarate kratko i jasno i da ne proširujete temu.” Kada svaki par završi s pitanjima i odgovorima, krug se rotira udesno za jedno mjesto. Sada onaj iz vanjskog kruga pita onoga iz unutarnja kruga. Ovaj postupak se ponavlja još dva puta, tako da svatko bude u prilici dvaput postaviti pitanje i dvaput

odgovoriti. Vrijeme razgovora (npr.1 min) i poziv na promjenu para određuje voditelj skupine.

Poslije toga se svi vraćaju u veliki krug. Slijedi rasprava u kojoj je cilj doznati kakva su bila njihova iskustva kad su bili u ulozi onoga koji postavlja pitanja i onoga koji odgovara na pitanja, i u kojoj su se uložili bolje osjećali. Razgovor se vodi tako da se ukaže na moguće poteškoće u započinjanju komunikacije i na različitost u tom smislu da je nekome lakše započeti komunikaciju i postavljati pitanje a nekome odgovarati na pitanja. Treba izbjeći da se u raspravi prepričavaju postavljena pitanja i odgovori, jer naglasak nije na tome nego na osjećaju koji je taj proces izazvao. Isto tako treba podržati različitost iskustava, uzeti u obzir razloge zbog kojih je nekome nešto lakše a nešto teže, jer to je zaista individualno, pa se valja uzdržati od generalizacije.

ŠPAGA KOJA PRIBLIŽAVA

Skupinu se podijeli u dva reda na udaljenosti od oko 2-3m. Sudionici su okrenuti jedni prema drugima. Između dva reda u sredini se nalazi špaga. Cilj ove aktivnosti je dublje upoznavanje. Sudionicima se objasni da će voditelj govoriti izjavne rečenice vezane za njihov život. Ukoliko dotična rečenica je točna svi prave korak naprijed prema špagi. Ukoliko nije točna ostanu na mjestu. Iza svake rečenice osvrnu se što su učinili ostali sudionici kako bi otkrili tko mu je u čemu sličan ili različit. Nakon toga se vraćaju na početno mjesto. Svaki voditelj može promijeniti rečenice i prilagoditi ih određenoj skupini. Sljedeće izjavne rečenice su prilagođene adolescentima.

Slobodno vrijeme

- Slobodno vrijeme najviše provodim družeći se s prijateljima.
- Ujutro dugo spavam.
- Iz grada se vraćam u sitnim satima.
- Zbog toga ponekad ulazim u sukob s roditeljima.
- Bavim se sportom.
- Sviram neki instrument.
- Tijekom dana najmanje 1h slušam glazbu.
- Volim gledati filmove.

Škola/studij

- Volim učiti.
- Kampanjac sam u učenju.
- Ljudi koji me okružuju u školi/studiju uglavnom su pozitivni.
- Prijatelji koje imam uglavnom su iz škole/studija.

Vrline

- Lako se nosim s ljudskim ogovaranjima o meni.

- Teško se nosim sa smicalicama i podvalama.
- Lako praštam uvrede.
- Po naravi sam otvorena osoba
- Teško se nosim sa samoćom.
- Osoba sam koja voli planirati .
- Ako mi nešto ne ide po planu brzo odustajem.
- Situacije i ljudi lako me izbace iz takta.
- Kreativan sam i maštovit.
- Ukoliko nešto ne razumijem s lakoćom tražim objašnjenje.

Vjera

- Moja obitelj je religiozna.
- Odgojen sam u vjeri.
- Sudjelujem u nekim župskim aktivnostima.
- Zadovoljan sam sa svojim odnosom s Bogom.
- Volim razgovarati o vjerskim temama.
- Za vjerske teme imam sugovornike.
- ...

STVARANJE SKUPINE PO PRINCIPU ATOMA

Svi sudionici stoje zatvorenih očiju i idu prema jednoj osobi ispruženih ruku. Koju dotaknu pitaju je li slobodna i ukoliko je, njih dvoje su par. Zatim se dva para spajaju te ih je četvero u skupini. Ukoliko je potrebna veća skupina još se spajaju po osmero, šesnaestero.

DVIJE ISTINE I JEDNA LAŽ

Skupina sjedne u krug. Svaka osoba treba reći tri rečenice o sebi od koje su dvije istinite i jedna lažna. Skupina treba pogoditi koja je rečenica lažna. Nakon pogađanja slijedi druga osoba i tako redom.

MOJA KOVERTA

Svaki član grupe dobiva kovertu, 4 komadića papira i olovku!

Na vanjsku stranu koverta osoba piše 4 stvari o sebi koje su čuli od drugih. Te podatke prihvaća i smatra ih istinitima. Na komadiće papira, koje će kasnije staviti u kovertu, napiše 4 stvari o sebi koje nisu općepoznate, ali koje može podijeliti s drugima. Te pojedinosti poznate su ljudima koji ih prilično dobro znaju. Kad je sve napisano, koverta se stave na sredinu stola. Najprije pročitati ono što piše na vanjskoj strani i probati pogoditi o kome se radi. Zatim izmjenično se vadi po 1 papirić iz koverta van, pročita i prokomentira. Na kraju se prokomentira kako su svatko osjećao za vrijeme ove aktivnosti.

PORUKA ZA TEBE

Svakom sudioniku se lijepi papir na leđa. Svi pišu svima ono što lijepo i pozitivno primjećuju na osobi. Kad svi napišu, svatko pročita svoj papir i podcrtava osobina kojih je svjestan. Zatim u skupini mogu pitati za osobine kojih nisu svjesni kada ih drugi takvima vide i sl.

OTKRIVANJE TAJNE

Svaki član skupine ima papirić i olovku. Svatko na papirić napiše neku od svojih tajni. O povezanosti skupine ovisi hoće li biti velika ili mala tajna. Svi presaviju više puta papirić i stave ga na sredinu. Izmiješaju papiriće, po jedan otvaraju i čitaju, a drugi mogu komentirati napisanu tajnu. Ne treba se otkrivati čija je tajna.

Na kraju pitati sudionike: Kako vam se svidjela igra? Kako si se osjećao kad se čitala tvoja tajna? Što mislite o komentarima tajne? Zašto su ove tajne-tajne?

DISTANCA

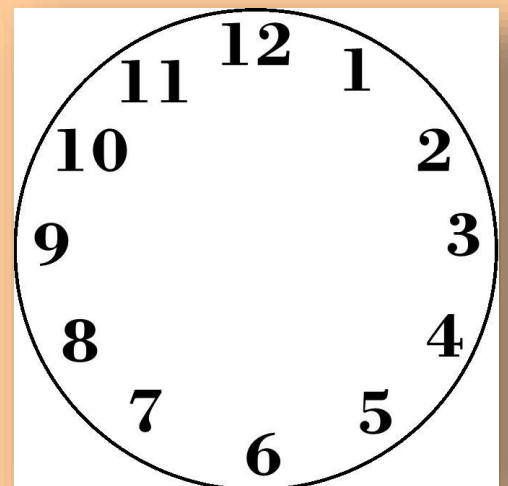
Podijeliti skupinu u dva reda u udaljenosti oko 3m. Sudionici su okrenuti jedan drugome i svaki sudionik nasuprot sebe ima para. Prvo ide jedna strana sudionika prema suprotnoj, a potom druga. Svaki sudionik se približava svome paru onoliko blizu koliko mu dozvoli. Oni koji stoje, kada žele, kažu „stop“, ovisno koliko dozvoljavaju osobi da im se približi. Zatim se osobe vraćaju na svoje mjesto, a suprotna strana se sada približava prvoj po istome principu. S jedne strane, prvi sudionik ide na zadnje mjesto reda i svi se pomiču za jedno mjesto. Aktivnost se ponavlja s novim parom.

Cilj ove aktivnosti je otkriti koliko sam s kime blizak, kao i koliko dozvoljavam da mi se osobe približe. Ova aktivnost pomaže i kod tema o međuljudskim odnosima i o raznim vrstama prijateljstva.

12 SATI RAZGOVORA

Svaka osoba dobije isprintani sat ili ga sama nacрта i označi brojkama. Pored svakog naznačenog vremena upisati ime osobe s kojom se dogovorio. Unutar jedne minute obje osobe u paru trebaju odgovoriti na isto pitanje. Voditelj štopa vrijeme i govori koliko je sati. Pitanja mogu biti:

1. Bi li putovao kroz vrijeme u prošlost ili budućnost? Zašto?
2. S koje tri slavne osobe, žive ili mrtve, volio bi otići na kavu?
3. Što bi radio da si nevidljiv na jedan dan?



4. Nabroji tri svijeta iz filmova u kojima bi najviše volio živjeti?
5. Kada i o čemu pričaš sam sa sobom?
6. Koja je tvoja najdraža obiteljska tradicija?
7. Koja osoba bi volio biti na jedan dan?
8. Ispričaj priču kako si zadobio jedan od svojih ožiljaka.
9. Što najviše voliš, a što najmanje, u vezi mjesta u kojem si odrastao?
10. S kojim likom iz filma, serije ili knjige si se osjećao povezano ili primjećivao sličnost?
11. Kada bi mogao osobno vidjeti bilo koji događaj koji se ikad odigrao u povijesti, koji bi to događaj bio?
12. Kada bi vidio Boga licem u lice što bi ga pitao?

Ili

U vrijeme korizme (pitanja su u skladu s postajama križnoga puta)

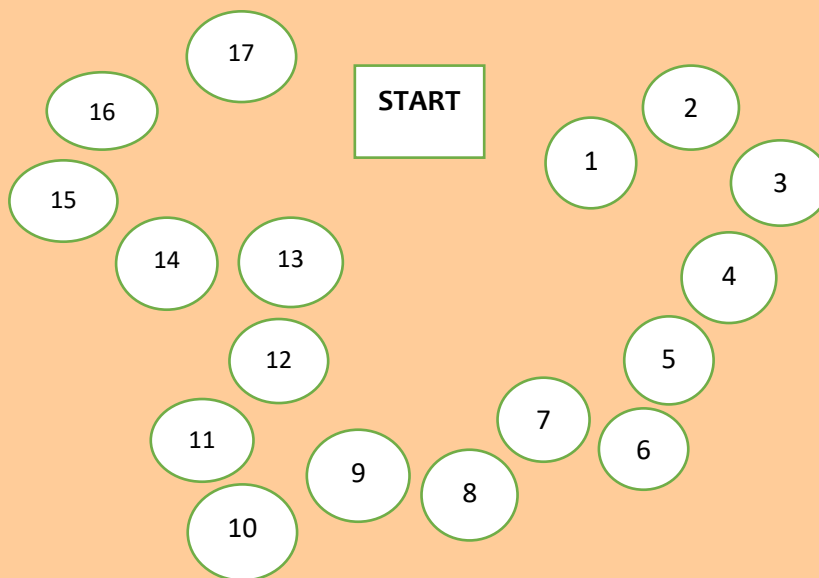
1. Imaš li iskustva da si bio krivo osuđen od ljudi? Što bi izdvojio?
2. Koje ti je najsretnije a koje najteže životno iskustvo?
3. Jesi li mogao pomoći nekome da ne padne nisko u očima ljudi, a nisi to učinio jer si se bojao ili zbog nekog drugog razloga?
4. Što ti znači tvoja majka? U čemu je genijalna?
5. Imaš li vjernog „Šimuna Cirenca“ koji je uvijek tu kada ti to treba?
6. Tko ti se posebno urezao u rubac života? Što ti znači ta osoba?
7. Jesi li dio mase „Jeruzalemskih žena“ koje imaju samilosti prema ljudima? U čemu pomažeš drugima?
8. Kako gledaš na obeščašćenje intime drugih ljudi: silovanje, pedofiliju, trgovinu ljudima?
9. Prikovanost uz krevet: poznaješ li koga tko je teško bolestan ili star i kako se nosi sa svojom prikovanošću?
10. Kada bi znao da je danas tvoj zadnji dan života što bi sve učinio?
11. Kako zamišljaš trenutak susreta Boga kada ga budeš gledao licem u lice? (Može se pustiti pjesma klape Sv. Juraj, „Oči u oči“)
12. Isus je uskrsnuo i obećao da svatko tko bude vjerovao u njega također će uskrsnuti. Kako zamišljaš vječni život?

KOCKA-PITANJE

Na podu se nalaze okrugli papiri po brojevima od 1 do 17. Iza svakog papira, na drugoj strani, nalazi se jedno pitanje. Svaki sudionik ima jedan vlastiti simbol po kojem će biti prepoznatljiv i s tim simbolom igra. Bacanjem kocke pomiče svoj simbol na broj (po principu „čovječe ne ljuti se“) i okrene pitanje ovisi gdje se nalazi i na to pitanje pred svim odgovara kroz opušten razgovor. Pitanja se mogu napisati koja voditelj želi ili vezano uz temu koju želi raditi. Evo primjera:

1. Prepričaj neko iskustvo koje je utjecalo na tvoj život!
2. Postoji li neki događaj koji je bio prekretnica u tvome životu? Koji?

3. Tko te je naučio prvu molitvu?
4. Koju si prvu molitvu si naučio moliti?
5. Tko ti je prvi govorio o Bogu?
6. Što su ti rekli kad si bio dijete: kakav je Bog?
7. Koja je tvoja slika Boga?
8. U kojim trenucima života možeš reći da je Bog bio uza te?
9. Što ti znači vjera?
10. Predloži jednu duhovnu pjesmu koju ćemo zajedno zapjevati!
11. Koja je tvoja slika Katoličke Crkve?
12. Koja je tvoja uloga u Crkvi, župi?
13. Kako gledaš na duhovni poziv?
14. Što mladi govore o svećenicima ili redovnicima?
15. Koji je tvoj životni cilj?
16. Koje su vrijednosti do kojih držiš?
17. Kako vidiš svoju budućnost?
18. ...



HOD OD 2 MINUTE

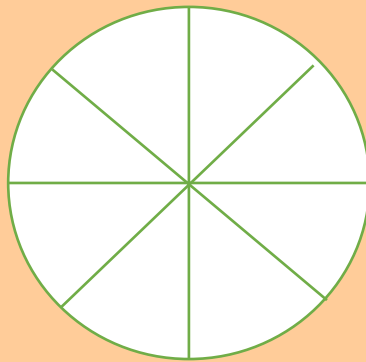
Svi sudionici imaju isto startno polazište i određenu točku ili liniju do koje trebaju doći unutar 2 minute, ali pri tome ne smiju gledati na sat, već trebaju sami procijeniti kada misle da su prošle dvije minute. Smiju se vrtjeti, hodati, trčati, plesati u prostoru između starta i cilja. Voditelj mjeri vrijeme te se sudionike obavijesti kada prođu dvije minute te se vidi tko je bio najbolji u procjeni.

TORTA SVAKODNEVICE

Pred sudionicima se nalazi veliki krug napravljen od hamera i podijeljen poput torte. Svaki dio kruga nosi jedan naziv stvarnosti s kojom se svatko (ne)susreće i (ne)živi. potrebno je da svaki član grupe komentira kako živi određenu stvarnost na slijedeći način:

1. Prvo se izbere jedan znak koji će predstavljati osobu (može biti neki emotikon). Tim znakom svaka osoba skupine, u svaki dio kruga, ucrtava bliže ili dalje od središta koliko prakticira dotičnu aktivnost.
2. Kada jedna osoba ucrtava svoj znak u jedno područje onda komentira zašto ga je stavila na određeno mjesto, a drugi ju smiju pitati što ih zanima o tome. To svi čine za svaki naslov.

Primjer: obitelj, pomoć drugima, molitva, ispovijed, sv. Misa, knjiga, prijatelji, šetnja u prirodi i sl.



VODA U ČAŠI

Svi sudionici sjede u krugu i imaju prozirnu praznu čašu. U sredini kruga nalazi se bokal s vodom. Voditelj skupine govori sudionicima kako čaše predstavljaju njih same. Neka pristupe bokalu pojedinačno i naliju u vlastitu čašu onoliko vode koliko se osjećaju ispunjeno. Kada svi to učine. Ostaju u tišini i promišljaju:

- Što je to što me ispunjava?
- Što me ispražnjava?
- Što bi mi trebalo da čaša moga života bude puna?

Nakon promišljanja voditelj poziva sudionike da izreknu vlastite misli onoliko koliko mogu i žele.

DIJELIMO ISKUSTVA ŠETAJUĆI

Aktivnost se izvodi vani. Osobito je dobra ako postoji mogućnost za dulju šetnju ili tijekom hodočašća. Skupinu pozvati da svi stanu u paru jedni iza drugih. Voditelj skupine postavlja jedno pitanje te parovi jedno drugome odgovaraju na pitanje hodajući. Nakon kraćeg

vremena jednu osobu iz prvog reda šalje na kraj kolone te se s ta strana pomiče za jedno mjesto naprijed te se tako parovi izmjenjuju i dobivaju sljedeće pitanje. Voditelj skupine može pitanja za razgovor prilagoditi skupini koju vodi. Evo nekoliko primjera:

- Koje ljepote prepoznaješ u katoličkoj vjeri? Na što si ponosan?
- Postoje li situacije koje te provociraju i izazivaju sumnju na području vjere? Koje?
- Ima li nešto što ti nije jasno na području vjere?
- Kako svjedočiš vjeru u društvu u kojem se krećeš?
- Postoje li osobe s kojima možeš razgovarati o vjerskim temama i problemima? Tko je to?
- Kada bi se danas susreo s Bogom lice u lice kako bi se osjećao, što bi mu rekao ili ga pitao?
- Kada bi ti Bog dao moć da upravljaš svijetom što bi sve promijenio?
- Kako se sada osjećaš i zašto?
- Kako se osjećaš u ovoj skupini i koje je tvoje mjesto u njoj?
- Koji je tvoj teritorij odgovornosti? Odnosno, u čemu bi mogao imati inicijativu?
- Činiš li za ovu zajednicu sve ono što je u tvojoj moći? Što činiš?
- Što bi mogao činiti, a ne činim?
- Mogu li reći da sam ovdje takav kakav jesam?
- Što me ponajviše smeta kod drugih?
- Kako rješavam konflikte?
- Čega se bojim?
- Koje je tvoje iskustvo molitve?
- ...

ASOCIJACIJA (vidi dodatak)

Tablica asocijacija je pomoć za razgovor u manjoj skupini. Svaki sudionik ima neki manji predmet koji ga predstavlja i stavlja na startnu poziciju. Svaki sudionik baca kocku i pomiče svoj predmet onoliko mjesta koliko je dobio brojeva po kocki. Kada dođe u određeno polje s napisanom riječju treba naći poveznicu s vlastitim životom ili reći svoje mišljenje o tome. Razgovor završava kada se dođe na cilj.

VRJEDNOVANJE

Označiti jako veliki kvadrat u dvorani ili u dvorištu. Cijela skupina se raširi i stoji izvan kvadrata. Pozvati sudionike da uđu u kvadrat i stanu na mjestu kako su se osjećali na početku kada su tek počeli dolaziti u ovu skupinu. Što su se bolje osjećali stanu bliže središtu kvadrata, a što su se osjećali lošije bliže rubu kvadrata. Nakon što to učine ponovo izađu iz kvadrata. Zatim se pozove sudionike da stanu po istom principu s obzirom kako se sada osjećaju.

Kraj

Aktivnosti animiraju skupinu. Daju joj dušu. Bude emocije. Pomažu da skupina bude osobnija i više se zbliži. Jako je važno unutar rada jedne skupine unijeti neku aktivnost kako bi „zagrijala“ sudionike i od njih „dobili više“. Nakon određenog vremena dobro je pripremiti dužu aktivnost poput gore ponuđenih ili natjecateljske igre jer razbijaju rutinu i skupinu čine „budnom“ i zainteresiranom za sljedeći susret.